



Tesis Final
Universidad Nacional de Río Negro
Sede Atlántica – Viedma

**“MOTIVOS QUE LLEVAN A PERSONAS ADULTAS A
INICIAR ACTIVIDAD FÍSICA VIRTUAL EN EL
CONTEXTO DE AISLAMIENTO SOCIAL POR COVID 19”**

Daiana Jacqueline Vilchez
Tesis de grado dirigida por:
Lic. Roberto Carbajal

Fecha de presentación: 24/11/2024

AGRADECIMIENTOS

Este trabajo final de investigación es producto de años de aprendizajes, desafíos, aciertos y desaciertos.

Luego de esta trayectoria se realizan los siguientes agradecimientos:

En primer lugar, a todos los Docentes de la Universidad Nacional de Río Negro, en especial al Licenciado Roberto Carbajal. Por su dedicación, tiempo y paciencia para transmitir sus conocimientos y asesorar el presente trabajo.

En segundo lugar, a mi familia que fue de principal sostén y apoyo incondicional para realizar este recorrido y a mis amigas que acompañaron y alentaron para que este sueño sea posible.

Por último, pero no menos importante, a las personas que me ayudaron a recabar información para realizar este trabajo.

ÍNDICE

RESUMEN	4
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	5
OBJETIVO GENERAL	6
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	7
JUSTIFICACIÓN	7
ESTADO DEL ARTE	8
CAPITULO II: LOCALIZACION	11
CAPITULO III: MARCO TEÓRICO	11
CAPITULO IV: MARCO METODOLÓGICO	53
CAPITULO V: ANALISIS DE DATOS	56
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES	115
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	122
ANEXOS	130

RESUMEN

La pandemia por COVID19 ha generado que miles de millones de personas se encuentren en condiciones de distanciamiento social, aislamiento o cuarentena, a nivel mundial. El acatamiento de estas medidas trae consigo problemas de salud pública, relacionados con la disminución de la actividad física, el aumento del sedentarismo y un impacto psicológico asociado al estado de incertidumbre.

En este contexto tan disruptivo, se implementan actividades individuales al aire libre y mediante plataformas virtuales (Zoom, WhatsApp y Google Meet). Los circuitos aeróbicos y funcionales se adaptan a las diferentes características físicas, orientando y motivando al alumno

El objetivo principal de esta tesis, fue analizar los motivos que llevan a realizar actividad física virtual a adultos y adultos mayores en el contexto de aislamiento social por COVID 19. Se desarrolla un estudio mixto con una primer parte cuantitativa en la que se implementan diversos cuestionarios sobre motivos de práctica y una parte cualitativa mediante entrevistas en profundidad.

A pesar de las dificultades que planteó el contexto sanitario y las limitaciones propias del estudio, fue posible concluir que los adultos y adultos mayores manifiestan una actitud positiva respecto a la práctica física deportiva online; que prevalece la motivación intrínseca por procesos de regulación interna, desafíos personales y encuentro con pares; que la motivación intrínseca predice la intención de los adultos de seguir siendo físicamente activos en el futuro; que la autonomía predice positivamente la motivación intrínseca experimentada por los adulto; que las necesidades básicas median entre la relación de los climas motivacionales percibidos y la motivación intrínseca y que el apoyo a la autonomía por parte del entrenador, está relacionado con experiencias positivas, con la satisfacción de las necesidades psicológicas y con una motivación más auto determinada.

Palabras claves: COVID.19. Salud. Adulto. Actividad físico-deportiva. Factores motivacionales.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

Introducción o planteamiento del problema

En diciembre de 2019 se identificó un brote de neumonía de origen desconocido en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei China. Así, del estudio de dicho brote resultó el aislamiento de un nuevo coronavirus asociado con el síndrome respiratorio agudo grave, abreviado en inglés como SARSCoV2 (previamente conocido como 2019-nCoV). La Organización Mundial de la Salud nombró a la enfermedad causada por este patógeno como COVID19.

Actualmente existe una clara evidencia de que llevar una vida activa mejora la salud, el bienestar y la calidad de vida a cualquier edad. A medida que se incrementa la edad, el nivel de actividad física disminuye. El estado anímico del adulto es fundamental para que interactúe y participe en las actividades propias del medio donde se desarrolle. Por ello, la motivación es uno de los puntos más importantes para recuperar la vitalidad y para que puedan alcanzar sus metas. Para lograr esto, se debe fijar unas rutinas de ejercicios, adecuadas a los límites de cada uno. Pequeños retos cotidianos que serán muy fructíferos y que ayudarán a mejorar el bienestar del adulto mayor. Dichos retos serán muy útiles para mejorar el estado de ánimo y vivir el presente desde otra perspectiva.

Por otro lado, el acatamiento del aislamiento social y/o cuarentena significan un cambio súbito en los niveles de actividad física y ejercicio, lo cual puede perjudicar la salud física y mental de cada individuo; frente a ello, los mayores afectados son la población adulta mayor y con otras comorbilidades. Para contrarrestar este efecto negativo, desde esta tesis se propone motivar al adulto a realizar actividades físico-deportivas en el hogar o al aire libre de manera individual.

Considerando lo antes mencionado se plantea como problema:

PROBLEMA

¿Cuáles son los motivos que llevan al adulto sedentario a iniciar actividad física en el contexto de aislamiento social?

Las siguientes preguntas me ayudaron a llegar al planteamiento de los objetivos

PREGUNTAS

- ¿Cuáles son los factores motivacionales que influyen en la decisión de incorporarse a la práctica físico-deportiva?
- ¿Cuáles fueron las dificultades del adulto mayor con respecto al uso de las TICS?

SUBPREGUNTAS

- De acuerdo con los factores motivacionales, ¿Qué tipo de motivación influye en la decisión de práctica de una actividad física o deportiva en los adultos?

Para guiar la investigación y dar respuesta a la problemática planteada se determinan los siguientes objetivos.

OBJETIVO GENERAL:

- Analizar cuáles son los motivos que llevan a personas adultas a participar de programas virtuales de actividad física en el contexto de aislamiento social preventivo y obligatorio durante la pandemia COVID 19.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Establecer cuáles son las motivaciones que influyen en la adherencia a la práctica de actividad física virtual en contexto de aislamiento social preventivo y obligatorio durante la pandemia COVID 19.
- Indagar sobre los niveles de autodeterminación y de necesidades psicológicas básicas en relación con la adherencia a la práctica de actividad física virtual en contexto de aislamiento social preventivo y obligatorio durante la pandemia COVID 19.
- Indagar acerca del clima motivacional de las clases virtuales de actividad física en contexto de aislamiento social preventivo y obligatorio durante la pandemia COVID 19.

Concluida esta etapa se da lugar a la justificación del trabajo, en donde se plasma el por qué y el para qué de esta investigación.

JUSTIFICACIÓN

La razón por la cual he elegido este tema de investigación, es a partir de una inquietud personal, que se originó durante esta pandemia. El mismo trata acerca de cuáles son los motivos que llevan al adulto sedentario a iniciar actividad física en el contexto de aislamiento social.

Me resulta interesante conocer el motivo por el cual millones de personas, que no realizaban actividad física antes, se interesaron en cambiar su calidad de vida.

En la actualidad, existen escasas investigaciones vinculados con el tema, objeto de estudio. Se cree de vital importancia el presente trabajo de investigación ya que generará nuevos conocimientos que servirán para promoverla actividad físico-deportiva en adultos de distintas edades y condiciones físicas.

ESTADO DEL ARTE

En el contexto del aislamiento social impuesto por la pandemia de COVID-19, el interés y la participación en actividades físicas virtuales han experimentado un aumento significativo entre la población adulta. La revisión del estado del arte busca comprender los motivos subyacentes que impulsan a las personas a adoptar esta modalidad de actividad física durante un período de restricciones y distanciamiento social.

Luego de realizar una larga exploración bibliográfica mediante internet de investigaciones relacionadas a nuestro tema a abordar, se puede decir que para conseguir la motivación de los participantes en la actividad física hay diversas cuestiones que pueden impulsar a un adulto a querer practicar la misma. Estas motivaciones pueden variar según las metas individuales y las preferencias personales. Como, por ejemplo, mejorar la salud, bienestar emocional, estética y forma física, socialización, recreación y diversión, prevención de enfermedades crónicas, longevidad y calidad de vida, placer y satisfacción personal.

La revisión examina la creciente popularidad de las actividades físicas virtuales y cómo estas han surgido como alternativas viables durante el período de aislamiento. Se exploran plataformas específicas, aplicaciones y programas que han ganado aceptación, así como investigaciones que evalúan la eficacia y la satisfacción de los usuarios.

Se analizan los estudios que han identificado los factores que impulsan a las personas adultas a elegir la actividad física virtual, tales como la conveniencia, la flexibilidad de horarios, la diversidad de opciones de entrenamiento y la interactividad social a través de plataformas en línea.

Se examina la relación entre el aislamiento social y la salud mental, destacando cómo la actividad física virtual puede actuar como un factor protector contra los efectos negativos del aislamiento, proporcionando una salida para el estrés y la ansiedad.

En relación con los autores Mónica Mora, Delia Villalobos, Gerardo Araya y Antonieta Ozols (2004), en su investigación "*Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al género y a la práctica de la actividad físico recreativa*", indagaron la relación entre diversas variables (como el soporte social, la autonomía, la salud mental y la actividad física recreativa) que conforman la percepción subjetiva de la calidad de vida, en relación con el género, en adultos mayores costarricenses. Además, trataron de entender el principal motivo por el que estos individuos realizaban actividad física, así como los beneficios percibidos, según el género. Los resultados revelaron una correlación significativa entre la autonomía y el soporte social, la autonomía y el estado mental, la autonomía y la frecuencia de la actividad física, así como entre la autonomía y la duración de la misma. La salud fue identificada como el motivo principal para realizar actividad física, y los principales beneficios percibidos por ambos géneros incluyeron sentirse más animados, más alegres, con mayor energía y experimentar alivio del dolor. En conclusión, encontraron que la percepción de la calidad de vida en adultos mayores (en términos de soporte social, autonomía y salud mental) no difiere significativamente entre géneros, ni en cuanto al motivo o beneficio de la actividad física. Se constató que la práctica de actividad física recreativa puede proporcionar resultados positivos para el adulto mayor, en función de la cantidad de tiempo dedicado semanalmente.

Por otro lado, los autores Andry Yasmid Mera-Mamián, Esteban Tabares Gonzalez, Santiago Montoya-Gonzalez, Diana Isabel Muñoz-Rodríguez, Felipe Monsalve-Vélez (2020), en su investigación *“Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19”*, llevaron a cabo un estudio en el cual el propósito del mismo, era ofrecer recomendaciones prácticas y económicas sobre actividades respaldadas por evidencia para contrarrestar el desacondicionamiento físico durante el período de confinamiento en casa, las cuales podrían mantenerse a largo plazo, incluso después de que termine la pandemia. Para lograr este objetivo, se llevó a cabo una revisión documental que examinó estrategias para promover estilos de vida saludables en casa, con el fin de mitigar los efectos adversos a nivel fisiológico derivados del confinamiento ocasionado por la pandemia. Los resultados de esta revisión indican que el confinamiento en casa ha generado un aumento en los niveles de inactividad física y comportamiento sedentario. Sin embargo, la práctica de actividad física en condiciones específicas puede contribuir, entre otros beneficios, al fortalecimiento del sistema respiratorio e inmunológico, al mantenimiento de la condición física y al mejoramiento de la salud mental.

Así mismo, los autores Pablo Jorge Marcos Pardo, Francisco Javier Orquín Castrillón, Noelia Belando Pedreño y Juan Antonio Moreno-Murcia (2014), en su investigación *“Motivación autodeterminada en adultos mayores practicantes de ejercicio físico”* examinaron la capacidad predictiva de la evaluación del comportamiento autónomo, las necesidades psicológicas fundamentales y el índice de autodeterminación en relación con los motivos de práctica auto determinados (fitness/salud, social y disfrute) en individuos de la tercera edad. La muestra estuvo compuesta por 237 participantes, cuyas edades oscilaban entre los 65 y 85 años (media = 74.51, desviación estándar = 8.04). Los resultados del análisis de regresión lineal múltiple revelaron que el motivo de fitness/salud fue positivamente predicho por la percepción de competencia y el índice de autodeterminación. Además, los motivos sociales y de disfrute fueron predichos por la valoración del comportamiento autónomo,

la percepción de competencia y la relación interpersonal. Estos hallazgos resaltan la significativa influencia que los factores psicosociales pueden ejercer en la adopción de una práctica de ejercicio físico saludable para promover el envejecimiento activo más allá de la adultez avanzada.

Siguiendo a los autores María Alomoto Mera, Santiago Calero Morales, Mario Rene Vaca García (2018), en su investigación “Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor”, tienen como objetivo Mejorar los niveles de ansiedad y depresión en adultos mayores a través de un programa físico-recreativo. Se investigó a una muestra de adultos mayores del Instituto de Seguridad Social de las Fuerzas Armadas del Ecuador en Quito (18 participantes: 6 mujeres y 12 hombres, con edades entre 60 y 65 años). Se utilizó el test de Hamilton para evaluar la depresión y la ansiedad antes y después de la implementación de un programa especializado de actividades físico-recreativas. Se observó un aumento significativo en la categoría "Ausente" de ansiedad ($p= 0,0408$) y en la categoría "No deprimido" de depresión ($p= 0,0480$) en el post test. Sin embargo, el resto de los indicadores de depresión y ansiedad disminuyeron en términos porcentuales según las escalas de Hamilton utilizadas. Los resultados muestran una reducción significativa en los niveles de ansiedad y depresión en adultos mayores que participaron en el estudio. Se concluye que las actividades físico-recreativas pueden contribuir como un tratamiento complementario para disminuir la ansiedad y la depresión en este grupo demográfico.

Se resumen los hallazgos clave de la revisión del estado del arte, identificando patrones emergentes y brechas en la investigación existente. Se destaca la necesidad de comprender más a fondo los factores motivadores específicos para la actividad física virtual durante el aislamiento social. Las direcciones futuras se delinearán, proporcionando una base para la contribución única de la investigación propuesta.

Finalizando, cabe destacar que, al momento de la realización del estado del arte a mediados del año 2020 no había suficiente información acerca de la actividad física virtual y sus motivos de práctica; por lo cual se me ocurrió indagar sobre el tema para que el día de mañana sea de ayuda para futuros colegas. Hoy en día (2024) se hizo muy popular el tema por lo tanto hay mucha más información para la recolección de datos.

CAPÍTULO II: LOCALIZACIÓN

No se puede establecer una delimitación territorial ya que al ser virtual los alumnos son de diferentes lugares del país.

CAPÍTULO III: MARCO TEÓRICO

ENFOQUE TEÓRICO

La presente investigación centra su atención en los motivos que llevan al adulto sedentario a iniciar actividad física en el contexto de aislamiento social por covid 19.

Numerosas investigaciones han abordado el estudio de la motivación en el ámbito de la actividad física y el deporte, debido a la importancia que parece tener para explicar muchos comportamientos humanos, entre ellos, la adherencia a la práctica. En esta línea, en cualquier revisión de bibliografía es posible encontrar diferentes

definiciones de motivación que según diferentes autores como Dosil (2008) y Roberts (1995) destacan tres elementos: dirección, intensidad y persistencia de la conducta.

De hecho, algunos autores definen la motivación “como un mecanismo psicológico que gobierna la dirección, intensidad y persistencia del comportamiento. La dirección hace referencia a las metas que una persona elige perseguir, la intensidad se refiere a la cantidad de esfuerzo que invierte para lograrlas, y la persistencia a cuánto tiempo continúa en la persecución de las mismas”.

Esto sugiere que la motivación puede ser fundamental en el inicio y mantenimiento de un comportamiento, como puede ser el de practicar deporte. La principal teoría en las que me he apoyado para analizar esta investigación fue teoría de la autodeterminación. Así, a continuación, se expondrá en qué se fundamentan esta teoría, como así también, se desarrollarán conceptos de: actividad física, sedentarismo, adultos, TICS, entre otros conceptos de caracterización a la actividad físico-deportiva.

TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN (TAD)

Los autores Deci y Ryan (1985) se refieren a la teoría de la autodeterminación como una macro teoría de la motivación humana y la personalidad que se centra en las preocupaciones inherentes al crecimiento y las tendencias innatas y necesidades psicológicas de las personas. Alude a la motivación que hay detrás de las decisiones de las personas, sin influencia externa e interferencia. Esta teoría se enfoca en el grado en que el comportamiento del individuo es auto motivado y auto determinado.

Siguiendo la línea de los autores mencionados con anterioridad “el trabajo que llevó a enunciar la teoría se inició con experimentos que examinaban los efectos de las recompensas extrínsecas en la motivación intrínseca. Durante más de treinta años, desde esos estudios iniciales, se han desarrollado cinco mini-teorías para abordar diferentes cuestiones: los efectos de los factores sociales en la motivación intrínseca; el

desarrollo de la motivación extrínseca autodeterminada y la autorregulación a través de la interiorización y la integración; las diferencias individuales en las orientaciones motivacionales; el funcionamiento de las necesidades psicológicas básicas universales que son esenciales para el crecimiento, la integridad y el bienestar; y los efectos de diferentes contenidos de meta en el bienestar y el rendimiento”.

Esta teoría ha sido utilizada para explicar la motivación humana en diferentes contextos: trabajo, ámbito educativo, cuidado de la salud, psicoterapia, etc. En los últimos años, “la TAD ha sido ampliamente aplicada al ámbito de la actividad física y el deporte, ya que resulta de gran utilidad para analizar aspectos relacionados con la adherencia a la práctica deportiva”. A continuación, se explican las diferentes mini-teorías que la componen:

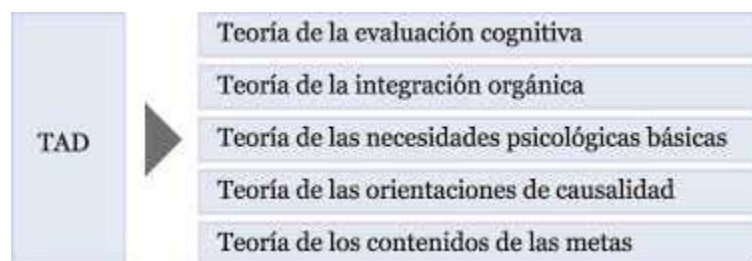


Figura 1. Esquema de las mini-teorías que forman la teoría de la autodeterminación (TAD).

TEORÍAS DE LA AUTODETERMINACIÓN

La teoría de la autodeterminación ha sido construida a través de cinco 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 (TEC)

Parafraseando a Deci y Ryan (1975) la teoría de la evaluación cognitiva comenzó a finales de los años 70 como una investigación para averiguar qué factores eran decisivos en cuanto a la motivación intrínseca y por qué el comportamiento de los seres humanos a menudo no se relacionaba con incentivos exteriores en lugar de por las satisfacciones inherentes a la tarea. Posteriormente pasó a formar parte como una de las sub teorías de la TAD.

Continuando con las palabras de los autores previamente nombrados, la TEC indica cuales son los contextos sociales y ambientales que facilitan la motivación intrínseca frente a los que la reducen. Por otra parte, estudia las necesidades fundamentales de competencia, autonomía e impacto en la motivación intrínseca.

La teoría sugiere que existen cuatro factores que influyen en el nivel de motivación intrínseca de una persona:

TEORÍA EVALUACIÓN COGNITIVA

- Control
- Competencia
- Factores extrínsecos
- Orientación

Si se profundiza en estos factores, observamos que:

- **Control** está relacionado con la Autonomía. Estos autores explican que hay dos procesos cognitivos que afectan a la motivación intrínseca. Así cuando una persona desarrolla una actividad que ha escogido y dirige libremente entonces la motivación intrínseca aumentará. Mientras que si percibe un control exterior la motivación intrínseca posiblemente se debilitará.

- **Competencia:** hace referencia a un sentimiento de eficacia en las actividades llevadas a cabo por el individuo. Ésta indica cómo se siente el sujeto en relación con algunos dominios de su vida. Es importante destacar que si se proporciona a los participantes la capacidad de elección sobre qué hacer o cómo hacerlo aumenta considerablemente la motivación intrínseca.
- **Los factores extrínsecos:** los comentarios positivos respecto a la competencia, cuando son informativos tienden a aumentar la motivación intrínseca, mientras que los comentarios negativos disminuyen la motivación intrínseca, pues se percibe como elemento de control o incompetencia.
- **Orientación:** aquellos alumnos que estén motivados hacia el ejercicio la motivación intrínseca tendrá mayor influencia, pues la realizan por el disfrute inherente de la actividad, a diferencia de los alumnos que tengan una motivación hacia un resultado separable de la acción, esto es con una orientación hacia el ego, los cuales experimentan una mayor presión y control para conservar su autoestima. Esto sucede cuando un alumno quiere demostrar que es bueno realizando un ejercicio de crossfit y se ofrece voluntario para demostrar a sus compañeros su habilidad y así presumir o alardear de su capacidad en vez de por el mero disfrute de realizar el ejercicio.

TEORÍA DE LA INTEGRACIÓN DEL ORGANISMO (TIO)

Pese a que la motivación intrínseca es un tipo de motivación importante, no es el único tipo de motivación autodeterminada.

Muchas de las tareas que los profesores queremos que realicen los alumnos no les resultan interesantes o placenteras, sobre todo en los inicios de la infancia donde la motivación intrínseca disminuye afectada por las presiones sociales para realizar actividades que no son interesantes o contraer nuevos compromisos y obligaciones.

Deci y Ryan (2000) introdujeron esta segunda sub-teoría para detallar las diferentes formas de motivación extrínseca y los factores contextuales que promueven o impiden la interiorización e integración de éstos en la regulación de las conductas. La

interiorización es un concepto básico en la teoría de la autodeterminación y se puede definir como el proceso por el que valores o actitudes que son establecidos por el orden social (requieren contingencia para su ejecución) pasan a realizarse sin la necesidad de ningún castigo o refuerzo.

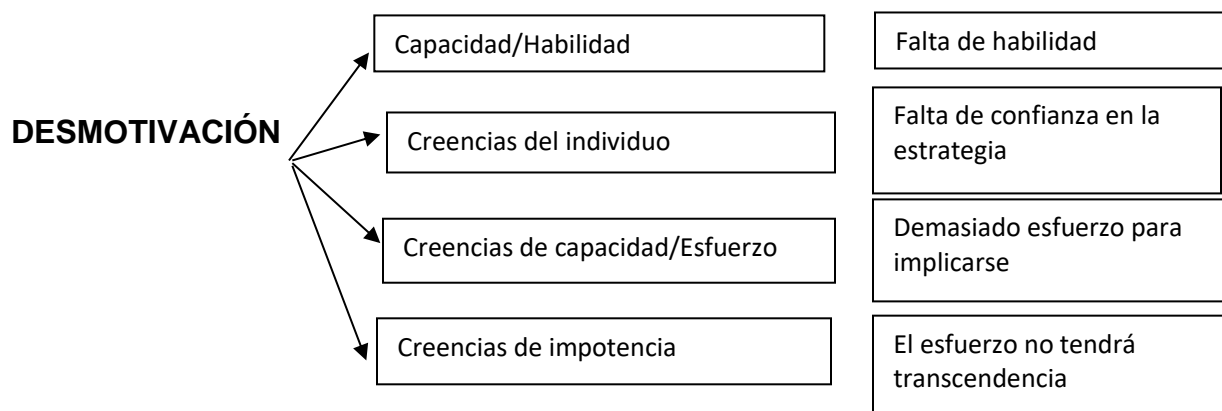
Los autores de la teoría establecieron una clasificación donde la motivación se estructura en forma de un continuo que abarca los diferentes grados de autodeterminación de la conducta. Este continuo de la motivación abarca desde la conducta no auto-determinada hasta la conducta auto-determinada. El recorrido de un tipo de conducta a otra abarca tres tipos fundamentales de motivación: la desmotivación, la motivación extrínseca y la motivación intrínseca. A su vez, cada uno de estos tipos de motivación tiene su propia estructura y está regulado por la persona de forma interna o externa.

Resumiendo, la teoría de la integración del organismo, establece que la motivación es un continuo, caracterizado por diferentes tipos de autodeterminación, de tal forma que dé más a menos auto-determinada encontramos la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la desmotivación. A continuación, se describen los diferentes niveles de motivación (Deci y Ryan, 1985, 2000; Ryan y Deci, 2000).

Desmotivación

La desmotivación consiste en la falta absoluta de cualquier tipo de motivación, ya sea extrínseca o intrínseca. Parafraseando a Deci y Ryan (1985) consiste en una conducta no autodeterminada y se trata de la ausencia de intencionalidad para actuar. Esto se produce cuando un sujeto actúa sin la intención de alcanzar un resultado, pues no encuentran ninguna relación entre sus acciones y las consecuencias de sus acciones y por lo tanto no siente inspiración. Esta situación viene acompañada por sentimientos de frustración y se ocasiona cuando el sujeto no valora una actividad o no se siente competente para llevarla a cabo.

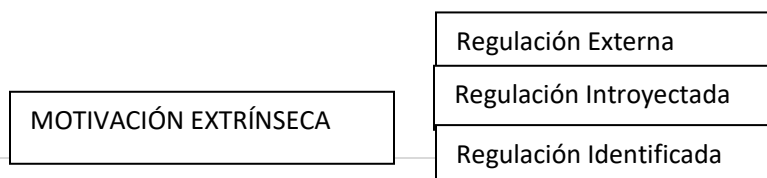
En la desmotivación, a los deportistas les falta intención de actuar, y por tanto, es probable que la actividad sea desorganizada y acompañada de sentimientos de frustración, apatía, etc.



Motivación extrínseca

Este tipo de motivación está determinada por recompensas o agentes externos, y según esta teoría puede variar bastante en su autonomía relativa. Así, un individuo podría practicar deporte por presiones externas (regulación externa), por sentimientos de culpabilidad (regulación introyectada), porque entiende los beneficios que tiene para la salud (regulación identificada) o porque es parte de su estilo de vida (regulación integrada). (Vallerand y Rousseau, 2001).

Según la TAD (Deci y Ryan, 1985, 2000, 2002; Ryan, 1995; Chantal, Vallerand, y Vallières, 2001), hay cuatro tipos de motivación extrínseca, estas son: regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada y regulación integrada.



Regulación Integrada

Figura 4. Tipos de motivación extrínseca.

El primer tipo de motivación extrínseca es la regulación externa, que es la forma menos auto-determinada de motivación extrínseca. La acción se realiza para satisfacer una demanda externa, por la existencia de recompensas o para evitar un castigo (Deci y Ryan, 2000). Un ejemplo de este tipo de regulación lo encontraríamos en las personas que practican actividad física porque algún agente externo le indica que debe hacerlo, los profesores me presionan para realizar un ejercicio.

El segundo tipo de motivación extrínseca es la regulación introyectada, también llamada introyección o regulación auto-ejecutada. Este tipo de regulación está asociada a las expectativas de auto-aprobación, evitación de la ansiedad, así como lograr de mejoras del ego, en aspectos tales como el orgullo. El individuo se presiona para poder regular su comportamiento (Moreno y Martínez, 2006), se asocian con pensamientos internos como “deber” o “tener”. Así las razones por las cuales un individuo actúa se deben fundamentalmente al reconocimiento social, las presiones internas o los sentimientos de culpa (Deci y Ryan, 1985, 2000). Esta regulación se da en personas que se sienten mal o sienten culpa por haber faltado a un entrenamiento o clase de educación física ya que saben que tienen que hacerlo para mejorar su condición o progresar en sus objetivos, como por ejemplo probarse a sí mismo para llegar a ser un buen atleta.

El tercer nivel de regulación dentro del continuo de la motivación propuesto por Deci y Ryan (2000) es la regulación identificada. De esta forma los comportamientos resultan autónomos, pero la decisión de participar en la actividad viene dada por una serie de beneficios externos y no por el placer y la satisfacción inherente a la propia actividad (Ntoumanis, 2001). Es posible que la actividad no sea de su agrado, pero sabe que le brindará beneficios físicos y psicológicos (Moreno y Martínez, 2006). La

forma más autodeterminada de regulación interiorizada se refiere a la regulación integrada. La integración ocurre cuando la persona evalúa la conducta y actúa en congruencia con sus valores y sus necesidades (Ryan y Deci, 2000). Es el caso de aquellas personas que se comprometen con la actividad física porque forma parte de su estilo de vida activo (Moreno y Martínez, 2006).

El cuarto tipo de motivación extrínseca es la regulación integrada, es la forma más autónoma de motivación extrínseca. Según Deci y Ryan (1985) la interacción resulta de la asimilación de los valores de una acción por el yo. En otras palabras, el sujeto ha valorado su conducta y los motivos para actuar, lo cuales están en congruencia con sus metas, valores y necesidades. Como consecuencia, los individuos perciben una mayor autonomía en su acción. La motivación integrada tiene muchas semejanzas con la motivación intrínseca. Pese a esto se considera motivación extrínseca debido a que el sujeto actúa más bien para obtener resultados separables que por su inherente satisfacción. Por ejemplo, realizo ejercicio porque es importante para mí.

Los investigadores han demostrado que los comportamientos extrínsecamente motivados que son integrados están asociados con muchas de las virtudes de la motivación intrínseca como la persistencia, el entusiasmo y el esfuerzo.

Motivación intrínseca

Se define como aquella relacionada con la necesidad de explorar el entorno, la curiosidad y el placer que se experimenta al realizar una actividad, sin recibir una gratificación externa directa. El desarrollo de la actividad constituye el objetivo y la gratificación, suscitando también sensaciones de competencia y autorrealización (Moreno y Martínez, 2006). Así, un deportista motivado intrínsecamente realiza la práctica por la satisfacción y el placer inherente de la propia actividad (puede ser por el placer que le produce conocer más de su deporte, ya que le produce satisfacción la práctica del mismo y por la emoción que siente cuando está practicando).

En otras palabras, lo que a la persona la mueve para actuar es el interés, disfrute, gozo y satisfacción (Deci y Ryan, 2000).

Según las investigaciones llevadas a cabo por autores como Valerand (1983) hay tres tipos de motivación intrínseca:

- Motivación intrínseca hacia el conocimiento: el individuo lleva a cabo una acción por el gozo que siente mientras intenta aprender. Por ejemplo, cuando un alumno se interesa en conocer más acerca de una actividad específica.
- Motivación intrínseca hacia la ejecución: el individuo lleva a cabo una acción por el gozo mientras está mejorándose o superándose a sí mismo. Como por ejemplo un alumno disfruta conforme va viendo resultados a través de la práctica.
- Motivación intrínseca hacia la estimulación: El individuo lleva a cabo una acción por el gozo, por percibir sensaciones asociadas a sus propios sentidos. Por ejemplo, un alumno comprometido con el ejercicio construye rutinas para el desarrollo de la fuerza, coordinación o alguna otra habilidad específica.

La Teoría de la Integración Organísmica (Deci y Ryan, 1985) destaca la importancia de los procesos de interiorización e integración y explica como los individuos interiorizan y asimilan las diferentes regulaciones mediante el ego. Así, como consecuencia de esto experimentan una mayor autonomía en sus acciones. Los tipos de regulación forman el percibido locus de causalidad, que está conectado con el locus de control (externo o interno). Constituye un indicador de los distintos niveles de autonomía en la conducta.

Este hecho tiene una trascendencia fundamental para los profesores de Educación Física, pues si se apoya la motivación intrínseca de los alumnos correctamente van a poder observarse mejoras en los aprendizajes.

F





a 5. Tipos de motivación con sus estilos de regulación, el locus de causalidad y los procesos correspondientes (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2000).

TEORÍA DE LAS ORIENTACIONES DE CAUSALIDAD

Es una sub-teoría que describe las diferencias individuales en las personas y la tendencia hacia el comportamiento auto determinado (González-Cutre, 2008). En este sentido, las orientaciones de causalidad se conceptualizan como aspectos relativamente duraderos de las personas que caracterizan el origen de la regulación, y el grado de autodeterminación de la conducta (Moreno y Martínez, 2006).

Siguiendo a Deci y Ryan (1985, 2000), estos autores diferenciaron tres tipos de orientaciones causales: orientación a la autonomía, orientación al control y orientación impersonal.

La orientación a la autonomía, refiere a una conducta regulada basada en los intereses y valores propios de la persona. Estas personas tienen un alto grado de capacidad de elección, de iniciación y regulación de la conducta, con un predominio del locus de control interno. Suele relacionarse positivamente con la autoestima, la motivación intrínseca, el bienestar, etc.

La orientación al control, evalúa el grado en que una persona está orientada a ser controlada por las recompensas, plazos y estructuras. Se refiere a cómo debe actuar un individuo cuando recibe directivas externas, lo cual modifica la conducta del mismo al ser afectada por un control del entorno. Cuando predomina esta orientación, las personas realizan la conducta porque ellos piensan que “deben hacerla”. Además, juegan un papel importante las recompensas externas, los plazos para realizar una actividad y la vigilancia para motivarse. Esta orientación se asocia positivamente con la auto-conciencia pública y la tendencia a sentirse presionado, no mostrando una relación positiva con el bienestar. Por ejemplo, cuando un estudiante quiere estudiar una carrera de ingeniería por el estatus social que percibe que le daría.

La orientación impersonal evalúa el grado en que una persona cree que el logro de los resultados deseados está más allá de su control y que el logro es en gran medida una cuestión de suerte o del destino. Las personas con alta orientación impersonal es probable que sean ansiosas y tiendan a sentirse muy ineficaces. No creen que sean capaces de influir en los resultados o hacer frente a las demandas o cambios. Tienden a estar desmotivadas y querer que las cosas seas como siempre fueron en centrarse en indicadores de ineficacia y no comportarse intencionadamente.

TEORÍA DE LAS NECESIDADES BÁSICAS

Con respecto a esta sub teoría, hay tres necesidades básicas y universales que son esenciales para el crecimiento y la satisfacción personal del ser humano. Son la de Competencia, Autonomía y Relación con los demás. Las cuales representan requisitos innatos (Deci y Ryan, 2002).

Continuando con los autores mencionados con anterioridad, los mismos definieron estas tres necesidades, de la siguiente manera:

- ✓ *Competencia.* Se basa en tratar de controlar el resultado y experimentar eficacia.
- ✓ *Autonomía.* Se refiere al esfuerzo de la persona por ser el agente, sentirse el originario de sus acciones, y tener voz o fuerza para determinar su propio comportamiento.

Podemos decir que es cuando un individuo se da cuenta de sus metas, valores e intereses personales y en consecuencia los lleva a cabo.

Las investigaciones llevadas a cabo insisten en que cuanto más autónoma sea la motivación, mayor será la capacidad de compromiso y bienestar de la persona.

- ✓ *Relación con los demás.* Hace referencia al esfuerzo por relacionarse y preocuparse por otros, así como sentir que los demás tienen una relación con nosotros, y así mismo experimentar satisfacción con el mundo social. El Sentir que los demás nos aceptan.

Diversos estudios indican que cada una de las necesidades aportan 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 todas. De hecho, en la teoría de la autodeterminación, las necesidades básicas constituyen los mediadores psicológicos que influirán en los tres principales tipos de motivación.

Varias investigaciones han empleado las necesidades psicológicas fundamentales como factores mediadores que se relacionan de manera positiva con las formas de motivación más auto determinadas, según McDonough y Crocker (2007), Moreno (2008) y Standage (2006).

Recurriendo a los estudios realizados por Deci y Ryan (2000, 2002), los mismos sostienen que, aunque el grado en que las tres necesidades psicológicas básicas se satisfacen a lo largo de la vida y la cultura es cambiante, éstas son universales y

persistentes. Así mientras las necesidades sean satisfechas continuamente, las personas funcionarán eficazmente y se desarrollarán de una manera saludable, pero en la medida en que dichas necesidades no se satisfagan, las personas mostrarán evidencia de enfermedad o funcionamiento no óptimo (Moreno y Martínez, 2006: pág. 12)

TEORÍA DE LOS CONTENIDOS DE METAS

Es una mini-teoría de reciente creación. Surge de las diferencias entre las metas intrínsecas y extrínsecas, así como su repercusión sobre la motivación, el bienestar de la persona u otras consecuencias. Esta teoría mantiene que las metas pueden ser definidas como intrínsecas o extrínsecas (Deci y Ryan, 2000; Vansteenkiste, Lens, y Deci, 2006). La investigación que ha examinado los contenidos de metas desde el marco teórico de la teoría de la autodeterminación, ha sido recientemente aplicada al ámbito del ejercicio físico tras la creación de un cuestionario para medirlas (Sebire, Standage, y Vansteenkiste, 2008). Estos mismos autores (Sebire, Standage, y Vansteenkiste, 2009), en otro estudio midieron metas intrínsecas (desarrollo de habilidades, gestión de la salud, relación o afiliación social) y extrínsecas (imagen y reconocimiento social), encontrando que las metas intrínsecas se asociaban positivamente con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio, con el auto-concepto físico, con el bienestar psicológico, etc. Estos resultados apoyan la relación positiva entre las metas intrínsecas y extrínsecas en el ejercicio y las consecuencias psicológicas adaptativas o des adaptativas (Maltby y Day, 2001).

Actualmente, Sebire, Standage y Vansteenkiste (2011) han demostrado como las metas intrínsecas y extrínsecas influyen en el nivel de práctica de actividad física ya que predicen el comportamiento activo a través de las formas más auto determinadas de motivación hacia el ejercicio.

Modelo jerárquico de la motivación intrínseca y extrínseca

Vallerand (1997, 2001) desarrolló el Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca y Extrínseca (HMIEM, Figura 3). Su principal aportación fue que su modelo establecía tres niveles jerárquicos donde la motivación (motivación global, contextual y situacional) podría verse afectada, estando relacionados unos niveles con otros. Este modelo ha supuesto un paso más en el estudio de la motivación. Así, el HMIEM (hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation) relaciona diferentes constructos

a través de una serie de postulados y corolarios que, basándonos en González-Cutre, Martínez, Gómez y Moreno (2010), se describen a continuación:

- Postulado 1: para un completo análisis de la motivación hay que tener en cuenta la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la desmotivación.
- Postulado 2: se reconocen tres niveles de motivación: global (motivación general de una persona), contextual (orientación general hacia un contexto específico como la actividad física), y situacional (motivación que se tiene durante el desarrollo de una actividad particular).
- Postulado 3: La motivación es establecida por factores sociales como el clima motivacional transferido por el entrenador, y cada uno de los niveles puede influir en el nivel inferior más próximo, así la motivación global puede contribuir en la motivación contextual, y ésta en la situacional.
 - Corolario 3.1.: La motivación es determinada por factores sociales, tanto a nivel global, como contextual y situacional.
 - Corolario 3.2.: Las percepciones de competencia, autonomía y relación con los demás, median el efecto de los factores sociales sobre la motivación.
 - Corolario 3.3.: La motivación en un nivel está influida por la motivación del nivel superior.
- Postulado 4: Del mismo modo, la motivación en un nivel inferior influye en la motivación de un nivel superior. Por ejemplo, si un adulto tiene experiencias positivas durante sus entrenamientos (situacional), puede desarrollar actitudes positivas hacia el deporte o clase que lleva a cabo (contextual) y comprometerse con un estilo de vida activa y saludable (global).
- Postulado 5: La motivación lleva a una serie de consecuencias importantes, como la persistencia en la práctica deportiva o actividad física.
 - Corolario 5.1.: Las consecuencias positivas disminuyen desde la motivación intrínseca a la desmotivación.
 - Corolario 5.2.: Las consecuencias motivacionales existen en los tres niveles.

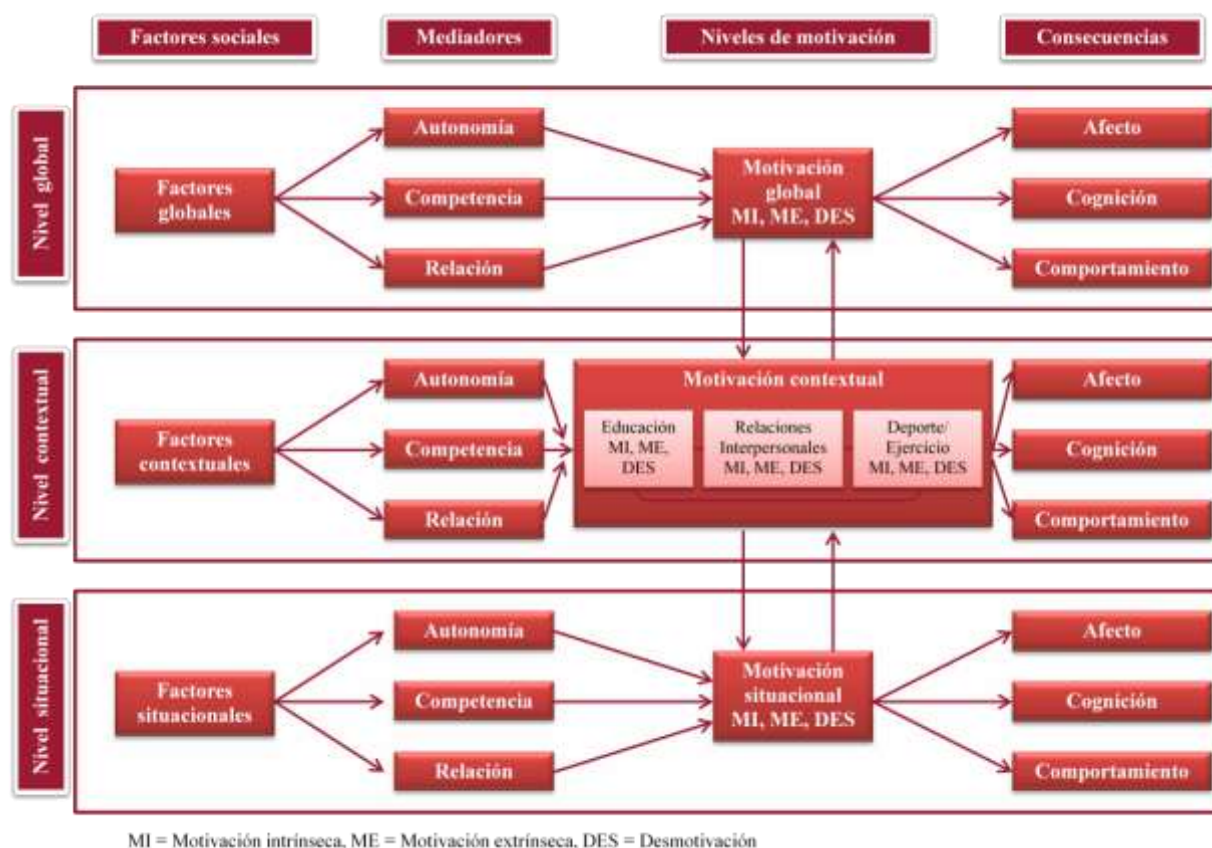


Figura 6. Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca y Extrínseca (Vallerand, 1997, 2001).

En línea con la Teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985, 2000) y el modelo jerárquico de la motivación intrínseca y extrínseca (Vallerand, 1997, 2001), Mageau y Vallerand (2003) desarrollaron un modelo motivacional con respecto a la relación deportista entrenador (Figura 7). Dicho modelo establece que la orientación personal del entrenador hacia el entrenamiento, el contexto de entrenamiento en el que se encuentra y sus percepciones de los comportamientos y la motivación de los deportistas, influirán en su conducta.

Entonces, según este modelo, de un comportamiento del entrenador a favor de la autonomía, provisto de una buena estructura e implicación, influirá positivamente en las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación con los demás, desarrollándose así en los deportistas la motivación intrínseca y los tipos de motivación extrínsecas auto determinadas.

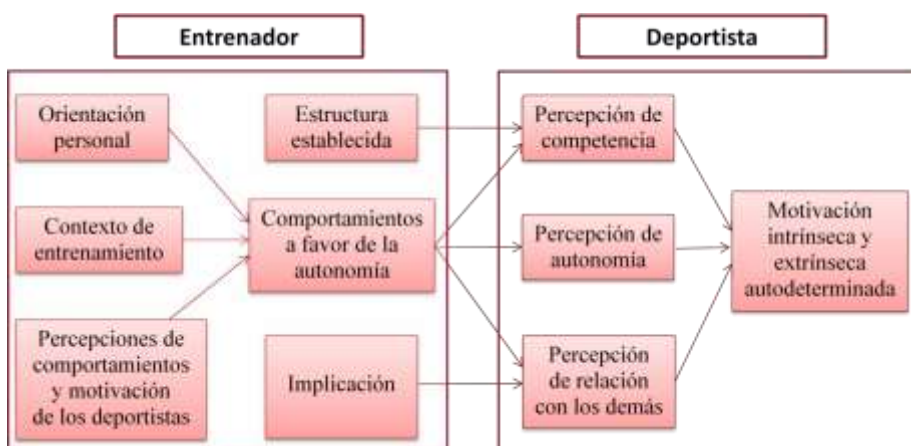
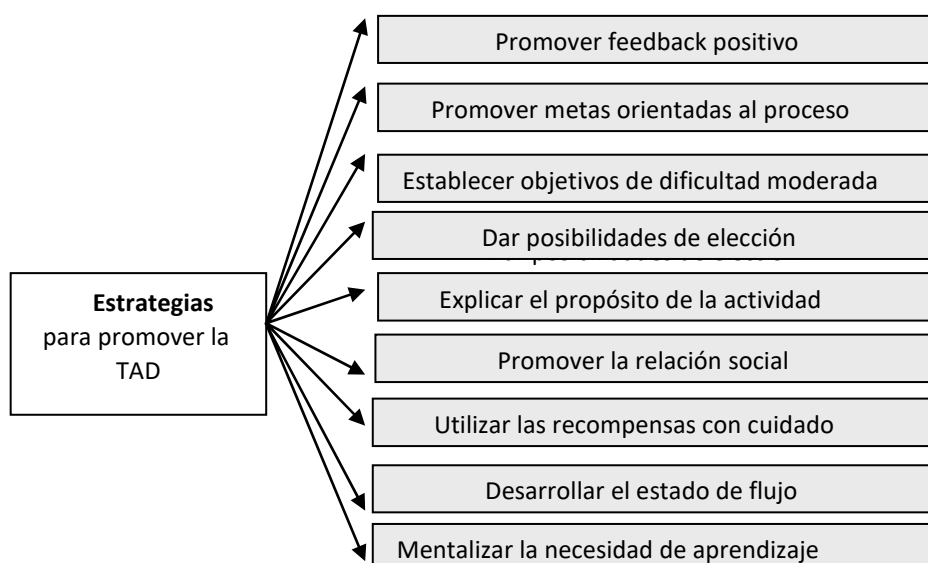


Figura 7. Modelo motivacional de la relación deportista-entrenador (Mageau y Vallerand, 2003).

APLICACIONES PRÁCTICAS DE LA TAD EN EL ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA

Las aplicaciones prácticas de la TAD deberán orientarse a estimular una guía para el individuo que practica alguna actividad físico-deportiva hacia la conducta autodeterminada, pasando por la mejora de la motivación intrínseca. Parafraseando a Kilpatrick, Hebert y Jacobsen (2002), Mageau y Vallerand (2003), Moreno y González-Cutre (2005, 2006), Oman y McAuley (1993), y Ryan y cols. (1997), los mismos plantean algunas orientaciones para la práctica de actividad física no competitiva, a la Educación Física y al ámbito de la práctica deportiva (figura 8)

Figura 8. Estrategias para promover la TAD



Promover feedback positivo. Es esencial ofrecer retroalimentación positiva con el propósito de fomentar sentimientos de competencia y confianza en el individuo. Por ejemplo, se debe alentar al deportista utilizando expresiones como "excelente trabajo, lo estás realizando muy bien", "me gusta cómo llevas a cabo ese ejercicio", "tu posición de piernas para las estocadas es sobresaliente", evitando expresiones negativas como "no me agrada tu forma de hacer la flexión de brazos" o "esa abdominal no está ejecutada correctamente". Lutz, Lochbaum y Turnbow (2003) investigaron esta cuestión examinando la relación entre las respuestas emocionales antes y después del ejercicio, y encontraron que las respuestas positivas se correlacionaban negativamente con la motivación extrínseca y la falta de motivación, mientras que se correlacionaban positivamente con la motivación intrínseca y la conducta autodeterminada. Estos hallazgos respaldan la importancia de proporcionar una retroalimentación efectiva en todas las áreas de Educación Física con el objetivo de incrementar los niveles de autodeterminación y motivación intrínseca.

Promover metas orientadas al proceso y transmitir un clima motivacional. Las personas se enfocarán más en mejorar su propio desempeño, evitando las presiones externas que puedan generar estrés. Es importante motivar a quienes practican actividad física con frases como "concéntrate en tu propio cuerpo y en cómo puedes mejorar tu ejercicio, sin preocuparte por cómo lo hacen los demás", en lugar de expresiones como "si no haces el ejercicio de manera excelente, no tiene valor". Siguiendo la investigación de Ntoumanis (2001), se exploraron los efectos individuales y combinados de las metas y la percepción de competencia en siete aspectos motivacionales con distintos niveles de autodeterminación. Los resultados sugieren que la orientación hacia la tarea desempeña un papel fundamental en promover la motivación autodeterminada en el ámbito deportivo.

Establecer objetivos de dificultad moderada. El logro del éxito implica fomentar el sentido de competencia en el alumno. En esta línea, se destaca la importancia de las etapas de desarrollo. En el contexto de la actividad física no competitiva, el establecimiento de metas realistas puede contribuir a prolongar la duración de la práctica y fortalecer el compromiso de mantenerse activos físicamente, como lo han demostrado varios estudios (Biddle, Soos y Chatzirasantis, 2002; Hein, Müür y Koka, 2004; Landry y Solmon, 2004; Liukkonen, Jaakkola, Biddle y Leskinen, 2003; Maltby y Day, 2001; Matsumoto y Takenaka, 2004; Standage, Duda y Ntoumanis, 2002; Wilson, Rodgers, Fraser y Murray, 2004). Del mismo modo, se puede involucrar a los

participantes en la elección de las metas. Por ejemplo, es posible solicitar a los estudiantes que hagan sugerencias sobre las actividades que les gustaría llevar a cabo o proporcionar una variedad de opciones de ejercicios para que elijan y practiquen según sus preferencias.

Dar posibilidades de elección en las actividades. El alumno experimentará un sentido de importancia en su participación en la actividad deportiva. Tanto en el ámbito de la Educación Física como en la competición deportiva, es factible ofrecer diversas opciones para abordar un objetivo específico, permitiendo al practicante la libertad de elección y la capacidad de trabajar a su propio ritmo. Por ejemplo, en un entrenamiento enfocado en las piernas, se podría proporcionar la elección de diferentes tipos de equipamiento (tobilleras, cajón, etc.) o la posibilidad de ajustar la carga según sus preferencias. Otro ejemplo podría ser en el trabajo de la zona abdominal, donde se les daría la opción de decidir por dónde les gustaría comenzar o qué tipo de ejercicios preferirían realizar (planchas, abdominales convencionales, etc.). También, se podría involucrar a los practicantes al presentar una actividad, como un circuito o un entrenamiento de alta intensidad (HIIT), en la cual el estudiante, siguiendo directrices proporcionadas por el profesor para garantizar la eficacia de la actividad, pueda tomar decisiones sobre aspectos como cuántas repeticiones realizar en el circuito o la duración del HIIT, teniendo como base un tiempo mínimo.

Explicar el propósito de la actividad. Es esencial definir claramente los objetivos que se desean alcanzar con las actividades propuestas, ya que esto aumenta la valoración positiva de la actividad y promueve el sentido de autonomía. Por ejemplo, en el contexto de la actividad física no competitiva, resulta beneficioso explicar con claridad qué se va a realizar y cuáles son los logros esperados. Del mismo modo, en el ámbito de la Educación Física, es importante que los adultos comprendan lo que están abordando con las actividades que se les ofrecen. Por lo tanto, si se presenta un circuito de habilidades, se debe proporcionar una explicación adaptada a su nivel que describa las cualidades físicas involucradas, entre otros aspectos. En el caso de una sesión de entrenamiento de fuerza con carga corporal, no se debe limitar al estudiante a ser un simple ejecutor, sino que se deben ofrecer detalles sobre los grupos musculares implicados, los beneficios del fortalecimiento muscular y las precauciones necesarias. De esta manera, se le proporciona una comprensión más profunda que lo motive intrínsecamente a practicar fuera del entorno de la clase y a desarrollar una cultura física duradera.

Promover la relación social entre los participantes. Este tema cobra especial relevancia en el ámbito de la Educación Física, donde la interacción social es más prominente que en otras disciplinas. En este contexto, la investigación de Carratalá (2004) demuestra que los adultos que experimentan relaciones sociales de baja calidad y tienen una percepción reducida de su autonomía tienden a experimentar una notable falta de motivación. Moreno y González-Cutre (2006) sugieren las siguientes estrategias para fomentar situaciones de interacción con los demás: practicar la empatía, como seguir el ritmo de un compañero; mostrar interés por el bienestar de los demás, como preocuparse por el estado de los compañeros de actividad; establecer amistades; promover la cohesión grupal; mantener una buena relación con el profesor, monitor o entrenador; involucrar a los participantes en la toma de decisiones conjuntas; intercambiar ideas y resolver problemas de manera colaborativa.

Utilizar las recompensas con cuidado. Es fundamental saber cómo emplear las recompensas, ya que su uso inapropiado puede disminuir la motivación y la autonomía. Los estudiantes con una motivación intrínseca más sólida responden mejor a entrenadores que ofrecen más información y retroalimentación y utilizan castigos con menor frecuencia. Por ejemplo, en el ámbito de la Educación Física, se busca incrementar la motivación intrínseca, lo que implica que los alumnos comprendan la importancia de practicar por el simple hecho de realizar la actividad en sí misma. Para lograrlo, es efectivo aplicar estrategias como proporcionar retroalimentación positiva a nivel individual (por ejemplo, "excelente trabajo, así se debe realizar ese estiramiento") o grupal ("muy bien interpretada la actividad, podemos probar con desafíos con mayor dificultad"). Transponiendo estos ejemplos al contexto de la actividad física en línea, se puede motivar positivamente a los participantes menos experimentados pero que se esfuerzan al máximo (por ejemplo, "has mejorado notablemente a medida que avanzaban las clases" o "has aumentado la cantidad de abdominales por minuto").

Además, es esencial que los estudiantes comprendan que, más allá del progreso, existen otras fuentes de motivación intrínseca, como el deseo de superación personal, el desafío individual, la satisfacción de una ejecución técnica o táctica sobresaliente, el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y la cohesión del grupo, así como la capacidad de esforzarse. Estos elementos, aunque no se traducen en recompensas materiales, constituyen un estímulo para la práctica.

Desarrollar el estado de flujo en los practicantes. Csikszentmihalyi (1990) identifica nueve aspectos en el estado de flujo, que es un estado psicológico óptimo: el equilibrio

entre habilidad y desafío, la integración de la acción y el pensamiento, la claridad en los objetivos, retroalimentación clara y sin ambigüedades, concentración en la tarea en curso, sensación de control, pérdida de inhibiciones o autoconciencia reducida, percepción del tiempo transformada y la experiencia autotélica.

La mayoría de investigaciones resaltan la relevancia de la motivación intrínseca en la manifestación del estado de flujo en el ámbito deportivo (Cervelló, Fenoll, Jiménez, García, y Santos-Rosa, 2001; Csikszentmihalyi, 1990; García, 2004; García, Jiménez, Santos-Rosa, y Cervelló, 2003; Jackson, 1995, 1996; Jackson, Kimiecik, Ford, y Marsh, 1998; Jackson y Marsh, 1996; Jackson y Roberts, 1992; Kowal y Fortier, 1999, 2000; Mandigo, Thompson, y Couture, 1998; Rusell, 2001). En la práctica, es importante guiar al estudiante para que busque experimentar esas sensaciones de fluidez en su movimiento. Por ejemplo, cuando se trabaja con un circuito de habilidades, es beneficioso establecer una progresión que incluya metas alcanzables a corto plazo, lo que le permitirá adquirir gradualmente la sensación de control.

Mentalizar a los sujetos de que la habilidad es mejorable a través del esfuerzo y el aprendizaje. En relación con este tema, en un estudio realizado por Markland (1999) con 146 participantes en una actividad de aeróbica, se observó una interacción significativa entre la autodeterminación y la percepción de competencia. Los resultados indicaron que las mejoras en la percepción de competencia tenían un impacto positivo en la motivación intrínseca únicamente en situaciones de baja autodeterminación, lo que resalta la importancia de fomentar percepciones competentes en individuos con baja autodeterminación. Es esencial evitar y redirigir expresiones de los alumnos, como "no sé cómo hacer esto", "no puedo hacerlo", "no sé saltar", proporcionando orientación como "estamos aquí para aprender, con práctica verás que se vuelve más sencillo en el tiempo". En este contexto, resulta fundamental el diseño de las actividades, la variación de niveles de dificultad y la opción de ofrecer alternativas dentro de una misma actividad, como ajustar distancias, alturas, intensidad y otros elementos que faciliten el proceso de aprendizaje tanto para los estudiantes como para los practicantes.

MOTIVOS DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

La práctica físico-deportiva se ha consolidado como un hábito entre las ocupaciones del tiempo libre de un número elevado de personas (Martínez del Castillo, 1986 y García Ferrando, 2001).

El origen de este cambio se produce gracias a una variada oferta de actividades físico-deportivas lo que capta a los distintos sujetos para elegir el tipo de actividad que se adecue a sus intereses y motivaciones.

Este fenómeno social viene producido por una serie de nuevos procesos políticos, económicos y sociales acaecidos desde el comienzo de esta pandemia: aumento de tiempo libre, diversificación de las ofertas de practica física llevadas a cabo por la numerosa oferta en las redes sociales (Olivera y Olivera, 1995; Celma, 2001 y García Ferrando, 2001).

Estos cambios se concretan en el campo de la actividad físico-deportiva en intereses y motivaciones diversas según la edad y el género. Existe una preocupación por la salud entendida de forma diversa según las distintas capas sociales.

Siguiendo a Torres y cols. (1999) la mayoría de las personas se sienten atraídos por la forma física, idealizándola en una imagen marcadamente atlética. Esta preocupación por la estética corporal es mayor en la mujer que en el hombre. Según avanza la edad, sin dejar de ser importante la imagen corporal, la motivación hacia la práctica físico-deportiva se torna más hacia la búsqueda de la salud desde una perspectiva integral que comprenda el cuidado de lo físico, lo cognitivo, lo espiritual y la relación social. Es lo que se conoce como wellness (equilibrio saludable entre los niveles mental, físico y emocional).

Con respecto al concepto de salud, en los tiempos modernos, se plantea como algo más que una lucha contra la enfermedad. Desde la concepción de salud, como “el completo estado de bienestar físico, psíquico y social” establecida por la Organización Mundial para la Salud (O.M.S., 1960), se ha producido una reconstrucción de dicha definición con relación a tener en cuenta el medio social donde se desenvuelve el sujeto, como una pauta primordial de atención que considera a la persona como individual.

A la motivación en el mundo de la actividad física y el deporte, se la considera como el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física o deportiva, la intensidad en la práctica

de esa actividad, la persistencia en la tarea y, en último término, el rendimiento (Escartí y Cervelló, 1994).

Por ello, el estudio de la motivación parece un factor clave, ya que permite conocer por qué algunas personas eligen una determinada actividad y los factores que determinan la permanencia o abandono de esta elección.

Frederick y Schuster-Schmidt (2003), indicaron que la adherencia al ejercicio estaba relacionada con motivos de diversión, competencia y de interacción social, y menos con motivos de fitness o apariencia. En el estudio de Koivula (1999), la salud física, diversión y goce se mostraban como las razones más importantes para la participación deportiva, mientras que la socialización era considerada por muchos de los participantes como uno de los motivos menos importantes para la participación en los deportes. La creciente preocupación por la imagen corporal en la sociedad, sitúa también entre los motivos de práctica la intención de mejorar la apariencia física (Martínez López, 2003).

RELACIONES DE LOS MOTIVOS DE PRÁCTICA CON LA EDAD

Se realizaron diferentes estudios con personas de distintas edades. Hellín, Moreno, y Rodríguez (2004), relacionaron los motivos de práctica de 1107 sujetos entre 15 y 64 años y encontraron que los participantes más jóvenes tenían una mayor inclinación hacia los aspectos de competición, mientras que los sujetos de edad más avanzada practicaban por motivos lúdicos, relajantes y de relación con otros. También la preocupación por la imagen corporal y la estética era mayor entre los jóvenes y las personas de mediana edad, disminuyendo claramente en las personas mayores.

Además en coherencia con la edad, Netz y Raviv (2004), en un estudio realizado con 2298 sujetos entre 18 y 78 años, relacionaron estas variables, además de con el nivel de actividad física, con la motivación hacia la práctica de actividad física. Los adultos se mostraban más auto eficaces con respecto a los que realizaban con menor frecuencia actividad física y esperaban menos beneficios de la participación en la actividad. No obstante, los adultos que se comprometieron en la actividad física, eran

más activos y presentaban un mejor estado de salud que aquellos que no realizaban ningún tipo de actividad.

Olmund, Daley, y Richard (2004), realizaron un estudio en corredores de maratón, y determinaron que aquellos corredores adultos presentaban motivos basados en la culpa y la ansiedad, interpretando que sentían una presión por mantenerse “bien” por razones estéticas o porque se avergonzaban de su condición física.

Además, otros estudios se centraron en los motivos de práctica de los adultos mayores. Así, Hirvensalo, Lampinen y Rantanen (1998), encontraron en sujetos finlandeses de 65 a 84 años que los principales motivos para participar en programas dirigidos a la actividad física eran por el bienestar, salud y razones sociales.

ACTIVIDAD FÍSICA

La definición de actividad física ha existido desde las más antiguas civilizaciones, tal es el caso de los Aztecas, egipcios, en donde se destacaban las actividades deportivas como el pugilato, la tauromaquia acrobática, las danzas competitivas; los juegos y distracciones como carrera de fondo, pesas, pelota, pesca, atletismo, remo, entre otros. Diferentes inscripciones en los monumentos dan exactitud a estos hechos. Para los griegos, el deporte era fundamental para la educación de los jóvenes tanto hombres como mujeres. Tal era la importancia de los juegos festivos, que en el mundo griego se celebraban cuatro grandes eventos deportivos (Trujillo Gómez 2009). Sin embargo, en Roma, la única finalidad de la actividad física era para preparación militar, es decir, para las guerras.

No obstante, en los últimos 60 años se han acumulado evidencias científicas del efecto protector del ejercicio tanto en individuos aparentemente sanos como en aquellos portadores de enfermedades sobre todo cardiovasculares (Romero, 2009). Numerosos estudios científicos demuestran los beneficios producidos en la salud por la práctica de actividad física regular (Blair, 1992; Fraile et al. 1996; Tercedor, 1998).

Se considera aceptada la relación entre el ejercicio físico y la salud, y se estima como un factor de riesgo la falta de actividad física (Devís Devís & Peiró Velert, 1993). Shephard (1990) citado por Rodríguez y Casimiro (2000) destaca que la práctica

regular de actividad física ayuda a mejorar el estilo de vida, reduciendo las demandas a medio plazo de cuidados médicos, y disminuyendo así los precios sanitarios. Por tanto, la actividad física se convierte en nuestros días en un importante exponente y barrera principal de oposición a esta serie de problemas de gran eco social (Rodríguez y Casimiro, 2000).

Realizar actividad física regularmente, aporta beneficios para la salud en los adultos mayores, como, por ejemplo: mejora la capacidad cardiorrespiratoria y muscular, ayuda a la estructura ósea, mantiene un peso corporal saludable y aporta beneficios psicosociales.

En torno a la actividad física existen diferentes definiciones y aspectos, pero en general todas ellas giran alrededor del aumento del gasto energético o de la tasa metabólica por encima de la basal, que incluyen diversos aspectos, variables y categorías como la edad, interés y la cultura a la cual pertenezca el individuo.

Siguiendo a Vidarte Claros, José Armando, Vélez Álvarez, Consuelo, Sandoval Cuellar, Carolina, Alfonso Mora Margareth Lorena (2011), en esta investigación se abordan los niveles de actividad física como el fitness, el ejercicio físico y el deporte; se desarrollan tendencias que hacen referencia a la actividad física desde la salud y la terapéutica, el entrenamiento deportivo y la Educación, y se incluye la conceptualización desde autores que retoman la actividad física como una experiencia personal, con intereses particulares y su relación con la intencionalidad que ella debe tener.

La actividad física se retoma desde la promoción de la salud a través de la intervención de profesionales en esta área, instituciones sanitarias y educativas como un medio intercesor fundamental que contribuye en la obtención de resultados significativos en pro de la evolución y mejoramiento de la calidad de vida (Bouchard C., 1990).

La Organización Mundial de la Salud la considera como el factor que interviene en el estado de la salud de las personas, y la define como la principal estrategia en la prevención de la obesidad entendiéndola como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por

encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo”. También involucra dentro de este concepto actividades que requieren de algún grado de esfuerzo como, por ejemplo, lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer las necesidades, limpiar la casa, lavar el auto, realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que el ser humano realiza diariamente (Bouchard C., 1990).

La Organización Panamericana de la Salud (2006-2007) en su estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud afirma que la actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo, además de ser un factor de protección para prevenir, en general, la instauración de enfermedades crónicas.

Citando a La Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (2002) conceptualiza la actividad física como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo. Además, es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-sociocultural, que produce un conjunto de beneficios de la salud, ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y actividades cotidianas, las cuales se consideran como un derecho fundamental (AMEDCO, 2002), conceptualización que evidencia la integración de elementos contextuales que en la actualidad se consideran de gran importancia durante el abordaje de la actividad física.

Otros autores la definen como “Cualquier movimiento del cuerpo producido por el sistema músculo esquelético y que tiene como resultado un gasto energético. A este concepto enmarcado en el ámbito biológico habría que sumarle las características de experiencia personal y práctica sociocultural. De esta forma la actividad física tiene varias vertientes según la finalidad laboral o doméstica, de práctica de tiempo libre, como de carácter lúdico recreativo, desde el ámbito educativo; ninguna de las anteriores es excluyente de la formación de las personas” (Hallal PC, Azevedo MR, Reichert FF, 2005).

La actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir (Guillen del Castillo M, Linares D., 2002).

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.¹

EN ARGENTINA: LA ACTIVIDAD FÍSICA ES UNA GRAN ALIADA EN EL AISLAMIENTO

Las medidas adoptadas frente a la pandemia del COVID-19 hicieron que muchas personas tengan que trabajar de manera remota y que los/as estudiantes continúen con sus obligaciones académicas a través de la educación virtual, permaneciendo sentados frente a la computadora durante largos periodos de tiempo. Teniendo en cuenta que este tipo de actividades trae ciertas complicaciones para la salud como el sedentarismo, contracturas musculares y una mala circulación sanguínea, entre otras, es importa establecer rutinas de trabajo y/o estudio con recesos para realizar cualquier tipo de actividad física o darle movilidad al cuerpo.

La actividad física, genera múltiples beneficios para la salud de las personas, cualquiera sea su edad o sexo. Cuando se habla de actividad física, muchas veces se remite a la práctica de un deporte o la realización de ejercicios físicos, pero es importante tener en consideración que se asocia a la actividad física como cualquier movimiento del cuerpo producido por la acción muscular voluntaria y que supone un

¹Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Organización Mundial de la Salud. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/> Consultado el 4 de enero de 2015

gasto de energía. Por lo tanto, además del ejercicio físico y el deporte, otras acciones como realizar tareas domésticas, regar las plantas, bailar, subir y bajar escaleras, también son consideradas actividades físicas.

De acuerdo con La Organización Mundial de la Salud (OMS) “el comportamiento sedentario y los bajos niveles de actividad física pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas, mientras que la actividad física y las técnicas de relajación pueden ser herramientas valiosas para ayudar a mantener la calma y proteger su salud durante la cuarentena” (2020).

Para llevar un estilo de vida saludable, en estos momentos de aislamiento, se deben evitar los hábitos que conllevan al sedentarismo y hacer pausas activas con ejercicios físicos suaves. Otro tipo de actividades que aportan una mejor calidad de vida, son la alimentación saludable, la disminución del tiempo de exposición a pantallas, el consumo de agua y, en caso de ser posible, disfrutar de momentos en espacios verdes o al aire libre.

COVID -19 Y ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es una base fundamental en la promoción de la salud y en el bienestar de las personas. Tiene beneficios físicos y psicológicos: como la mejora de la movilidad articular y muscular, favorece la salud cardiovascular, contribuye a tener un peso saludable, ayuda a disminuir el estrés y a reducir el riesgo de enfermedades como hipertensión, diabetes, colesterol, entre otras.

El aislamiento social dispuesto para la prevención del contagio de COVID-19, impulsó a cambiar la forma de entrenar a quienes realizan ejercicio regularmente en gimnasios, clubes o al aire libre. Del mismo modo, la recomendación de los profesionales de la educación física y la salud es seguir ejercitando, utilizando los elementos que cada uno tiene a su disposición y en el espacio en el que vive para evitar los riesgos de una vida sedentaria.

Si bien, desde hace tiempo, existe la práctica de ejercicio físico de manera remota, en este periodo cobraron mayor importancia los entrenamientos mediados a través de las tecnologías. Se produjo un aumento en el número de clases en vivo a

través de redes sociales, el uso de plataformas para clases grupales, la descarga de aplicaciones gratuitas para realizar rutinas de ejercicios.

NIVELES RECOMENDADOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

Según la OMS, “se recomiendan 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada para personas de 18 a 64 años; y para las personas de 65 y más años las recomendaciones son similares. Deben combinar actividades moderadas y energéticas al menos dos horas y media semanales, en periodos de al menos 10 minutos cada uno, al menos tres días por semana. Y cuando no puedan realizar la cantidad recomendada por problemas de salud, deben mantenerse tan activos como se lo permitan sus capacidades y su estado de salud.

De 18 a 64 años

Para los adultos se recomienda actividad física que conste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (caminatas), actividades ocupacionales (trabajo), tareas domésticas, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, la salud ósea, reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que:

1. Los adultos realicen un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica combinada con ejercicios de fuerza cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y energéticas.
2. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
3. A fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, es conveniente que aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y energética.

4. Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

De 65 años en adelante (Adultos Mayores)

Para este grupo se recomienda actividad física que consista en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, caminatas), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, la salud ósea y funcional, reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que:

1. Dedicuen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física energética aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y energéticas.
2. La actividad debería practicarse en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
3. A fin de obtener mayores beneficios para la salud, este grupo debería aumentar hasta 300 minutos semanales la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien acumular 150 minutos semanales de actividad física aeróbica energética, o una combinación equivalente de actividad moderada y energética.
4. Los adultos que presenten movilidad reducida se recomienda realizar actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres veces por semana.
5. Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos musculares dos o más días a la semana.
6. Cuando los adultos mayores no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado o adaptar el tipo de ejercicio según corresponda siempre guiados de un profesional.” (OPS, 2012)

Considerando a todos los grupos, cuando se invierten 150 minutos semanales en actividades de intensidad moderada, las tasas de lesión del aparato locomotor son muy bajas. Para la población en general, el riesgo de lesiones del aparato locomotor podría disminuir si se fomentase un plan de actividad física inicialmente moderado, que progresara gradualmente hasta alcanzar una mayor intensidad.

VENTAJAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Realizar actividad física refiere notables beneficios sobre la salud del cuerpo y la calidad de vida de las personas. Es importante que un profesional indique cuál es la más adecuada para cada uno en función del estado de salud general y, desde luego, preferencias personales.

- ✓ **Mejora la salud cardiovascular.** Realizar actividad física de forma regular, tiene un impacto positivo en la salud del corazón. Esta práctica ayuda al corazón a fortalecerse, lo que permite que el mismo lata de manera más lenta y potente, lo que a su vez reduce la cantidad de oxígeno que necesita para funcionar adecuadamente. Además, con el ejercicio constante, las arterias se vuelven más flexibles, lo que mejora la circulación sanguínea.

Asimismo, la actividad física promueve el aumento de los niveles de colesterol HDL, comúnmente conocido como “colesterol bueno”

Para obtener beneficios cardiovasculares a través de la actividad física, se recomienda dedicar al menos 30 minutos diarios de caminata.

- ✓ **Baja el riesgo de infarto y ACV.** La práctica regular de actividad física reduce la probabilidad de sufrir un infarto o un accidente cerebrovascular (ACV). Los hábitos poco saludables contribuyen a la acumulación gradual de grasa en las arterias, lo que aumenta el riesgo de obstrucción total y la falta de flujo sanguíneo hacia el corazón o el cerebro. Sin embargo, cuando una persona se ejercita con regularidad, se produce una disminución en los niveles de grasa y de placa acumulada en las paredes arteriales. Además, la actividad física estimula el funcionamiento del corazón, que es un músculo, y al fortalecerlo, mejora su capacidad para bombear sangre a través de las arterias.

- ✓ **Disminuye el riesgo de diabetes tipo 2.** La práctica regular de actividad física reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Cuando una persona se ejercita de manera constante, ayuda a procesar la glucosa de manera más eficiente, ya que los músculos que están acostumbrados a trabajar se vuelven más receptivos a la insulina. La insulina es la hormona responsable de permitir que el azúcar en la sangre ingrese a las células.
- ✓ **Fortalece la potencia aeróbica.** La actividad física fortalece la capacidad aeróbica, que es la habilidad del cuerpo para trabajar de manera óptima al transportar oxígeno desde el exterior hacia los tejidos internos. Se estima que las personas pierden aproximadamente el diez por ciento de esta capacidad cada diez años. Sin embargo, los estudios que investigan los efectos del entrenamiento físico demuestran que el ejercicio ayuda a reducir a la mitad esta pérdida.
- ✓ **Mantiene los huesos fuertes.** La actividad física ayuda a mantener la fortaleza de los huesos a medida que envejecemos. Con el paso del tiempo, los huesos tienden a debilitarse aproximadamente en un 1% al año. Sin embargo, el entrenamiento de resistencia, que implica levantar pesas al menos una hora por semana y de acuerdo con la condición general del organismo, fortalece el sistema óseo.
- ✓ **Construye masa muscular.** El entrenamiento de resistencia no solo contribuye a desarrollar masa muscular, sino que también contrarresta la pérdida gradual de los músculos que ocurre justo luego de los treinta años. Además, tener una musculatura fuerte se relaciona con una mejor capacidad aeróbica y un índice de masa corporal más saludable.
- ✓ **Beneficia al estado de ánimo.** La actividad física tiene un impacto positivo en el estado de ánimo. Al realizar ejercicio, se estimula la producción de neurotransmisores en el cerebro que están relacionados con la sensación de placer y bienestar. Estudios científicos demuestran que tan solo veinte minutos de actividad física mejoran la capacidad cognitiva y tienen efectos antidepresivos, energizantes y ansiolíticos naturales.
- ✓ **Reduce el riesgo de demencia.** El ejercicio físico disminuye el riesgo de demencia al mejorar el flujo sanguíneo en el cuerpo, incluyendo el cerebro. Esto ayuda a reducir las posibilidades de desarrollar demencia relacionada con enfermedades cardiovasculares. Además, la actividad física mejora el

metabolismo de la glucosa y las grasas, lo cual potencia aún más esta protección contra la demencia.

- ✓ **Potencia la energía.** La actividad física aumenta la energía al proporcionar al organismo más oxígeno para nutrir las células, así como al fortalecer el cuerpo y reducir la sensación de dolores corporales. Además, el ejercicio regular fortalece el sistema inmunológico.

Se sugiere de manera general que las personas sanas realicen un mínimo de 150 minutos de actividad aeróbica moderada por semana, o 75 minutos de actividad aeróbica intensa en el mismo lapso, o una combinación de ambos tipos de ejercicio.

Adicionalmente, es importante realizar un entrenamiento de fuerza para todos los principales grupos musculares al menos dos veces por semana.

En adultos, realizar una cantidad adecuada de actividad física presenta diversos beneficios, entre ellos:

- Disminuye el riesgo de enfermedades como hipertensión, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, así como trastornos psicológicos como la depresión.
- Mejora la salud ósea y funcional, siendo un factor clave en el gasto energético. Es fundamental para mantener un equilibrio calórico adecuado y controlar el peso corporal.
- Ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro tanto en el interior (órganos) como en el exterior.
- Previene la atrofia muscular y ósea, así como las lesiones, al mismo tiempo mejora la movilidad articular.
- Favorece el desarrollo de fuerza, resistencia y flexibilidad.
- Mejora los reflejos, la coordinación y el equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas.
- Contribuye a mantener un peso corporal saludable y prevenir la obesidad.
- Ayuda en el proceso de recuperación después de una enfermedad o lesión.
- Preserva la autonomía física en el día a día.

- Conocer las limitaciones y aceptar el propio cuerpo, el cual experimenta cambios a medida que se envejece.

MOVIENDONOS EN CASA

Con el propósito de fomentar un estilo de vida activo durante este período de aislamiento, diversas instituciones relacionadas con la salud, la educación física, la actividad física y el deporte han implementado estrategias de comunicación orientadas a promover la práctica de ejercicio en el hogar. Se han llevado a cabo acciones como la transmisión de conferencias a cargo de profesionales del ámbito de la salud, la educación física y la actividad física, así como la participación de clases a través de plataformas como Instagram, Zoom, WhatsApp, entre otras. Además, en las redes sociales han surgido hashtags que han cobrado relevancia, tales como #YoEntrenoEnCasa #MueveteEnCasa #ManteneteActivo que acompañan fotos y vídeos de personas entrenando.

“La Facultad de Educación Física de la Universidad Provincial de Córdoba se sumó a la acción de fomentar la vida activa desde casa: docentes, estudiantes y graduados de la FEF crearon vídeos con rutinas de entrenamientos y otras actividades para poner el cuerpo en movimiento”. (FEF, 2020)

SEDENTARISMO

El sedentarismo se refiere al modo de vida en el que se realiza una cantidad limitada o insuficiente de actividad física o deportiva.

En relación al gasto energético, se clasifica como sedentaria a aquella persona cuyo aumento en el gasto de energía durante sus actividades diarias no supera el 10% en comparación con el metabolismo basal, es decir, la cantidad de energía que se gasta en reposo. Este gasto energético se evalúa mediante MET's (unidad de equivalencia metabólica) durante la ejecución de diversas actividades físicas, como caminar, cortar el césped, realizar labores domésticas, subir y bajar escaleras, entre otras.

Actualmente se tiene conocimiento de que la falta de actividad física se encuentra entre los cuatro principales factores de riesgo de mortalidad a nivel global.

La inactividad física está en aumento en numerosos países, lo cual tiene un impacto significativo en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles y en la salud general de la población a nivel mundial.

Aproximadamente el 60% de la población mundial no cumple con el nivel adecuado de actividad física para obtener beneficios para la salud. Esto se debe, en parte, a la falta de participación en actividades físicas durante el tiempo libre y al incremento de comportamientos sedentarios tanto en el trabajo como en las tareas del hogar. Además, el aumento en el uso de medios de transporte "pasivos" ha contribuido a la disminución de la actividad física.

CAUSAS DEL SEDENTARISMO

En las sociedades modernas, especialmente en las grandes ciudades, el estilo de vida predominante favorece el sedentarismo, lo cual se considera un problema de salud pública a nivel mundial. Entre las causas del sedentarismo se encuentran:

- Comportamientos sedentarios en el trabajo y en las actividades domésticas.
- Falta de interés en la práctica de deporte o actividad física.
- Poca necesidad percibida de realizar ejercicio físico.
- Consumo de dietas ricas en grasas.
- Dependencia de medios de transporte pasivos.
- Superpoblación en áreas urbanas.
- Escasez de parques o instalaciones deportivas y recreativas.
- Condiciones de pobreza.
- Niveles elevados de criminalidad.
- Tráfico denso en las ciudades.

CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO

La falta de actividad física conlleva a consecuencias negativas para nuestra salud, incrementando las posibilidades de sufrir graves problemas. Algunas de las consecuencias más habituales son:

- Aumento de peso y obesidad.
- Sensación constante de fatiga.

- Elevados niveles de estrés.
- Disminución del estado de ánimo.
- Problemas en el cuello y la espalda.
- Pérdida de flexibilidad en las articulaciones.
- Trastornos del sueño.
- Debilitamiento de la estructura ósea.
- Trastornos digestivos.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Pérdida de masa muscular.
- Desarrollo de osteoporosis.
- Hipertensión arterial.
- Aumento del colesterol.
- Diabetes.
- Aceleración del proceso de envejecimiento.

¿CÓMO COMBATIR EL SEDENTARISMO?

Para evitar adoptar un estilo de vida sedentario que pueda tener repercusiones en nuestra salud, se recomienda realizar de manera frecuente actividades físicas como caminar, correr o subir escaleras, así como practicar deportes como natación, ciclismo, básquetbol o fútbol, entre otros.

Es fundamental que la actividad física sea regular y planificada, adaptándose al estilo de vida y las condiciones de cada persona. El objetivo es activar todos los órganos, fortalecer los músculos y los huesos, y mejorar el sistema circulatorio.

COVID 19 – ORIGEN Y EXPANSIÓN

El 11 de febrero de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) anunció el nombre "covid-19" para la enfermedad que se estaba propagando en Wuhan, China, desconcertando a los expertos en salud.

Según la explicación proporcionada por la OMS, el nombre se deriva de las palabras "corona", "virus" y "disease" (enfermedad en inglés), mientras que el número

19 representa el año en que surgió (el brote se reportó a la OMS el 31 de diciembre de 2019).

Sin embargo, es importante destacar que este es el nombre designado para la enfermedad causada por el virus. El Comité Internacional de Taxonomía de Virus (ICTV, por sus siglas en inglés) nombró al virus como SARS-CoV-2, indicando que es un nuevo miembro de la familia de virus que incluye al SARS-CoV.

El nombre "coronavirus" se debe a las extensiones en forma de corona que presenta en su superficie, similar a la corona solar. Fue descubierto y mencionado por primera vez en 1968 en un artículo publicado en la revista Nature.

Una de las principales características de estos virus es su capacidad para causar enfermedades respiratorias, como el síndrome respiratorio agudo grave (SARS por sus siglas en inglés).

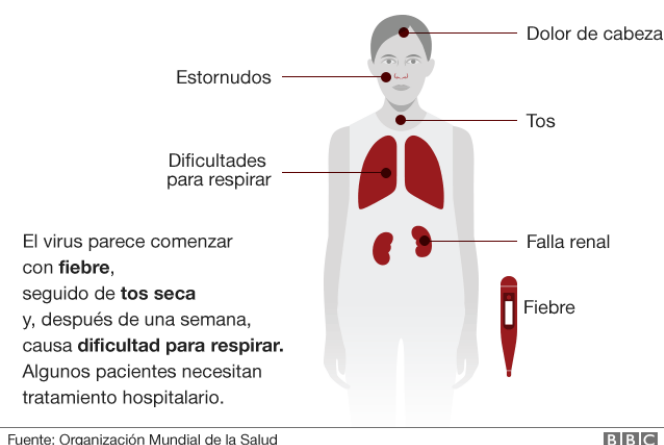
¿Dónde se originó?

En diciembre de 2019, se detectaron los primeros casos humanos de covid-19 en Wuhan. Aunque China no ha podido confirmar la fuente exacta del virus, las autoridades sospechan que el brote se originó en un mercado de la ciudad, donde se realizaban "transacciones ilegales de animales salvajes", y que el virus se transmitió inicialmente de un animal a un humano. Este mercado es uno de los llamados "mercados mojados", comunes en Asia, donde se venden animales vivos.

¿Cuáles son los síntomas y los efectos del coronavirus en el cuerpo?

Los síntomas y efectos del coronavirus en el cuerpo son diversos. Los coronavirus, una amplia familia de virus, pero solo seis de ellos (siendo este el séptimo) son conocidos por infectar a las personas. Los pacientes contagiados con este nuevo coronavirus experimentan síntomas como dificultad para respirar, fiebre, tos y dolor muscular.

Síntomas del coronavirus originado en China



Según las autoridades, el período de incubación del covid-19, es decir, el tiempo que transcurre desde la contracción de la infección hasta la aparición de los síntomas, oscila entre 1 y 14 días.

El virus tiene la capacidad de provocar neumonía, lo que significa que inflama los pulmones y llena de líquido los alvéolos, los pequeños sacos donde el oxígeno se transfiere del aire a la sangre.

Además, puede causar dificultad respiratoria aguda, lo que impide que los pulmones suministren suficiente oxígeno a los órganos para mantener el cuerpo con vida.

¿Qué debo hacer para evitar contraer y propagar el virus?



USO DE TICS

Debido a las medidas tomadas en respuesta a la pandemia de COVID-19, muchas personas se han visto obligadas a trabajar desde casa, incluidos docentes de instituciones educativas, profesores de educación física, instructores de gimnasios o entrenadores personales. Estas circunstancias los han llevado a adaptarse a nuevas estrategias en la educación virtual, lo que implica pasar largos periodos de tiempo sentados frente a la computadora.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco), las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) desempeñan un papel esencial en la lucha global contra el nuevo coronavirus. Estas tecnologías permiten "utilizar los medios de comunicación de interés público, las TIC y los recursos educativos abiertos (REA) para el aprendizaje en línea y conectar a las personas".

Las plataformas virtuales más utilizadas en estos tiempos son:

ZOOM

Es una plataforma de videoconferencia basada en la nube que ofrece la posibilidad de realizar reuniones virtuales con otros a través de video, solo audio o ambas opciones simultáneamente. Además, permite llevar a cabo chats en vivo y grabar las sesiones para su posterior visualización. Según informes, más de la mitad de las compañías presentes en la lista Fortune 500 utilizaron Zoom en 2019, y durante el año 2020, su popularidad creció aún más, llegando a alcanzar 300 millones de participantes diarios en las reuniones de Zoom.

Cuando se menciona Zoom, es común escuchar sobre "Zoom Meeting" y "Zoom Room". Un "Zoom Meeting" se refiere a una reunión de videoconferencia realizada a través de la plataforma Zoom, donde los participantes pueden unirse utilizando una cámara web o un teléfono. Por otro lado, un "Zoom Room" es una configuración física de hardware que permite a las empresas programar y llevar a cabo reuniones de Zoom desde sus salas de conferencias.

Zoom Rooms es una opción que requiere una suscripción adicional aparte de la suscripción regular de Zoom, y se presenta como una solución óptima para empresas de mayor tamaño.

Características principales de Zoom

- Reuniones individuales: Puedes programar reuniones individuales ilimitadas incluso con el plan gratuito.
- Videoconferencias grupales: Con el plan gratuito, puedes realizar videoconferencias con hasta 100 participantes durante un máximo de 40 minutos. Sin embargo, si adquieres el complemento "reunión grande", podrás aumentar la capacidad de participantes a 500.
- Compartir pantalla: Ya sea en reuniones individuales o con grupos grandes, tienes la opción de compartir tu pantalla para que los demás puedan ver lo que estás viendo.
- Grabación: También tienes la posibilidad de grabar tus reuniones o eventos para acceder a ellos posteriormente.

GOOGLE MEET

Es una aplicación de videoconferencias de Google diseñada para su uso en navegadores web y dispositivos móviles, dirigida principalmente al ámbito laboral. Esta aplicación ha reemplazado a Google Hangouts en el paquete de aplicaciones G-Suite de Google, que está destinado a profesionales.

La principal diferencia entre esta nueva aplicación y Hangouts, así como otras aplicaciones de Google como Google Duo, radica en que Meet es una aplicación de pago, a diferencia de opciones gratuitas como Houseparty, Zoom o Messenger Rooms de Facebook, que también permiten realizar videollamadas sin costo alguno.

Es factible unirse a las reuniones ya en curso tanto a través del navegador como de la aplicación móvil, sin ninguna restricción. No obstante, solo podrás enviar mensajes de texto si estás utilizando la versión de navegador de la aplicación.

Además, Google Meet ofrece diversas características distintivas, entre las cuales se encuentran:

-Reuniones de hasta 250 participantes: En su versión básica, Google Meet permite realizar videoconferencias grupales con un máximo de 100 personas, pero según el plan de pago de G-Suite que el usuario posea, este número puede aumentar hasta 250 participantes.

-Número de teléfono propio: Para usuarios con el plan Enterprise de G-Suite, Google Meet ofrece la opción de crear un número de teléfono para cada reunión, lo que facilita el acceso a aquellos que no tienen conexión WiFi o datos móviles.

-Grabación: Meet permite grabar las reuniones, lo que posibilita compartir la sesión con aquellos usuarios que no pudieron asistir.

-Presentaciones: La aplicación permite compartir presentaciones en tiempo real desde el teléfono móvil. También es posible compartir la pantalla y utilizar la cámara para acercar y alejar la imagen con alta resolución.

WHATSAPP

Es una plataforma de mensajería instantánea que posibilita el intercambio de mensajes entre múltiples personas a través de internet. Esta aplicación es gratuita y se encuentra disponible para smartphones y computadoras. La versión para ordenadores se llama WhatsApp Web, aunque en esta versión algunas funciones pueden estar limitadas temporalmente.

WhatsApp Messenger ofrece diversas funcionalidades que incluyen:

-Enviar mensajes de texto a una o varias personas simultáneamente, sin importar la compañía telefónica que utilicen.

-Compartir una amplia variedad de contenido, como fotos, audios, videos, documentos, animaciones y contactos, e incluso compartir tu ubicación actual.

-Realizar notas de voz, llamadas y videollamadas con tus contactos.

-Crear grupos con distintos usuarios de WhatsApp, ya sean amigos, familiares, vecinos, compañeros de clase o trabajo, para compartir información al mismo tiempo.

-Comunicarte con personas que se encuentren dentro o fuera del país.

-Compartir imágenes, videos, fotos o comentarios en tu estado de WhatsApp con tus contactos.

-Agregar filtros a las fotos que envías a través de la aplicación.

-WhatsApp Messenger te ofrece una forma de estar en contacto constante mientras también puedes entretenerte con fotos, videos y estados.

El servicio de mensajería ha incorporado una herramienta que permite mantener comunicaciones simultáneas con múltiples integrantes.

REDES SOCIALES EN TIEMPOS DEL COVID-19: EL CASO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

El deporte y la actividad física, como componentes del proceso de socialización, no están al margen de la realidad actual que vivimos, las redes sociales. Durante los últimos años, diversos actores deportivos como clubes (Herrera-Torres et al., 2017; Sotelo, 2012), atletas (Hambrik y Mahoney, 2011), ligas (Miranda et al., 2014), gimnasios (García-Fernández et al., 2015) e incluso aficionados (Phua, 2012) han aumentado su presencia y actividad en las redes sociales, conscientes de su utilidad.

Sotelo (2012, 219) señalaba hace unos años que los medios de comunicación han llevado al extremo la espectacularización del deporte, moldeando en los espectadores y los propios deportistas una experiencia particular del mismo. En la actualidad, son específicamente las redes sociales las que canalizan estas experiencias, permitiendo a los usuarios interactuar y ganar visibilidad, generando un sentido de comunidad (Thorpe, 2017). Deportistas, aficionados e instituciones emplean cada vez más las redes sociales para informarse, promocionarse, expresarse y posicionarse en el entorno deportivo. Es posible que las redes sociales sean actualmente una de las herramientas más influyentes junto con los medios de comunicación. Sin embargo, su utilidad no se limita únicamente al desarrollo del deporte competitivo. También están impactando cada vez más en la actividad física, gracias a las nuevas tecnologías y la difusión de información. Ciertas prácticas físicas se ponen de moda cuando aparecen en series de televisión, son adoptadas por celebridades o promocionadas por deportistas reconocidos. En muchos casos, nos dejamos influir o simplemente imitamos los ejercicios que vemos en nuestras redes sociales o que nos envían conocidos. Esta abundancia de fuentes de información tiene un doble significado. Por un lado, es beneficioso ya que brinda a las personas más opciones e información, ampliando las oportunidades para practicar actividad física.

Por otro lado, puede resultar perjudicial si las personas no logran discernir y seleccionar adecuadamente los canales o usuarios que promueven la práctica de la actividad física de manera correcta.

Fue en marzo de 2020, en el contexto social y deportivo de Argentina (y otras sociedades desarrolladas), cuando la irrupción del virus COVID-19 paralizó nuestras vidas y posiblemente alteró el curso de nuestra sociedad. De manera abrupta, nuestras costumbres, libertades y prácticas cotidianas sufrieron un fuerte golpe. Todos nos hemos visto obligados a adaptarnos a las nuevas circunstancias, con el teletrabajo, la enseñanza en línea y las videoconferencias convirtiéndose en parte de nuestra rutina diaria, tal vez de forma permanente. Este cambio ha tenido efectos negativos tanto a nivel personal como en la sociedad en general, con consecuencias psicológicas, económicas y políticas que pocos podíamos anticipar en un principio.

De esta manera, la práctica de actividad física también ha tenido que adaptarse a las nuevas circunstancias, y las redes sociales han desempeñado un papel fundamental en esta adaptación. Aunque la imposibilidad de salir de casa podría suponer una disminución en los niveles de actividad física, plataformas como Instagram o Youtube han permitido que personas motivadas sigan programas de entrenamiento durante el confinamiento. Aquellos que solían hacer ejercicio con regularidad han encontrado apoyo en estas redes sociales, reemplazando el respaldo que solían obtener en clubes o gimnasios. Además, gracias a redes como TikTok, los profesores de Educación Física plantean desafíos a sus estudiantes para sus clases y los alumnos pueden crear respuestas a estos retos.

A nivel nacional, es posible que algunas de las campañas más populares hayan sido #YoMeNuevoEnCasa o #YoEntrenoEnCasa, con un alcance de 88,600 y 41,300 seguidores respectivamente. Ambas campañas fueron iniciativas de reconocidos influencers en el ámbito de la actividad física y contaron con el respaldo de importantes instituciones deportivas. Estos influencers son personas que se dedican directamente a sus redes sociales y tienen una gran influencia sobre sus seguidores. Aunque no sean deportistas famosos, interactúan en las redes sociales con atletas conocidos. Algunos de ellos combinan consejos sobre actividad física con otros temas relacionados con la salud, la estética, la nutrición, entre otros.

CAPÍTULO IV: MARCO METODOLÓGICO

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.

El presente estudio se llevó a cabo utilizando un enfoque mixto, que implica una serie de procedimientos sistemáticos, basados en evidencia empírica y análisis crítico, que incluyen la recopilación y examen de datos tanto cuantitativos como cualitativos. Estos datos se integran y se analizan conjuntamente con el fin de obtener conclusiones basadas en toda la información recopilada, lo que a su vez contribuye a un mejor entendimiento del fenómeno objeto de estudio (Hernández Sampieri y Mendoza, 2008).

Para la obtención de la información, necesaria para el armado de este proyecto de investigación, se procede a utilizar dos técnicas de recolección de datos: entrevistas y encuestas.

ENTREVISTA

Sabino (2007, 167) afirma que: “la entrevista, desde el punto de vista del método, es una forma específica de interacción social, que tiene por objeto recolectar datos para una indagación. El entrevistador formula preguntas a las personas capaces de aportarles datos de interés, estableciendo un diálogo peculiar, asimétrico, donde una de las partes busca recoger informaciones y la otra es la fuente de esas informaciones”.

Las entrevistas son de tipo estructuradas, ya que las preguntas son preestablecidas. Las mismas están planteadas en forma de embudo, de manera que los entrevistados respondan desde lo general a lo particular.

ENCUESTA

Buendía y otros (1998, 120, 124) afirma que: “La encuesta es el método de investigación capaz de dar respuestas a problemas tanto en términos descriptivos

como de relación de variables, tras la recogida de información sistemática, según un diseño previamente establecido que asegure el rigor de la información obtenida”. De este modo, puede ser utilizada para entregar descripciones de los objetos de estudio, detectar patrones y relaciones entre las características descritas y establecer relaciones entre eventos específicos.

La técnica de recogida de datos es la más utilizada en la metodología de la encuesta. Pretende “conocer lo que hacen, opinan o piensan los encuestados mediante preguntas realizadas por escrito y que puedan ser respondidas sin la presencia del encuestador”.

En términos generales, esta metodología está especialmente indicada en estudios con objetivos descriptivos y donde se requieren muestras grandes para el estudio de algún aspecto de la población.

Se realizaron diez (10) entrevistas y cincuenta (50) encuestas a colegas y alumnos de diferentes sexos, edades y condiciones físicas. Con el objetivo de indagar cómo impacta la actividad física en sus vidas durante el aislamiento social, producido por el Covid-19.

Primero se les preguntó a los distintos integrantes si querían participar en entrevistas a través de la plataforma virtual zoom o google meet.

Una vez tenido el consentimiento de cada persona se procedió a armar las entrevistas y constatar un día para realizarlas y grabarlas.

Al momento de armar las encuestas, se utilizaron los formularios de google. Se le explicó a cada participante como debían responder y si necesitaban de alguna ayuda iba a estar a disposición. Se realizó una breve explicación del objetivo de estudio, insistiendo en el anonimato de las respuestas y en que se respondiera con sinceridad y leyendo con atención los ítems. El tiempo requerido

para rellenar las escalas fue de aproximadamente 15 minutos. Al ser todos mayores de edad, no se solicitó ninguna autorización.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población de esta investigación pertenece a adultos sedentarios y no sedentarios cuyas edades están comprendidas entre 30 y 70 años. Todos ellos realizan actividad física virtual.

Poseen una ficha donde está asentado su inicio, asistencia por clase, medidas, peso y progreso según la movilidad y flexibilidad obtenida.

La muestra total del estudio estuvo compuesta por un total de 50 adultos pertenecientes a distintos lugares de la Argentina, de los cuales 35 son mujeres y 15 hombres, de edades comprendidas entre los 30 y 70 años sobre una población de adultos de distintos puntos de la ARGENTINA.

INSTRUMENTOS

Los instrumentos que se utilizaron para recoger los datos y poder realizar la presente tesis fueron: cuestionarios y entrevistas.

A continuación, se enumeran todos los instrumentos utilizados en el desarrollo de la investigación:

- ✓ Medida de Motivos para Actividades Físicas-Revisado (MPAM-R). Versión en español.
- ✓ Cuestionario de Clima en el Deporte (SCQ). Versión en Español
- ✓ Escala de Motivación Deportiva. Se empleará la versión en castellano (Núñez, Martín-Albo, Navarro, y González, 2006) de la Sport Motivation Scale (SMS) de Pelletier et al. (1995).

- ✓ Escala de regulación de la conducta en el ejercicio físico (BREQ) Markland y Tobin (2004).
- ✓ Entrevista, se utilizó una entrevista semi-estructurada con preguntas abiertas. Para ello se creó un guión de preguntas.

PROCEDIMIENTO

De manera general, el procedimiento en los artículos donde se empleó como instrumento el cuestionario, será el que se describe a continuación.

Cuestionarios: El cuestionario se realizó a través de un formulario de Google enviado a cada participante, recalcándoles a los adultos la sinceridad ante cada respuesta. La participación fue voluntaria y se respetaron todos los procedimientos éticos de recolección de datos.

Entrevistas: Todas las entrevistas serán realizadas por el investigador. Las entrevistas tuvieron lugar a través de la plataforma Google meet.

Los adultos entrevistados participaron voluntariamente en la investigación y no fueron incentivados para ello. Cada entrevista fue grabada y posteriormente transcrita literalmente. Las transcripciones de las entrevistas fueron enviadas a los participantes con el fin de que pudiesen comprobar el contenido y la calidad de las transcripciones. Para que constaten que no se ha realizado ningún tipo de cambio en las mismas.

CAPÍTULO V: ANALISIS DE DATOS

Una vez concretado el proceso de adquisición de los datos a través de los distintos test explicados en el apartado anterior, se procedió al tratamiento y preparación de los datos obtenidos, como proceso previo al análisis de los mismos. Para ello se introdujeron todos los datos de cada uno de los cuestionarios enviados a los distintos participantes.

En primer lugar, se realizaron análisis estadísticos descriptivos de las variables de estudio: motivación intrínseca, motivación extrínseca y desmotivación (Teoría de la Integración Orgánica).

Para valorar el nivel de motivación de los adultos con respecto a la actividad física se utilizó una versión adaptada y traducida (Núñez, Martín-Albo, Navarro, y González, 2006) de la Sport Motivation Scale (SMS) de Pelletier et al. (1995). Este cuestionario consta de una pregunta introductoria en la cual se basa sobre la impresión los entrenamientos, donde 1 significa que se está totalmente en desacuerdo con lo que se expone en la frase y 5 que se está totalmente de acuerdo.

Para valorar la conducta se utilizó la escala de regulación de la conducta en el ejercicio físico (BREQ) Markland y Tobin (2004). Este cuestionario consta de una pregunta introductoria en la cual se pregunta porque hacen ejercicio, donde 1 significa que se está totalmente en desacuerdo con lo que se expone en la frase y 5 que se está totalmente de acuerdo. Estos 19 ítems se dividen en 5 factores, apareciendo entre 4 y 3 ítems por factor, uno se corresponde con la Motivación intrínseca, en concreto la motivación por el placer de practicar, por aprender cosas nuevas y por mejorar o perfeccionar lo que ya se sabe. Un ejemplo de ítems de motivación intrínseca en el cuestionario “Porque encuentro el ejercicio una actividad agradable”.

Otros 3 factores de este cuestionario hacen referencia a los componentes de Motivación Extrínseca (Motivación Identificada, Introyectada y Externa). Un ejemplo de ítem del factor Motivación Extrínseca Identificada en el cuestionario “Porque me pongo nervioso si no hago ejercicio regularmente”.

Asimismo, un ítem que ejemplificaría la Motivación Extrínseca Introyectada sería “Porque siento que he fallado cuando no he realizado un rato ejercicio”. Por último, un ítem del factor de Motivación Extrínseca Externa es “Para complacer a otras personas”.

El último factor de la escala está formado por ítems que valoran la desmotivación de los participantes. Un ejemplo de estos ítems es: “Pienso que hacer ejercicio es una pérdida de tiempo”.

Se resalta que es posible evaluar la puntuación obtenida en cada tipo de motivación, o bien obtener una puntuación general que indica cómo de autodeterminada es la motivación de la persona.

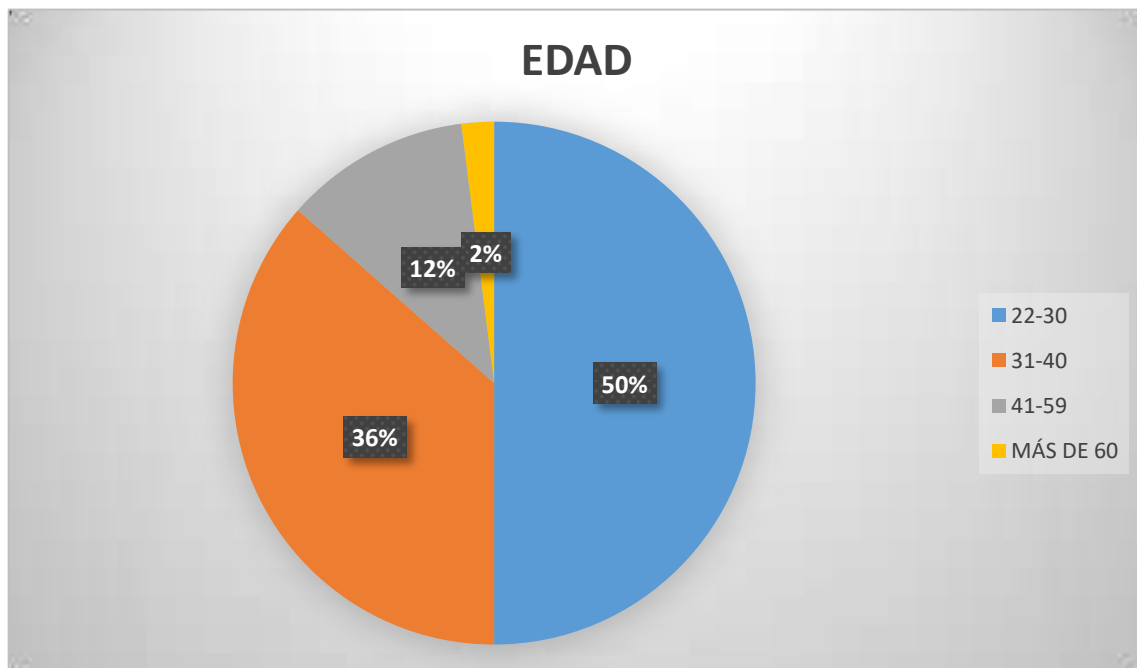
Para valorar la medida de los adultos que realizan actividad física se utilizó la Medida de Motivos para Actividades Físicas-Revisado (MPAM-R). Versión en español. Este cuestionario se compone de una pregunta introductoria en la cual se pregunta porque realizan ejercicio, donde 1 significa que nada es cierto para mí con lo que se expone en la frase y 5 que es muy cierto para mí.

Para valorar el clima en donde eligen realizar actividad física se utilizó el Cuestionario de Clima en el Deporte (SCQ). Versión en Español. Este cuestionario se compone de frases que están relacionadas con la experiencia que se tiene con su entrenador. En donde se debe responder con sí, si estamos de acuerdo, y con no, sino estamos de acuerdo.

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS DATOS

Una vez finalizado el proceso de adquisición de los datos a través de las entrevistas y cuestionarios, se procedió al análisis e interpretación de los mismos.

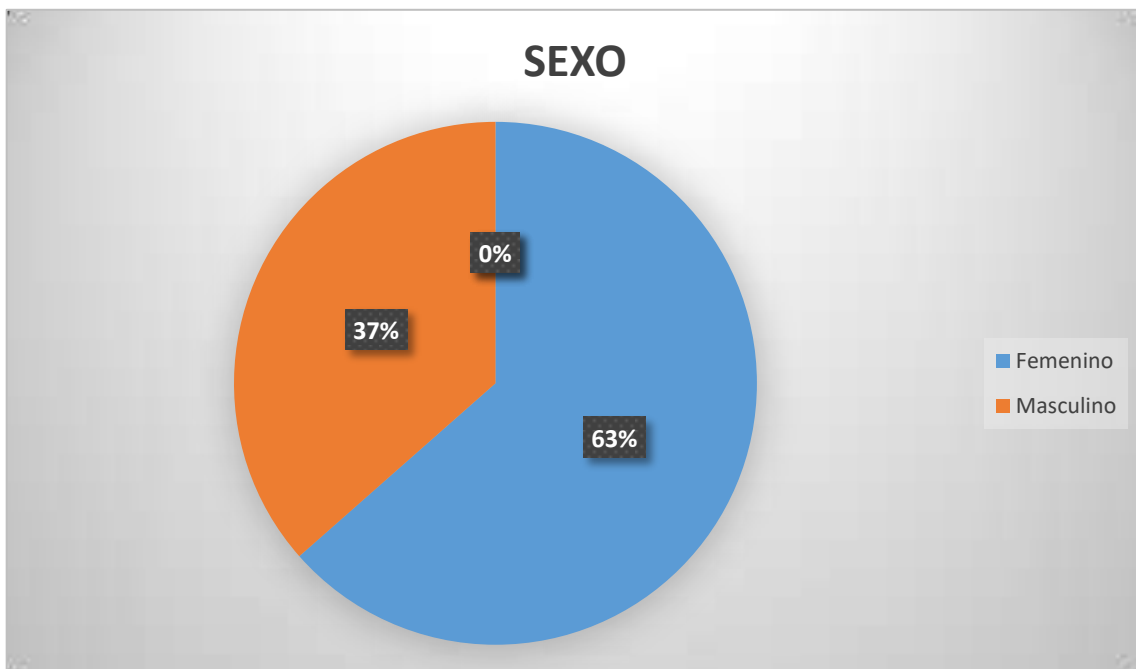
ANALISIS CUANTITATIVO



La mayoría de los practicantes de actividad física oscilan entre los 22 y 30 años mientras que son minoría los participantes mayores de 60 años.



La mayoría de los participantes son de la ciudad de Punta Alta, registrándose participantes de otras localidades del país.



La mayor parte de los participantes son mujeres.



La mayor parte de los participantes realiza actividad física habitualmente.

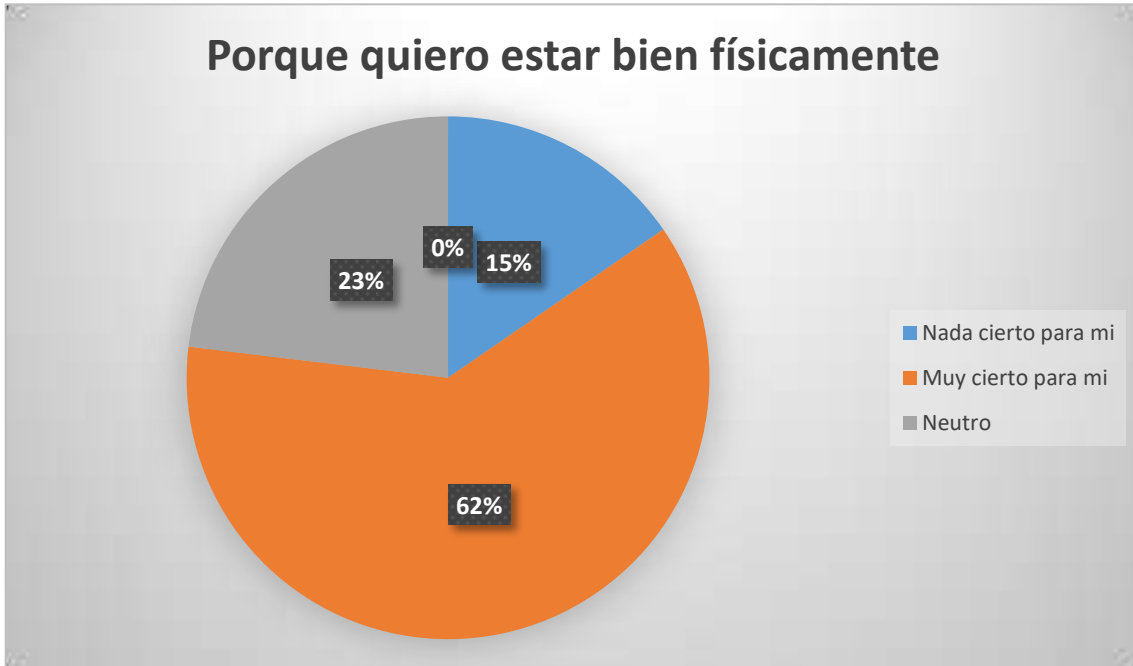


La mayoría de los participantes realizan actividad física tres veces o dos veces por semana.

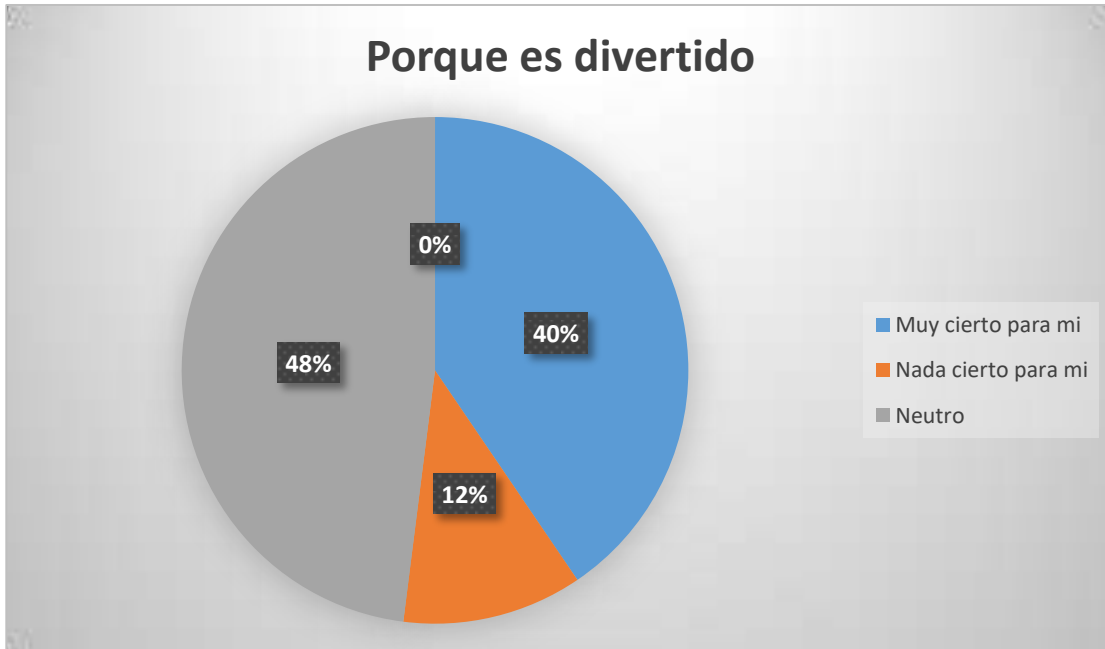
La mayoría de los participantes realizó actividad física al menos una vez, aunque una tercera parte indica no haber realizado actividad física en pandemia.

Medida de Motivos para Actividades Físicas-Revisado (MPAM-R).

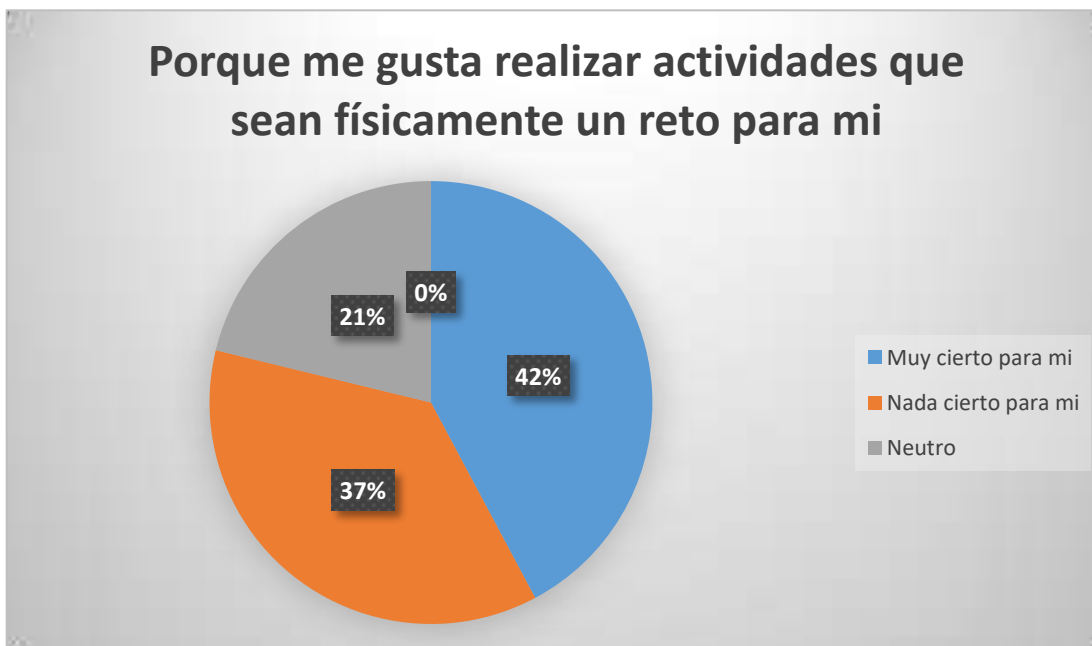
A continuación, se desarrolla una lista de razones por las cuales las personas se ocupan en actividades físicas, deportes y ejercicio.



La mayoría de los participantes realizan actividad física porque quieren estar bien físicamente.

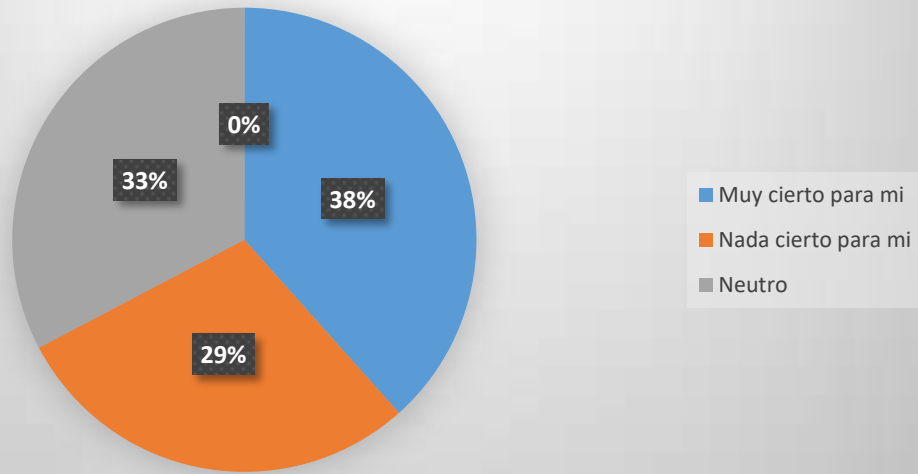


La diversión es un motivo importante para un porcentaje importante de los participantes.



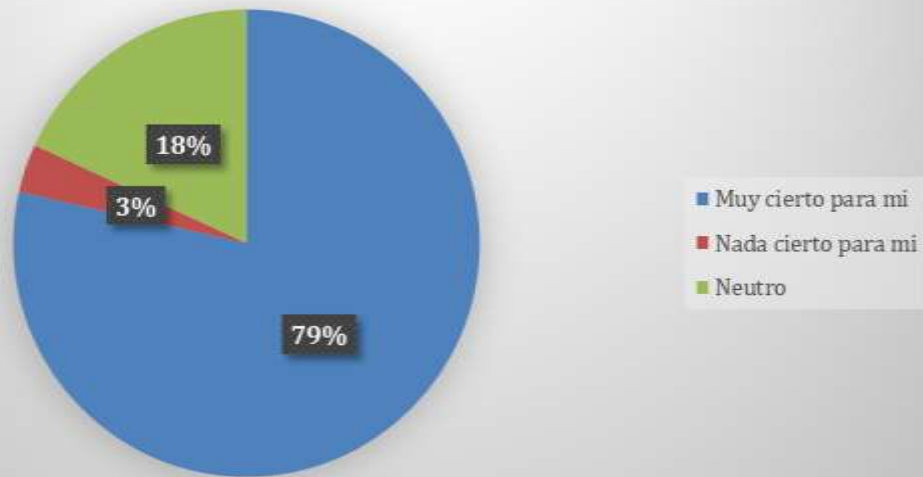
La gran mayoría de los participantes realizan actividad física porque es un reto o desafío personal.

Porque quiero desarrollar nuevas habilidades



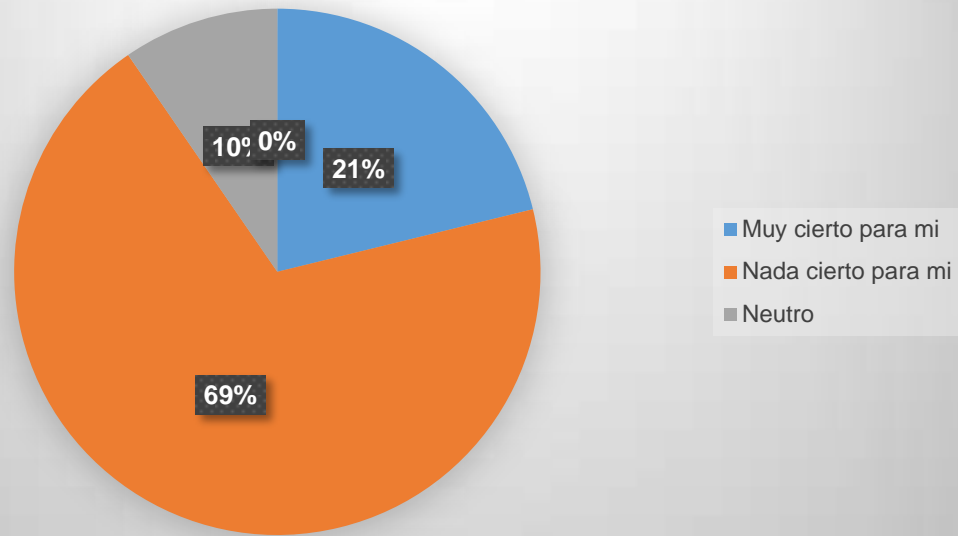
La mayoría de los participantes realizan actividad física porque quieren desarrollar nuevas habilidades.

Porque quiero mantener un peso en el que me vea bien



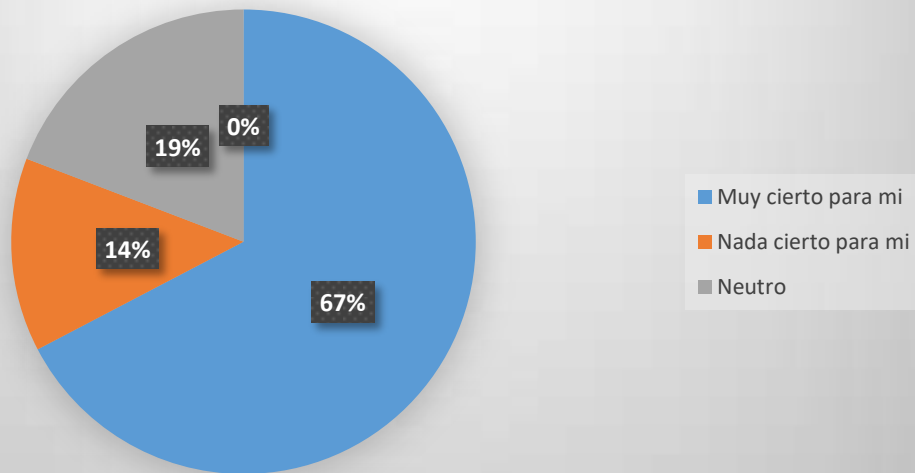
La gran mayoría de los participantes realizan actividad física para mantener un peso en el que se vean bien.

Porque quiero estar con mis amigos.



Compartir con amigos es un motivo relevante solo para una quinta parte de los participantes.

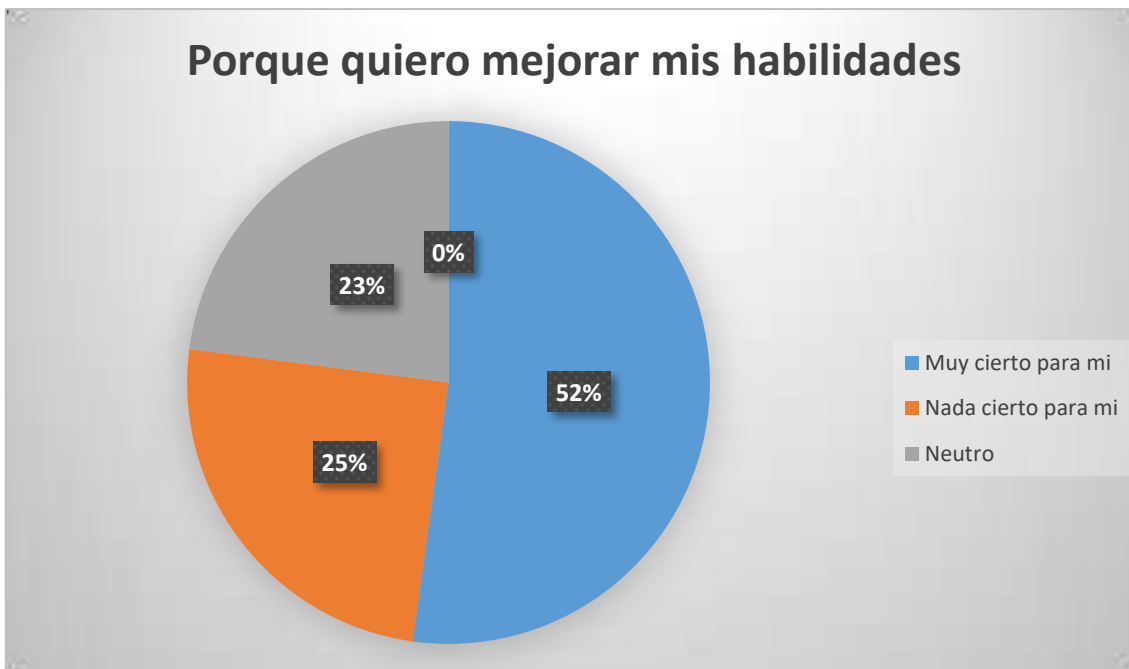
Porque me gusta practicar esta actividad



La gran mayoría de los participantes realiza actividad física por gusto y placer.

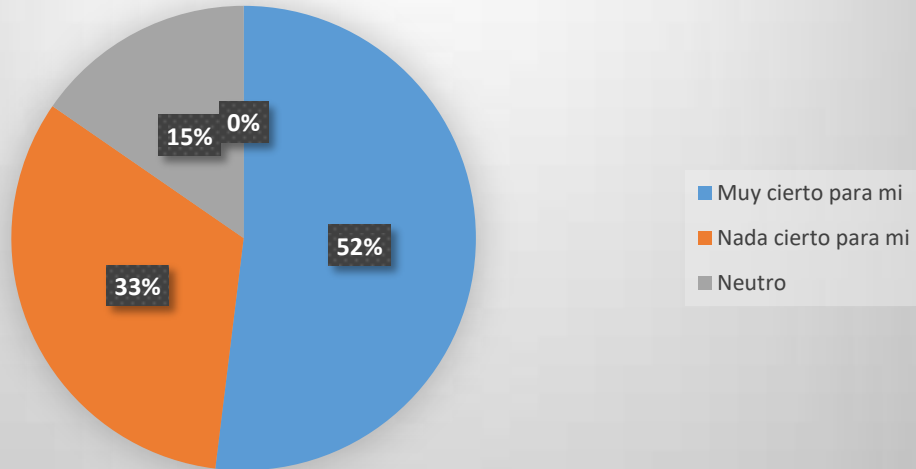


La gran mayoría de los participantes practica actividad física porque les gustan los desafíos.



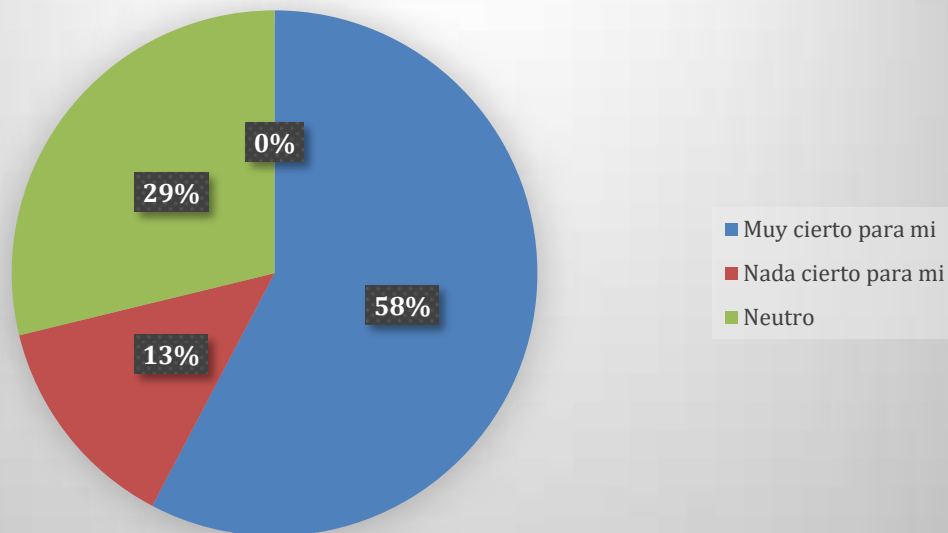
Más de la mitad de los participantes realizan actividad física para mejorar habilidades

Porque yo quiero definir o marcar mis músculos y verme mejor



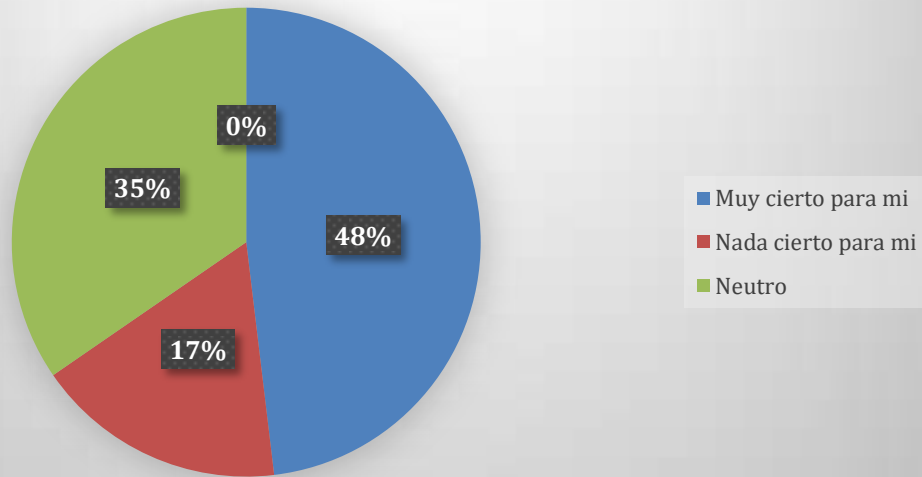
La gran mayoría de los participantes realiza actividad física para definir, marcar músculos y verse bien.

Porque me hace feliz



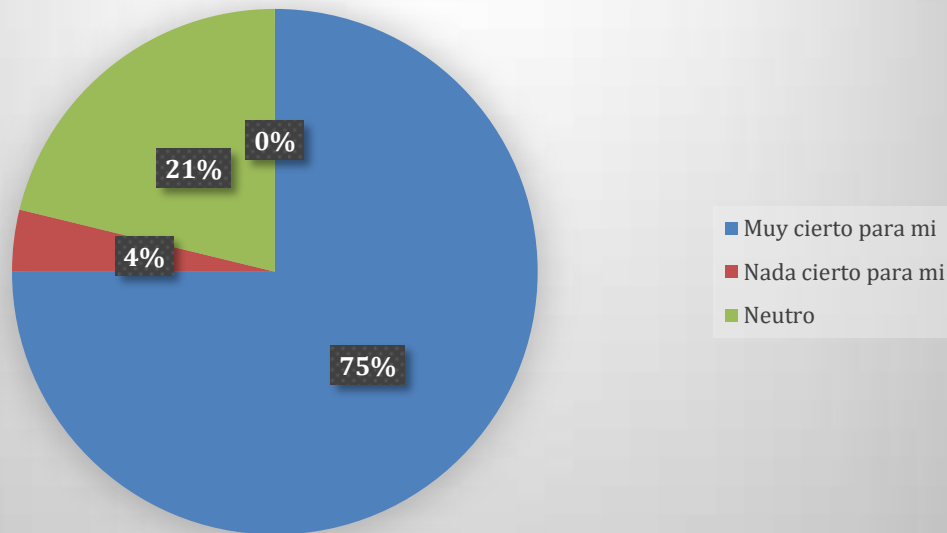
Más del 50 por ciento de los participantes realiza actividad física porque los hace sentir feliz

Porque quiero mantener mi actual nivel de habilidades



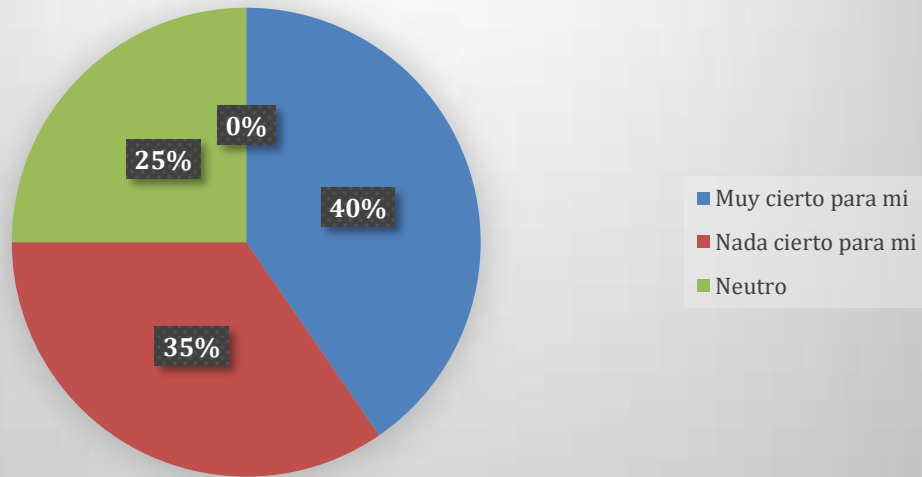
La gran mayoría realiza actividad física para mantener un actual nivel de habilidades.

Porque quiero tener más energía



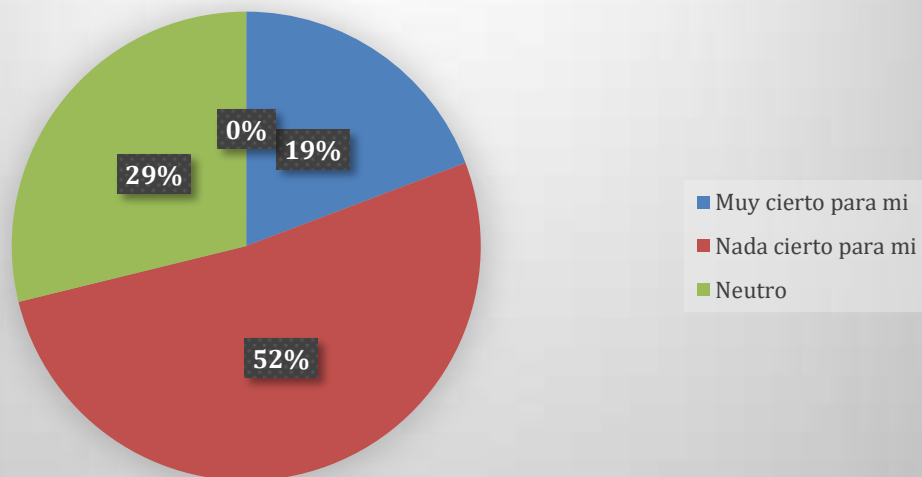
La mayoría de los practicantes realiza actividad física para tener más energía

Porque me gustan las actividades que son físicamente desafiantes



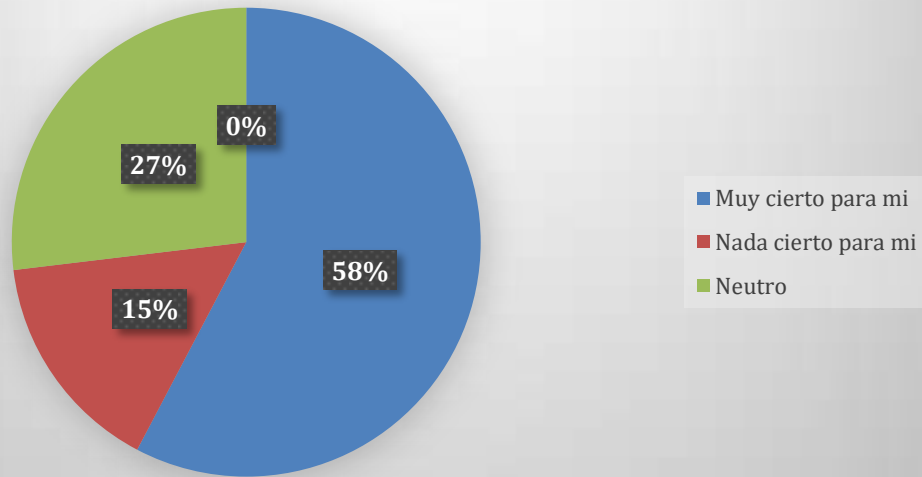
La mayoría de las personas realiza actividad física porque les atrae las actividades que son físicamente desafiantes.

Porque me gusta estar con otros que les interese esta actividad



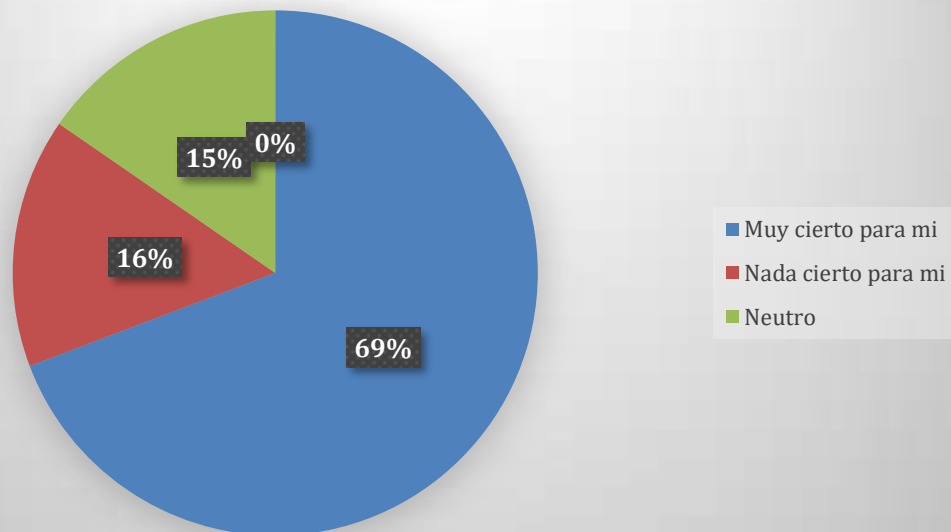
La gran mayoría de las personas están en desacuerdo de realizar actividad física para estar con otros que les interese la misma actividad.

Porque quiero mejorar mi estado cardiovascular



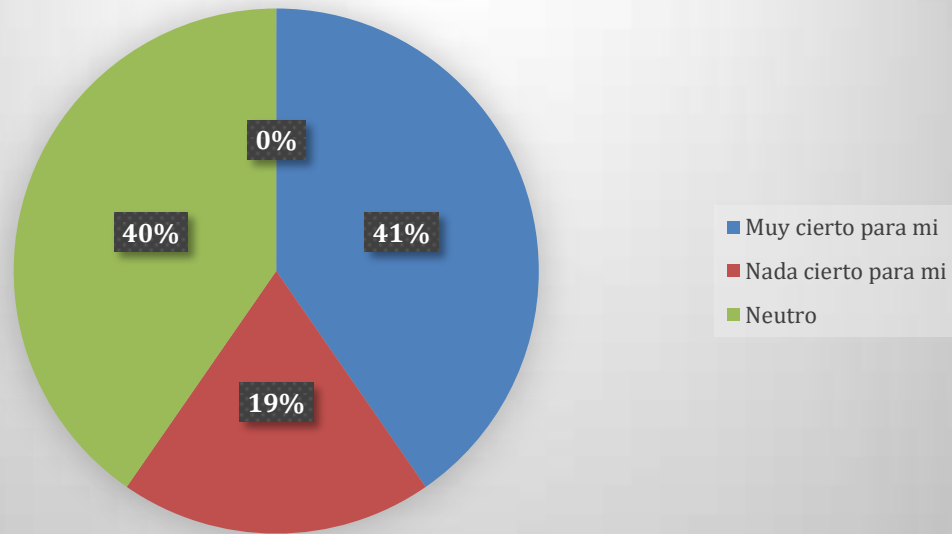
La gran mayoría de las personas realiza actividad física para mejorar su estado cardiovascular.

Porque quiero mejorar mi apariencia



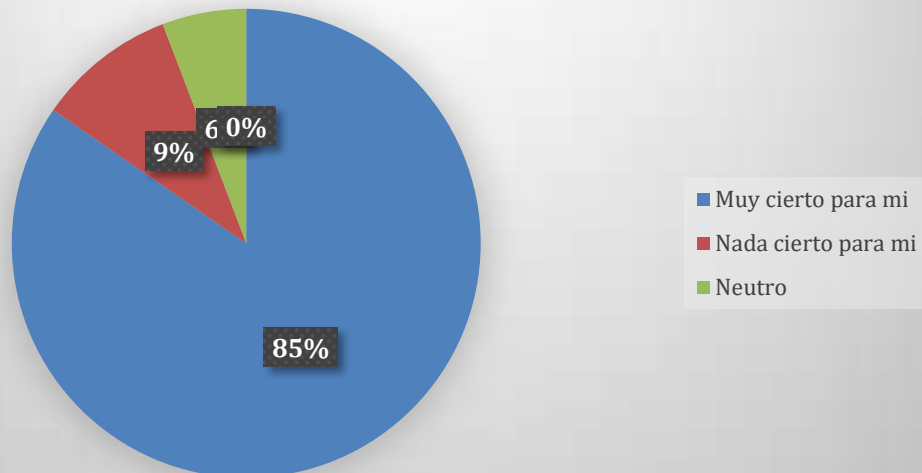
La gran mayoría de los participantes realiza actividad física para mejorar su apariencia física.

Porque pienso que es interesante



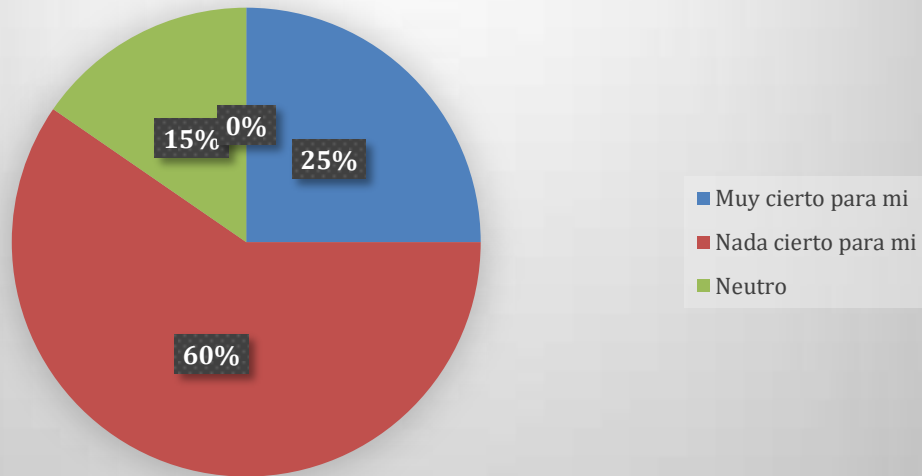
Una tercera parte de los participantes realiza actividad física porque piensan que es interesante.

Porque quiero mantenerme físicamente fuerte para vivir una vida saludable.



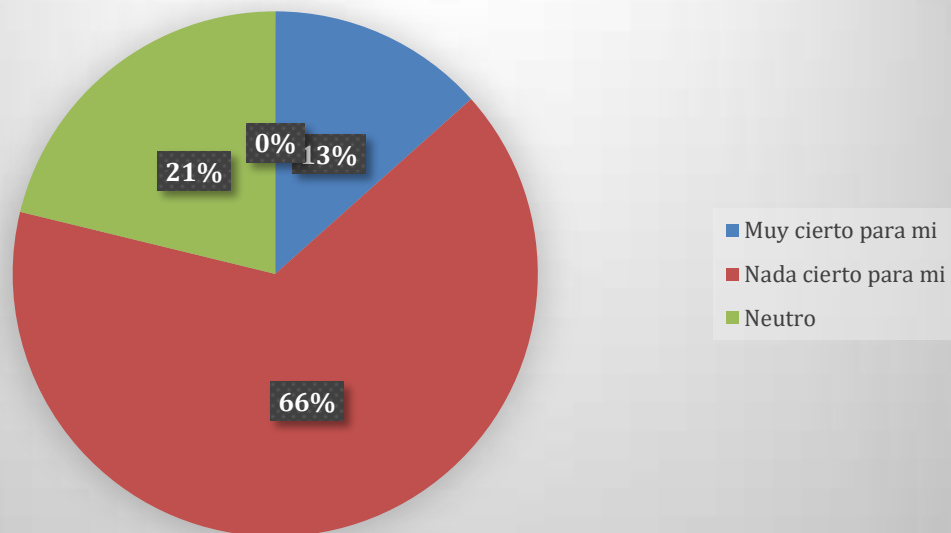
La mayoría de los participantes realizan actividad física para mantenerse físicamente fuerte y vivir una vida más saludable.

Porque quiero ser atractivo para otros

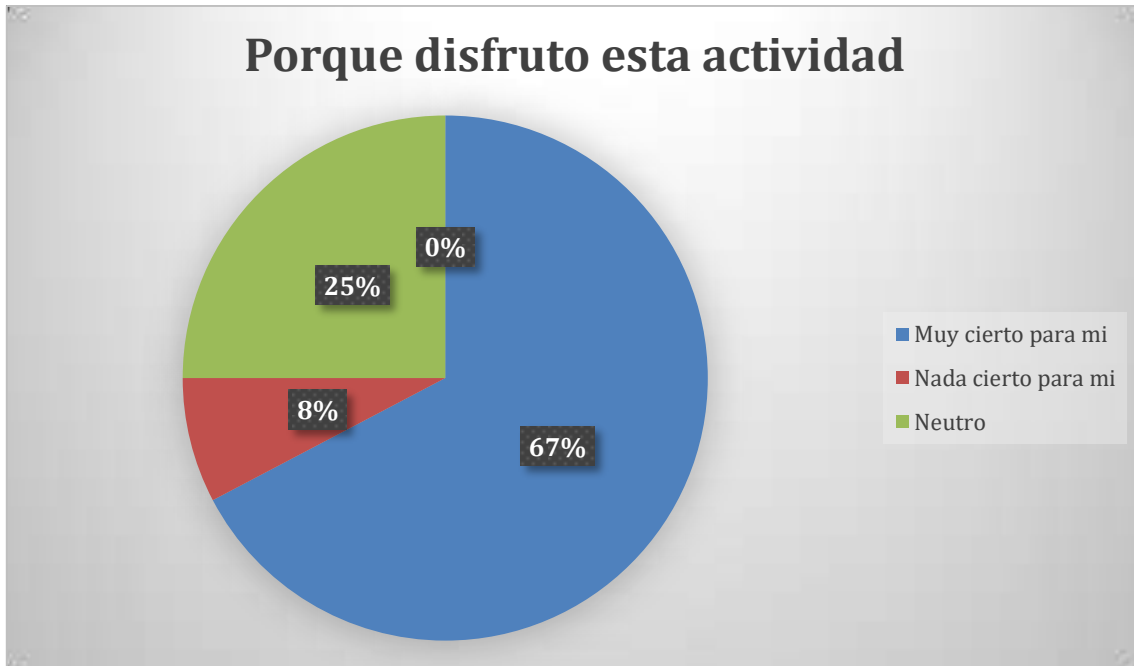


Una cuarta parte de los participantes realizan actividad física para sentirse atractivo para otros.

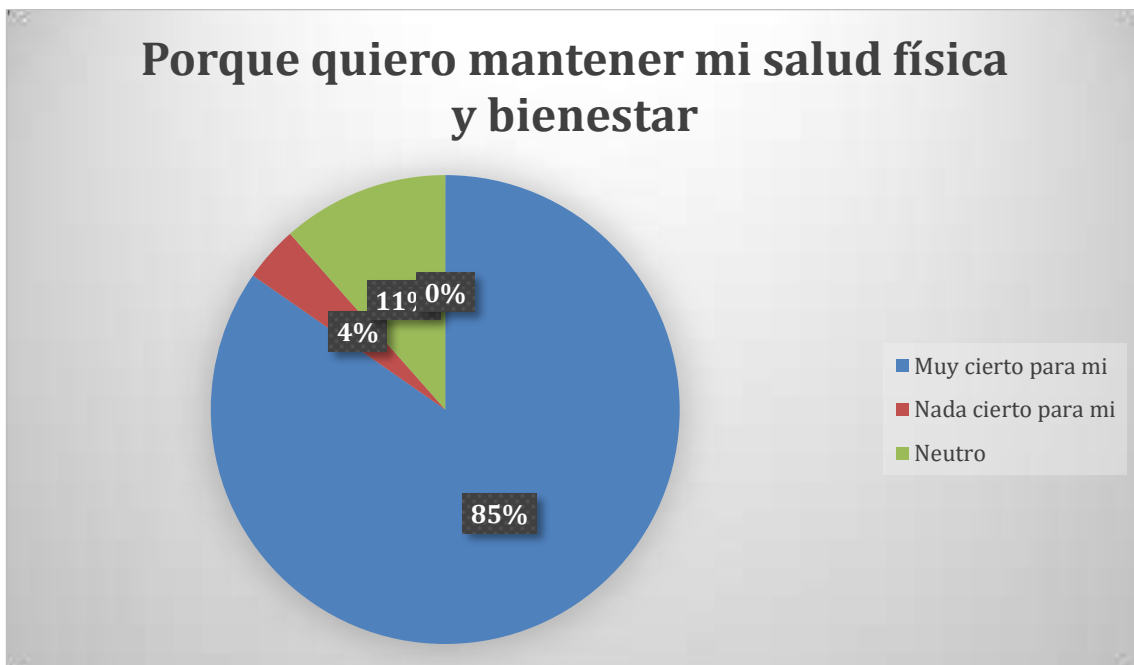
Porque quiero conocer gente nueva



La mayoría de los participantes no considera que conocer gente nueva sea un motivo relevante para realizar actividad física

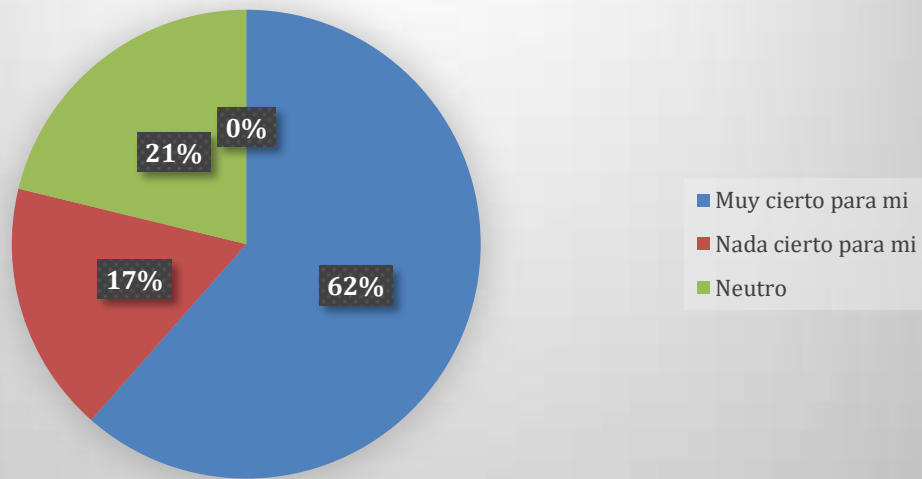


La gran mayoría de los participantes realizan actividad física porque disfrutan de la misma.



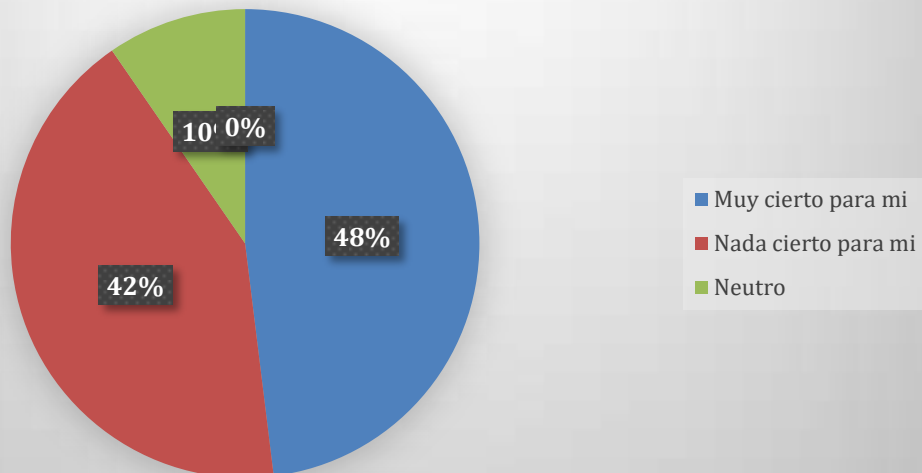
La mayoría de los participantes realizan actividad física para mantener salud y bienestar.

Porque quiero mejorar mi figura



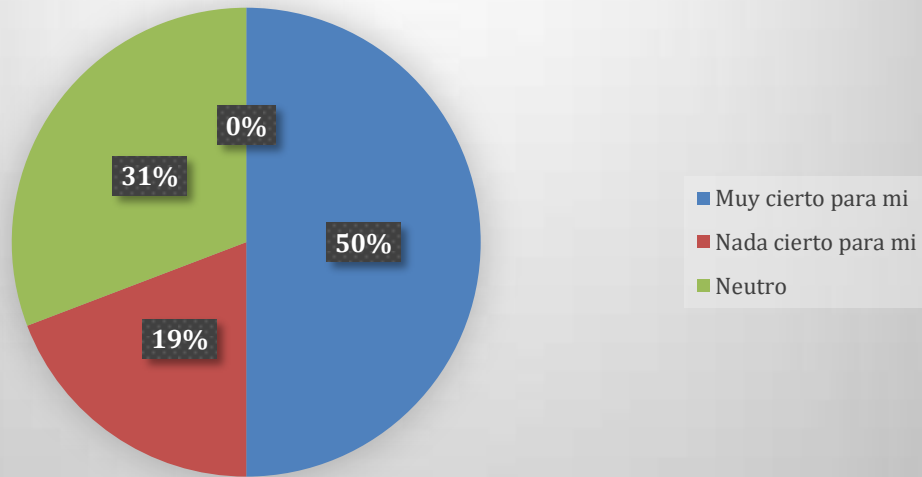
La mayoría de los participantes realizan actividad física para mejorar su figura física.

Porque quiero lograr mejorar en esta actividad



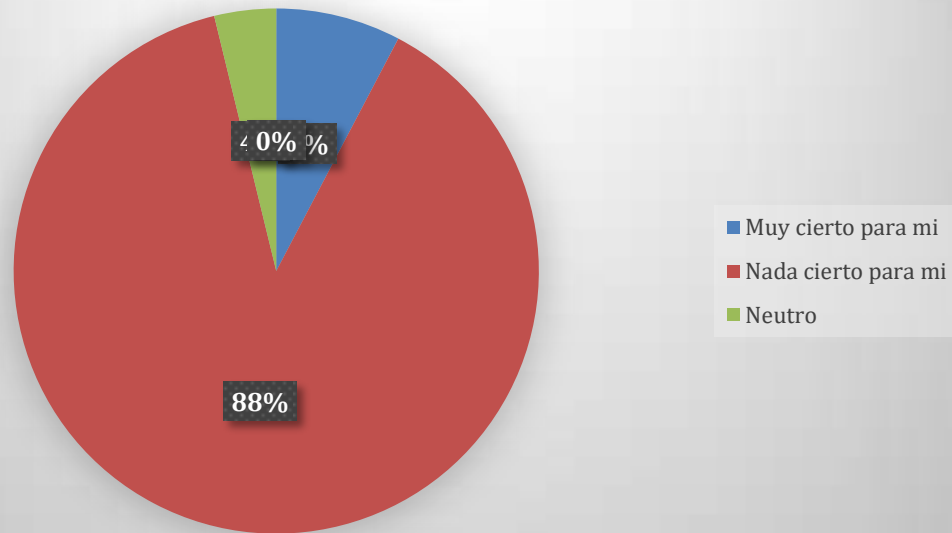
La mayoría de los participantes realizan actividad física para mejorar en las clases.

Porque encuentro esa actividad estimulante



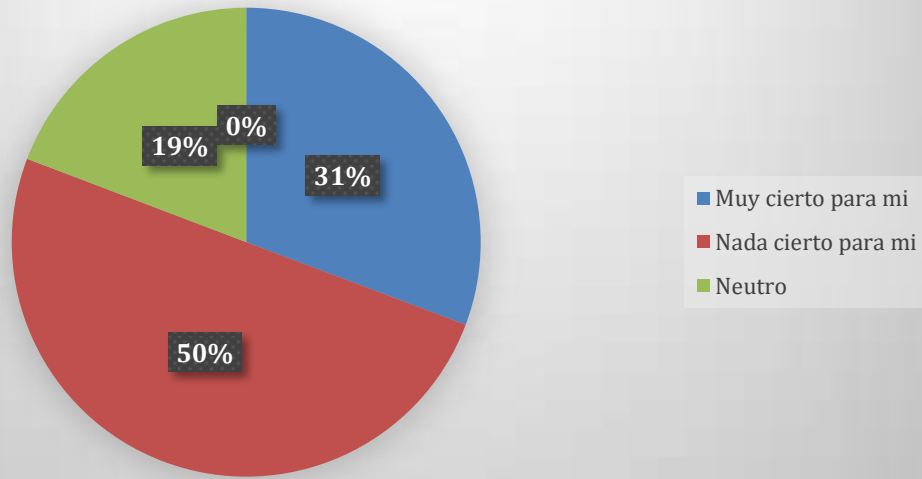
La mitad de los participantes realiza actividad física porque la misma le parece estimulante.

Porque mis amigos quieren que lo haga



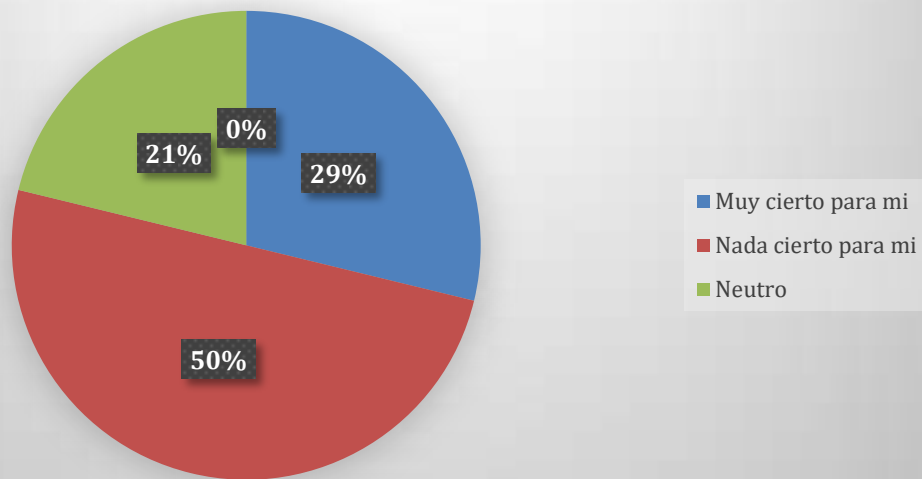
Solo un pequeño porcentaje hace actividad física porque sus amigos quieren que lo hagan.

Porque me gusta la emoción que produce participar



La mitad de los participantes no considera como un motivo relevante para realizar actividad física la emoción que la misma le produce.

Porque me divierte ocupar mi tiempo con otros realizando esta actividad



La mayoría de los participantes no consideran a la diversión con otros como motivo importante de práctica de actividad física

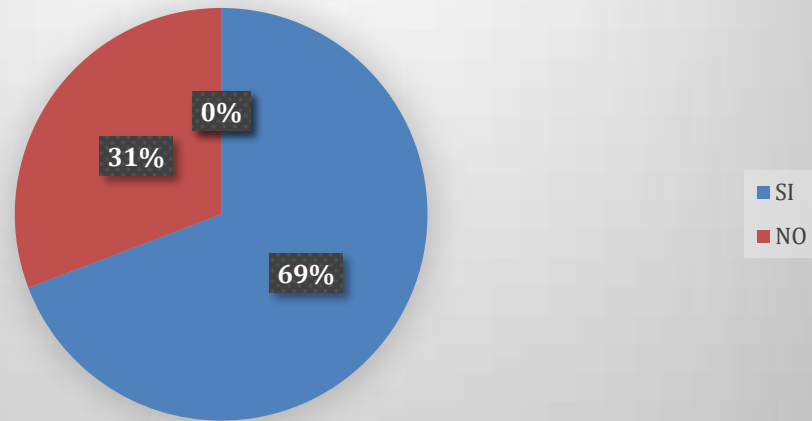
Cuestionario de Clima en el Deporte (SCQ).

Este cuestionario contiene frases que están relacionadas con la experiencia que usted tiene con su entrenador. Los entrenadores tienen diferentes estilos de tratar a sus deportistas, a nosotros nos gustaría conocer más de sus encuentros con su entrenador



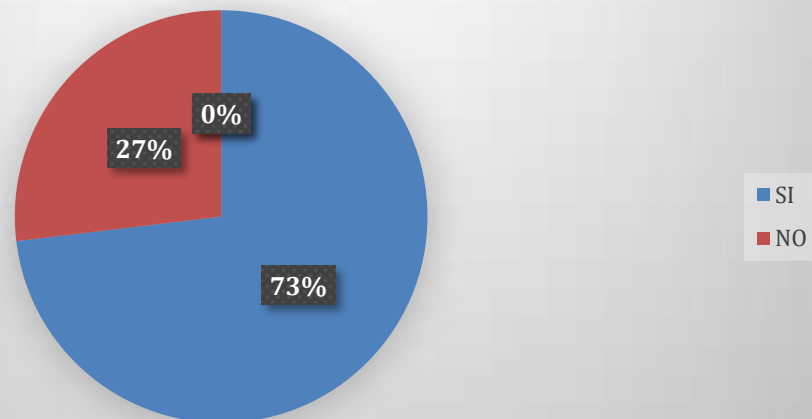
Más de la mitad de los participantes admiten que su entrenador proporciona opciones y los deja elegir.

Siento que me entiendo con mi entrenador



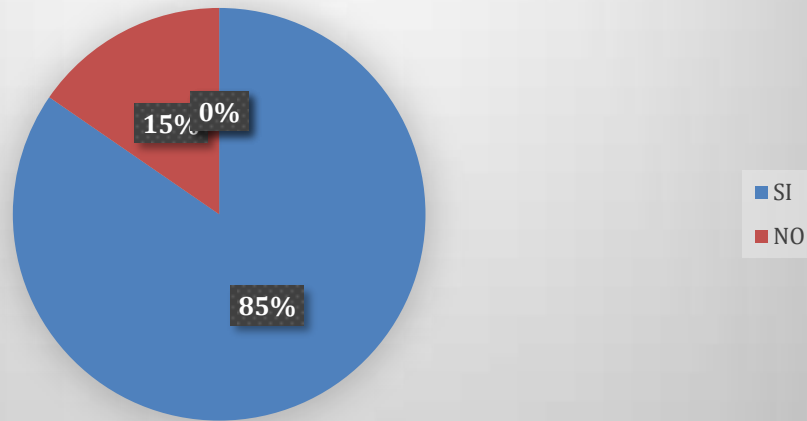
La mayoría de los participantes logran entenderse con el entrenador

Puedo ser abierto con mi entrenador mientras hago ejercicio.



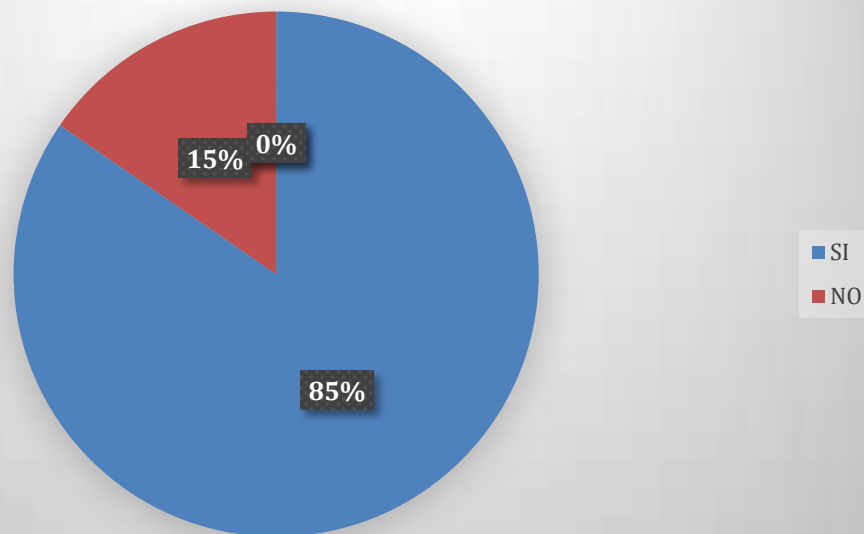
La mayoría de los participantes están de acuerdo que pueden ser abiertos a la hora de hacer ejercicio con el entrenador.

Mi entrenador me transmite confianza en mis habilidades para hacer bien los ejercicios



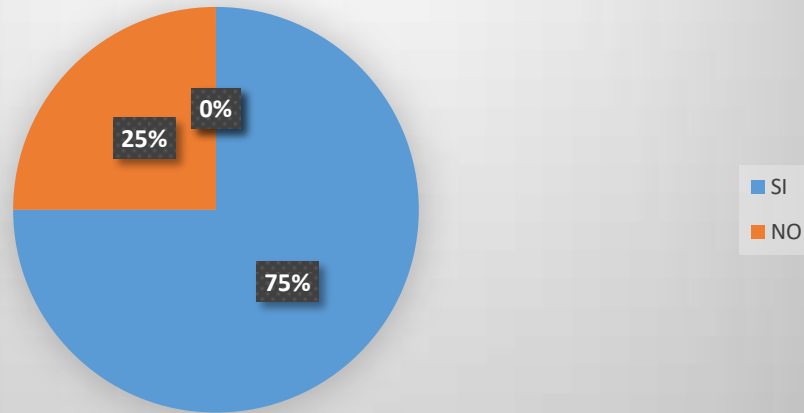
La gran mayoría admite que el entrenador le transmite confianza en sus habilidades para realizar bien los ejercicios.

Me siento aceptado por mi entrenador



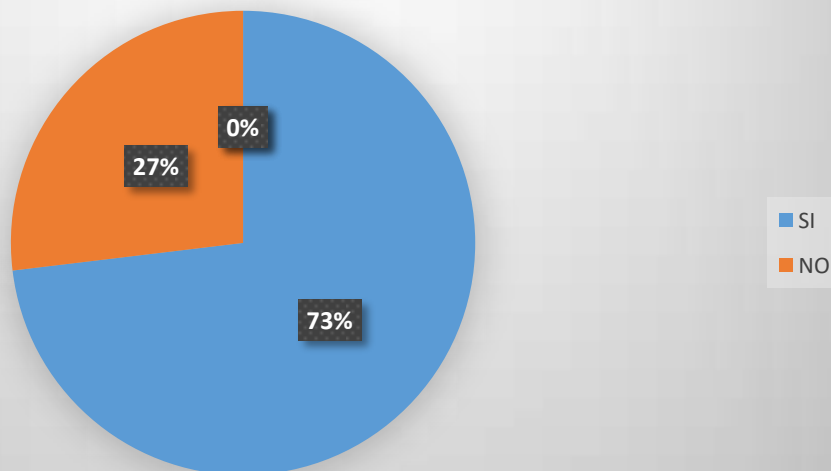
La mayoría de los participantes están de acuerdo que el entrenador los hace sentir aceptados a la hora de la práctica.

Mi entrenador se asegura de que realmente entendí los objetivos de mi compromiso deportivo y que es lo que necesito hacer



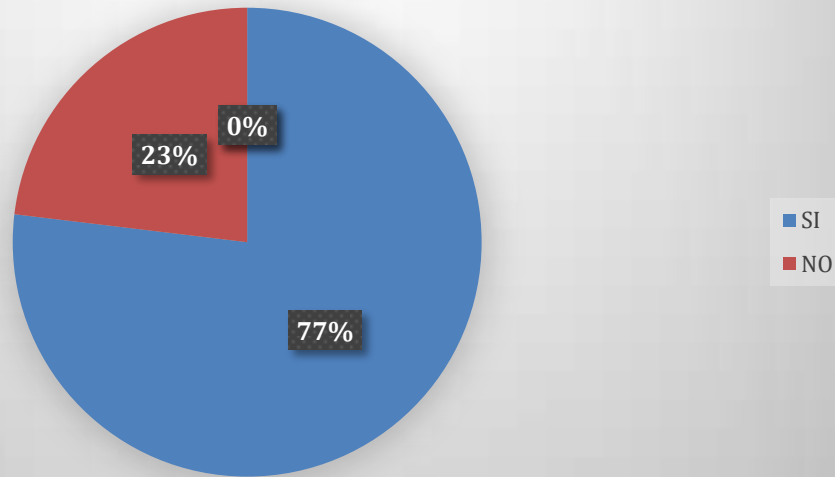
La mayoría de los participantes asegura que su entrenador verifica que los alumnos entendieron los objetivos de la actividad a realizar.

Mi entrenador me estimula a hacer preguntas



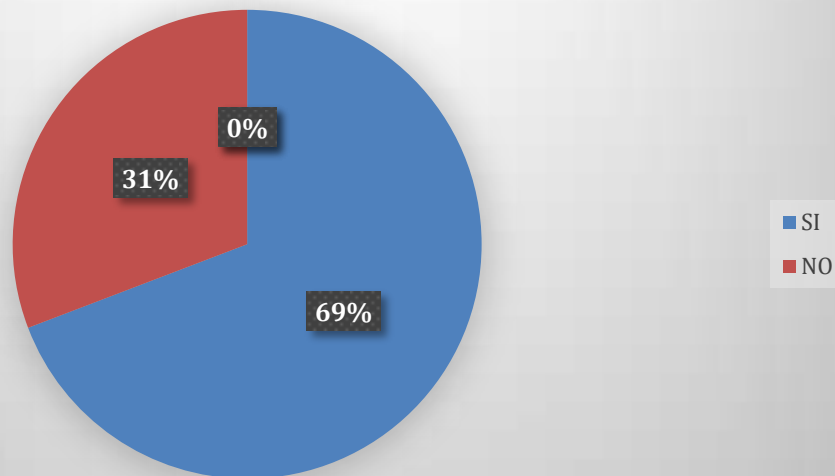
La mayoría de los participantes están de acuerdo que el entrenador los incentiva a realizar preguntas.

Mi entrenador responde a mis inquietudes completa y cuidadosamente



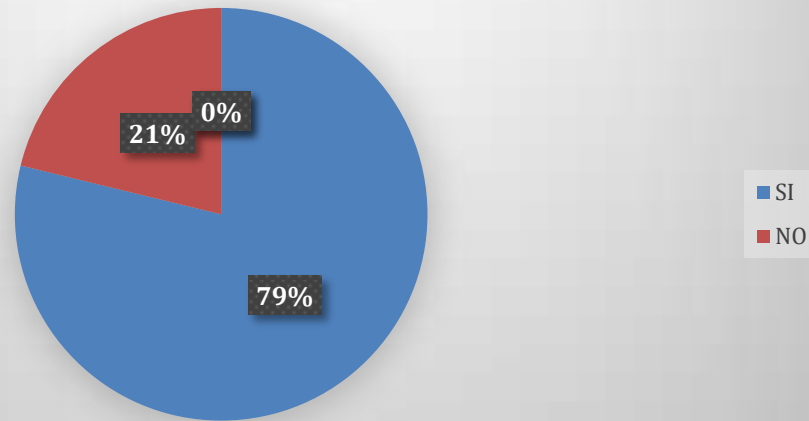
La mayoría de los participantes están de acuerdo que el entrenador responde a las inquietudes de sus alumnos.

Mi entrenador escucha sobre como me gustaría hacer las cosas



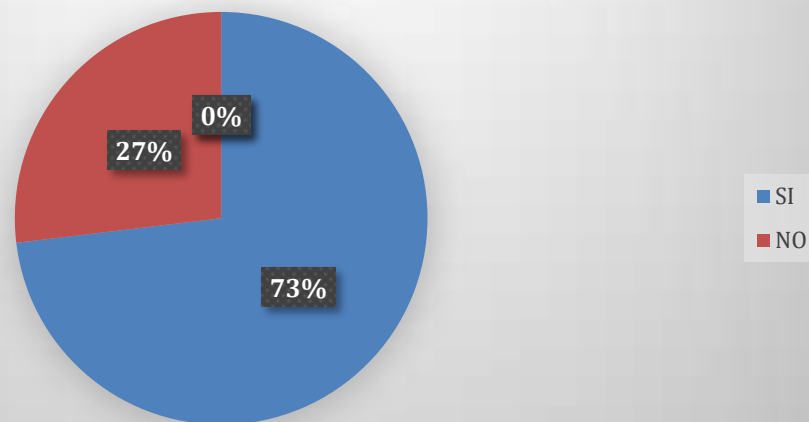
La mayoría de los participantes están de acuerdo que el entrenador escucha sobre cómo les gustaría realizar los ejercicios.

Mi entrenador maneja las emociones de los practicantes muy bien



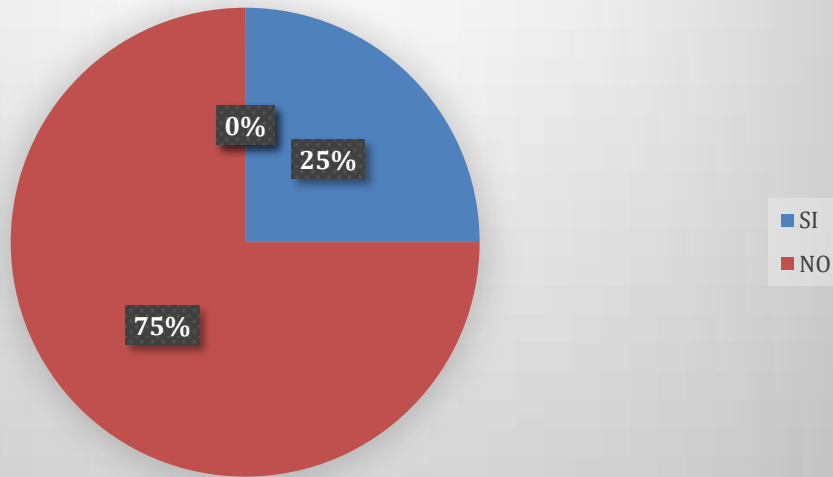
La mayoría de los participantes aseguran que el entrenador maneja las emociones de sus alumnos de manera efectiva.

Siento que le importo a mi entrenador como persona



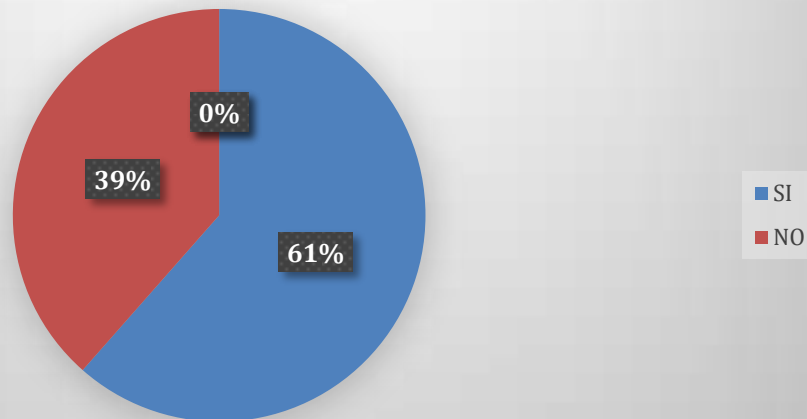
La mayoría de los participantes aseguran que su entrenador se preocupa por sus alumnos como persona.

No me siento muy bien con la forma en que mi entrenador me habla



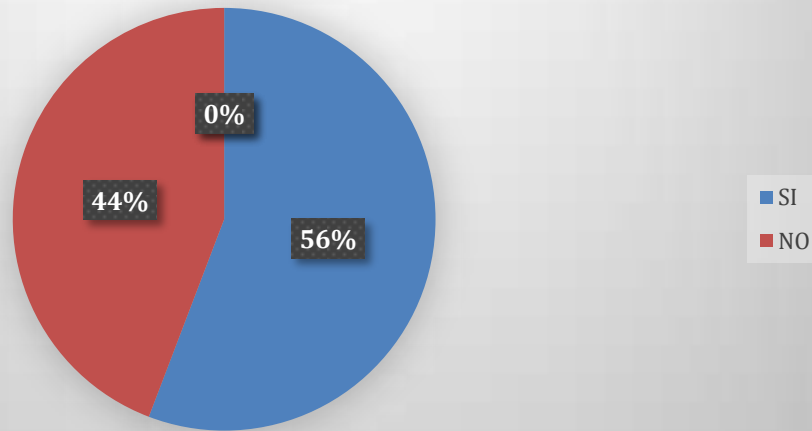
La mayoría de los participantes se sienten muy bien con la forma en que el entrenador les habla.

Mi entrenador trata de entender como veo las cosas antes de sugerirme una nueva forma de hacerlas



La mayoría de los participantes respondieron que su entrenador trata de entender las forma de cómo ven sus alumnos de hacer las cosas antes de sugerir una nueva manera de realizarla.

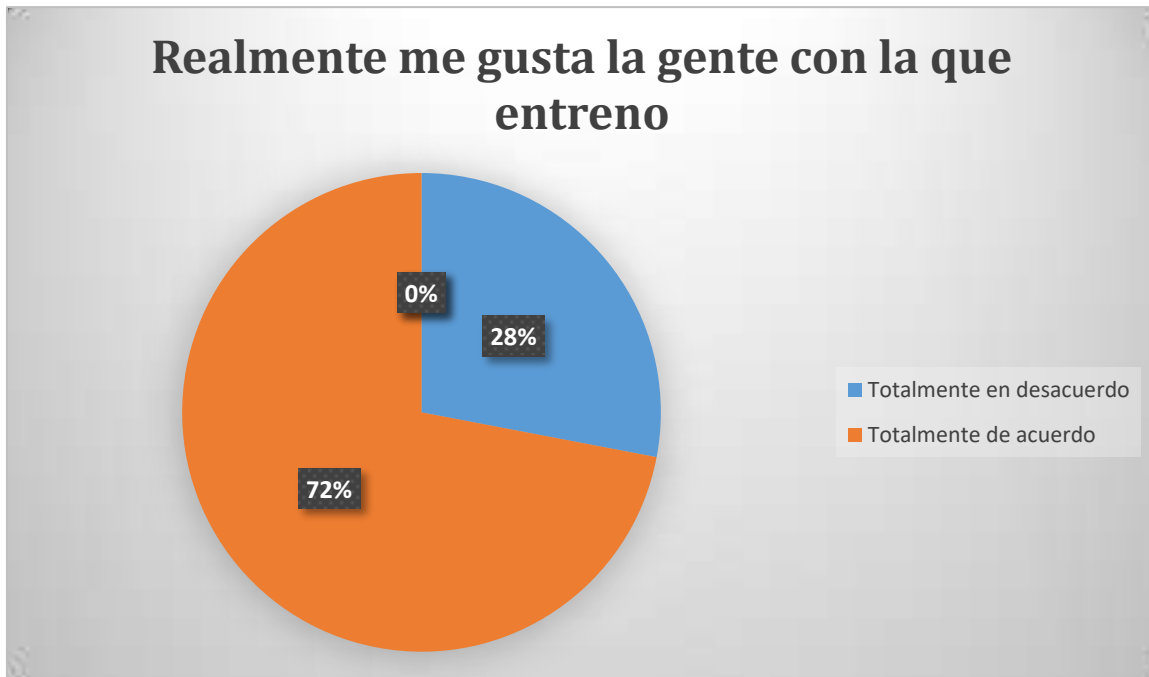
Siento que puedo compartir mis sentimientos con mi entrenador



Más de la mitad de los participantes afirman que pueden compartir sus sentimientos con el entrenador.

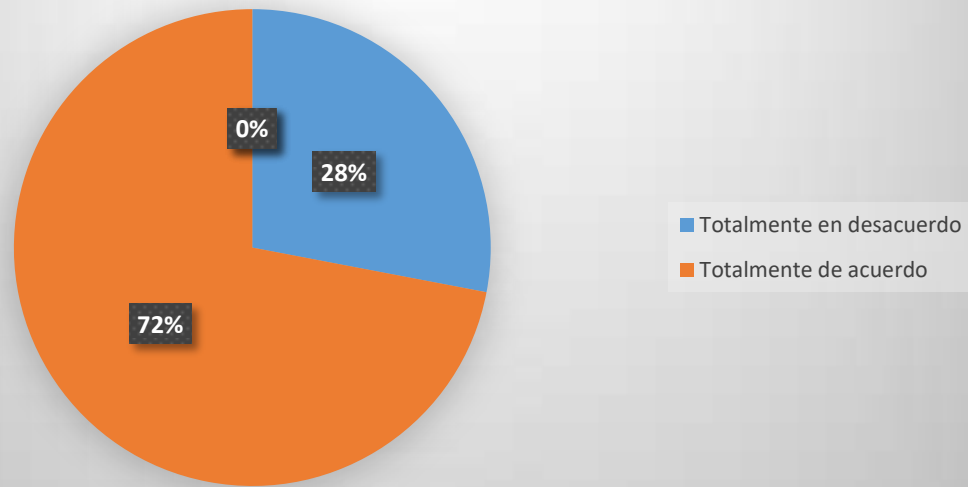
Escala de Mediadores Motivacionales en la actividad física

Tu impresión sobre los entrenamientos es que:



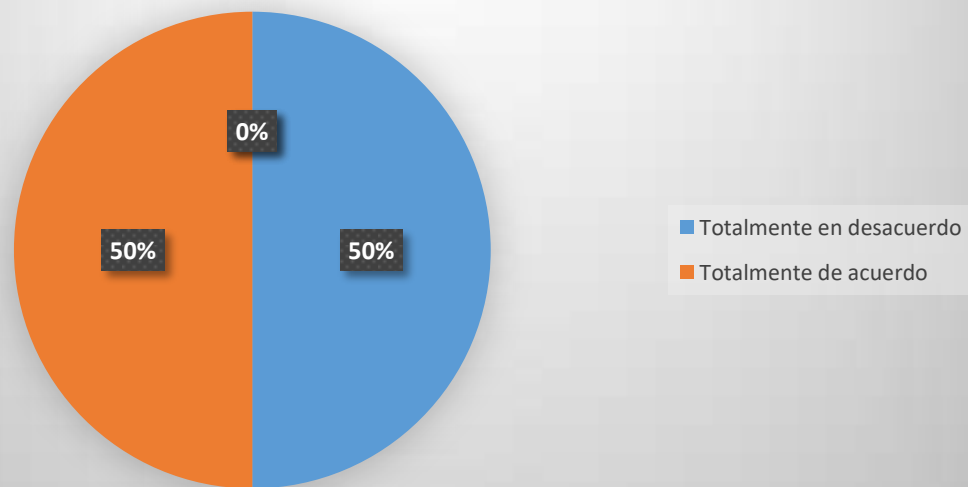
La mayoría de los participantes les gusta las personas con las que comparten entrenamientos.

Realmente me gusta la gente con la que entreno



La mayoría de los participantes les gusta las personas con las que comparten el

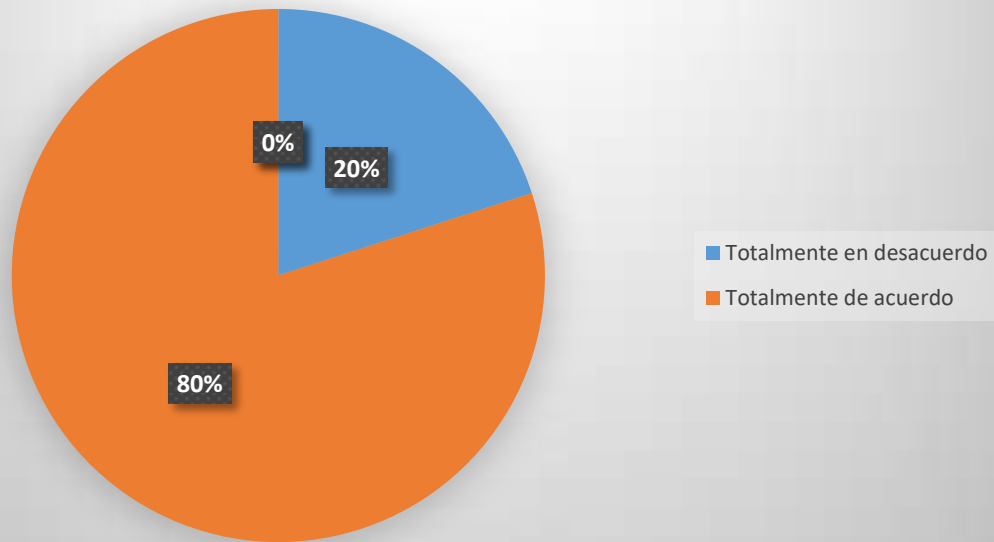
Soy muy bueno/a realizando actividad física



entrenamiento

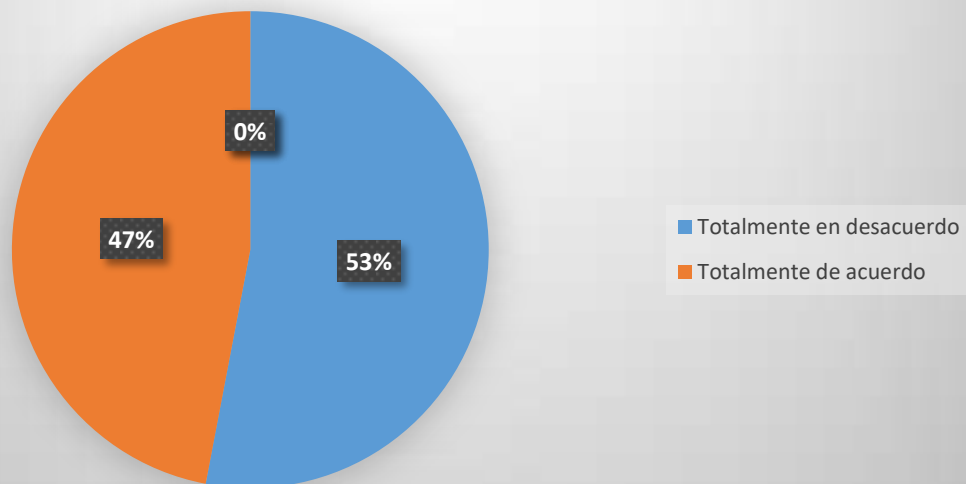
La mitad de los participantes se encuentran en desacuerdo que son buenos realizando actividad física. La otra mitad si creen que son buenos.

Me llevo bien con mis compañeros

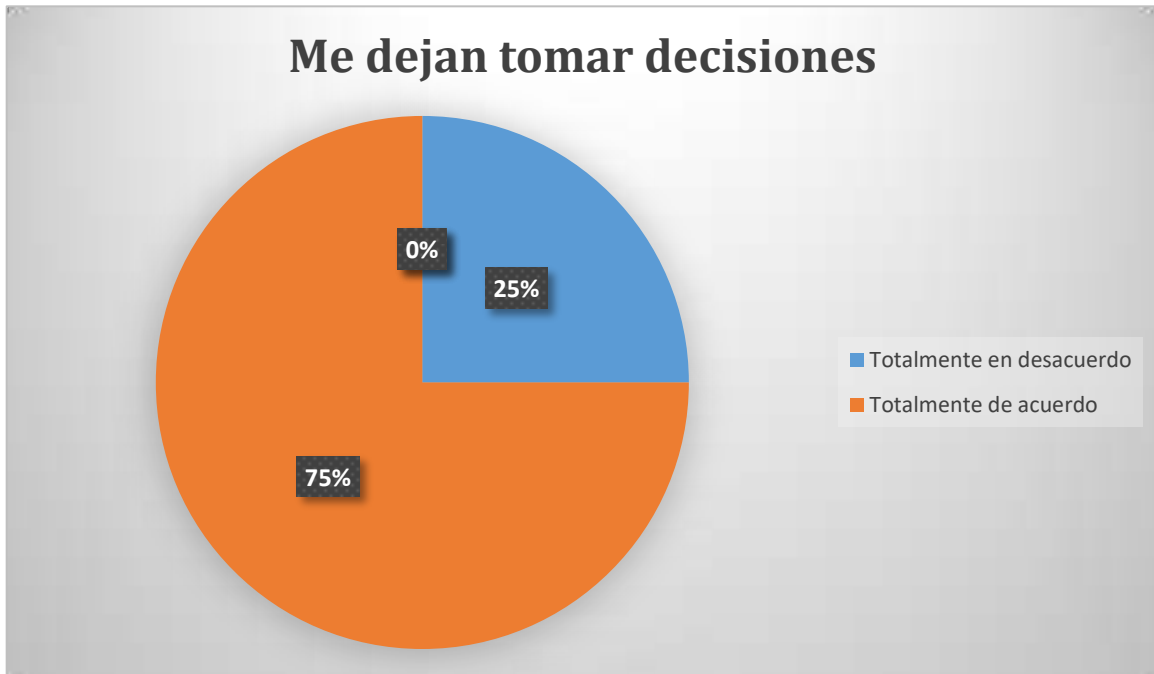


La gran mayoría se lleva bien con sus compañeros en los entrenamientos.

Creo que estoy entre los/as más capaces cuando se trata de actividad física



Más de la mitad de los participantes están en desacuerdo que se encuentran entre los/as más capaces cuando se trata de actividad física.

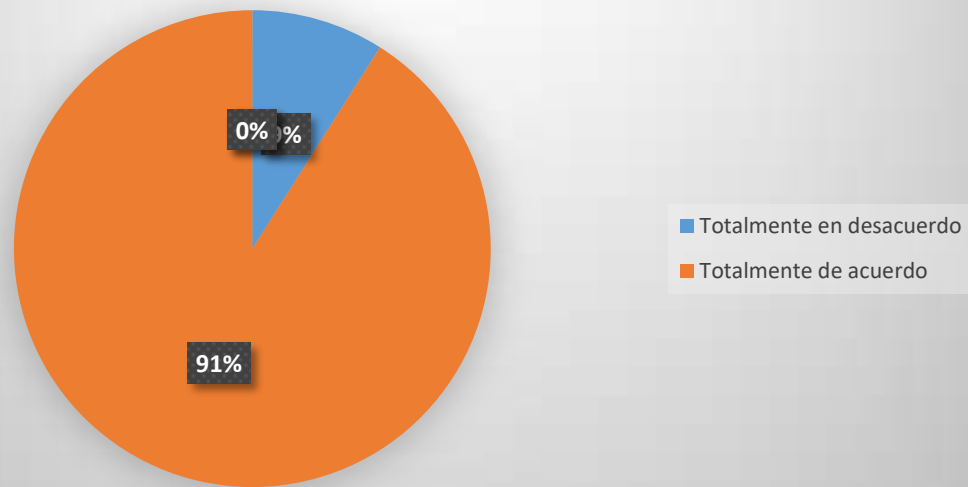


La gran mayoría asienta que el entrenador les deja tomar decisiones con respecto a los entrenamientos.



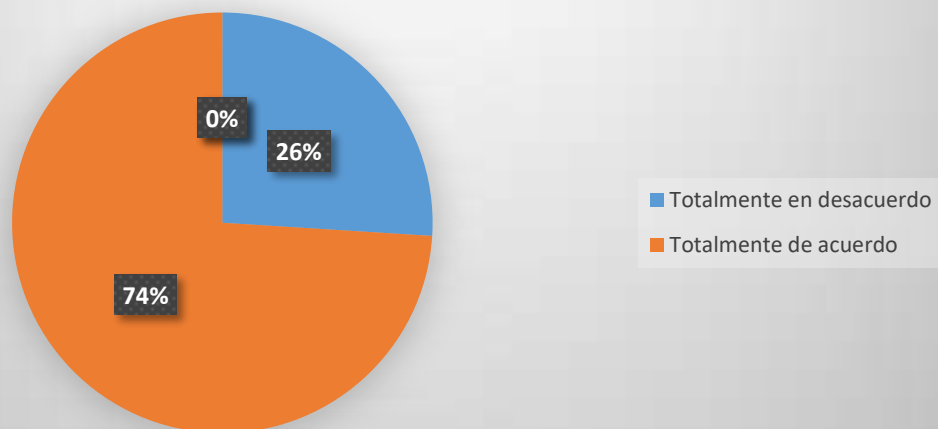
La gran mayoría asienta que el entrenador les deja elegir las actividades en los entrenamientos.

Me siento bien con las personas con las que entreno



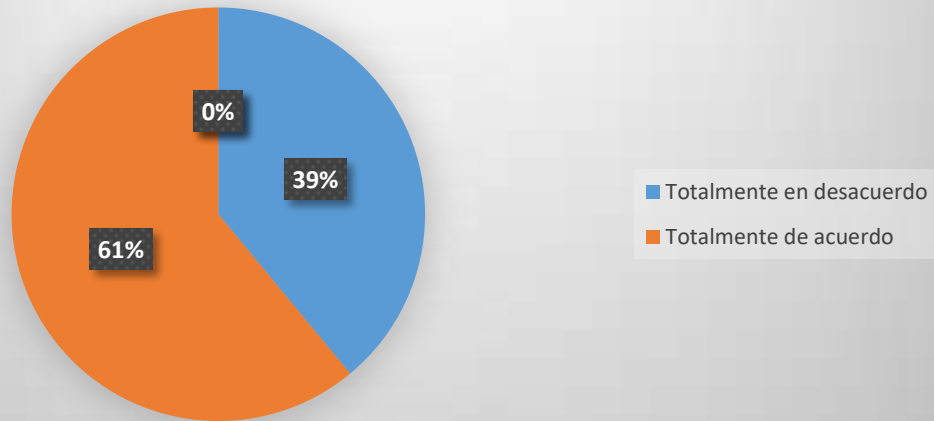
La gran mayoría se siente bien con las personas que entrena.

Cuando se trata de realizar ejercicio físico, siento mucha confianza en mí mismo/a



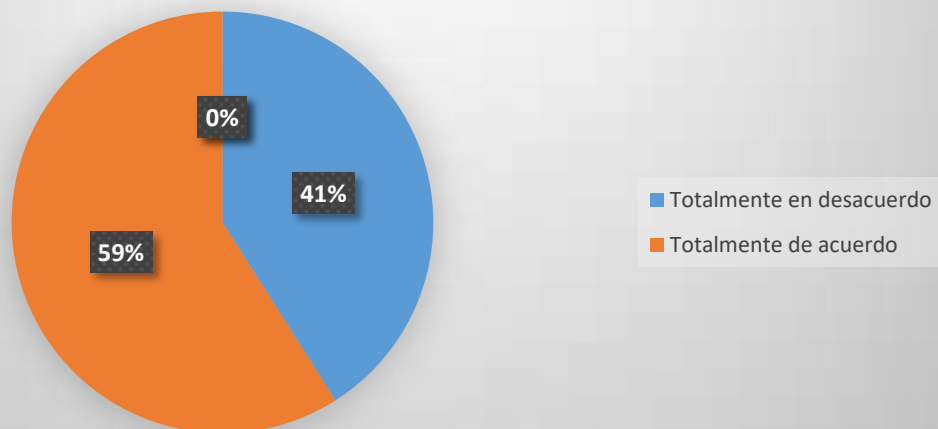
La mayoría de los participantes cuando se trata de realizar ejercicio físico, sienten mucha confianza en sí mismos.

Considero a la gente con la que entreno como amigos/as míos/as



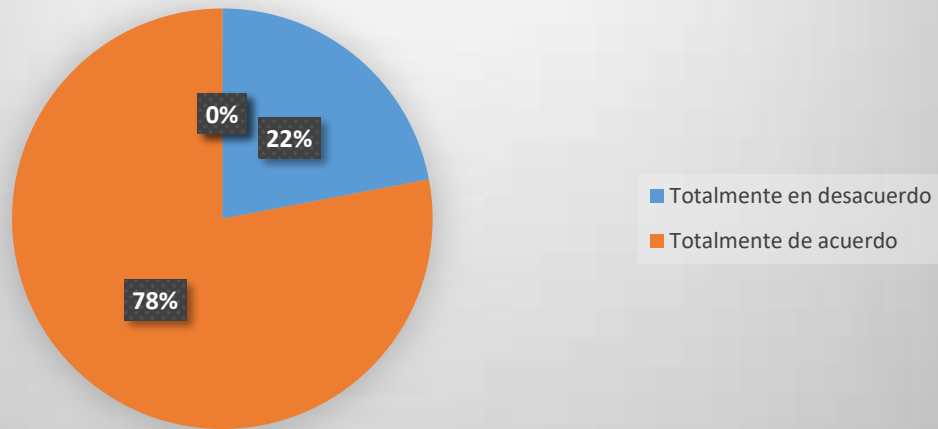
Más de la mitad de los participantes consideran que la gente con la que entrena son como amigos.

Tengo libertad para decidir realizar actividades por mi cuenta en los entrenamientos



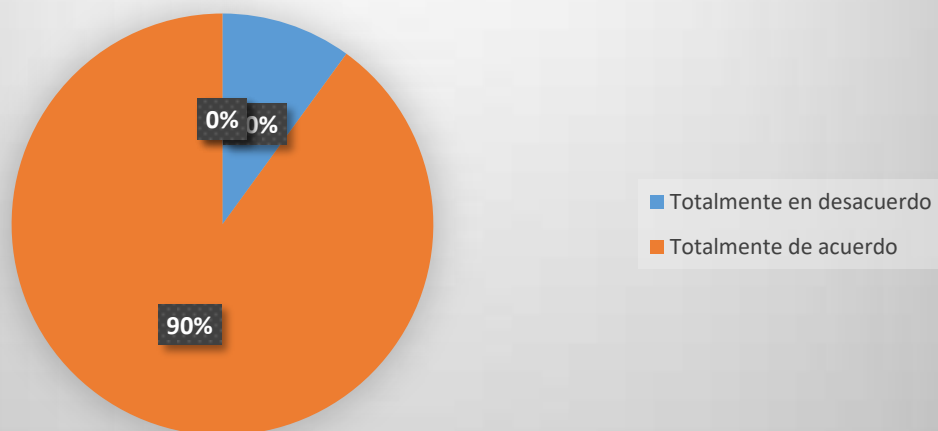
Más de la mitad están de acuerdo que tienen libertad para decidir qué actividades realizar en los entrenamientos.

La gente en los entrenamientos se preocupa por mí



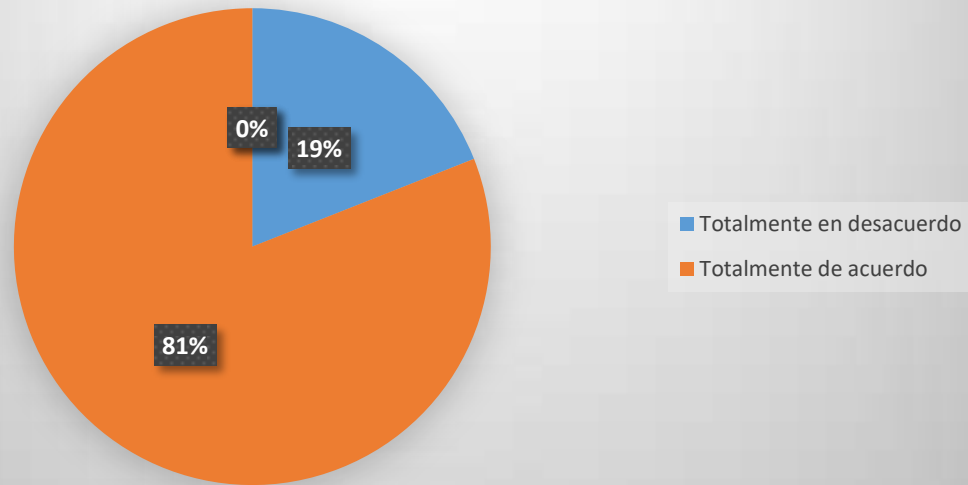
La gran mayoría opina que las personas con las que participan en los entrenamientos se preocupan entre ellos.

Suelo encontrarme a gusto cuando practico actividad física y/o deporte



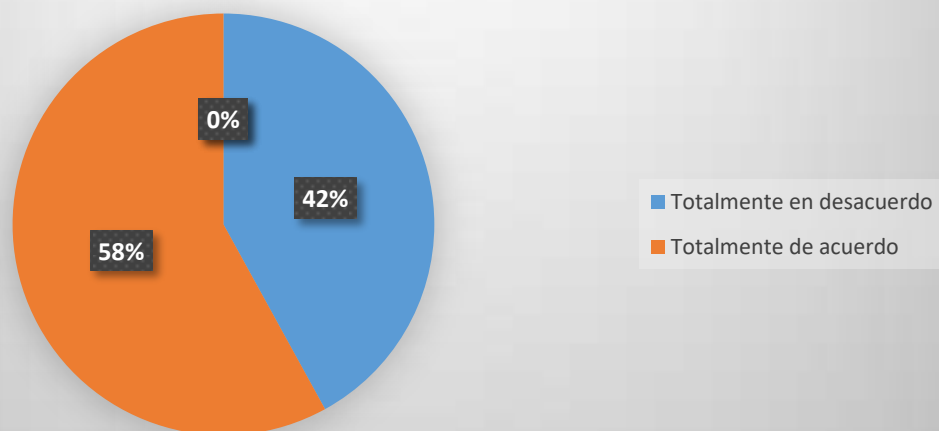
La gran mayoría está de acuerdo que se encuentran a gusto cuando practican actividad física y/o deporte.

Se tiene en cuenta mi opinión



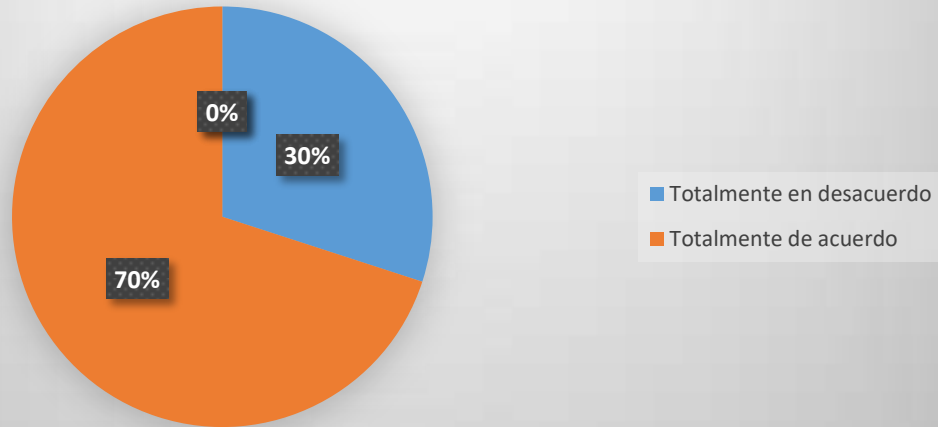
La gran mayoría afirma que se tiene en cuenta su opinión a la hora de realizar actividad física en los entrenamientos.

Está permitido incluir otros ejercicios en los entrenamientos, además de los que nos dice el entrenador/a



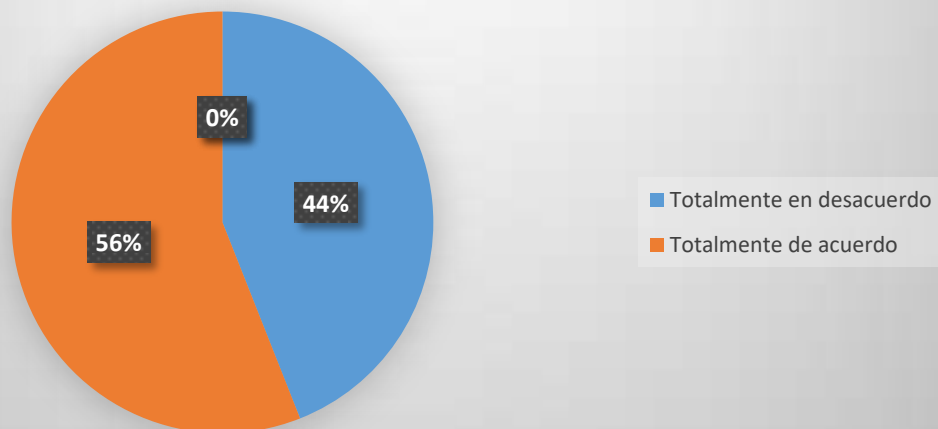
Más de la mitad afirma que está permitido incluir otros ejercicios en los entrenamientos, además de los que indica el entrenador.

Al entrenador/a le interesa lo que apporto en los entrenamientos



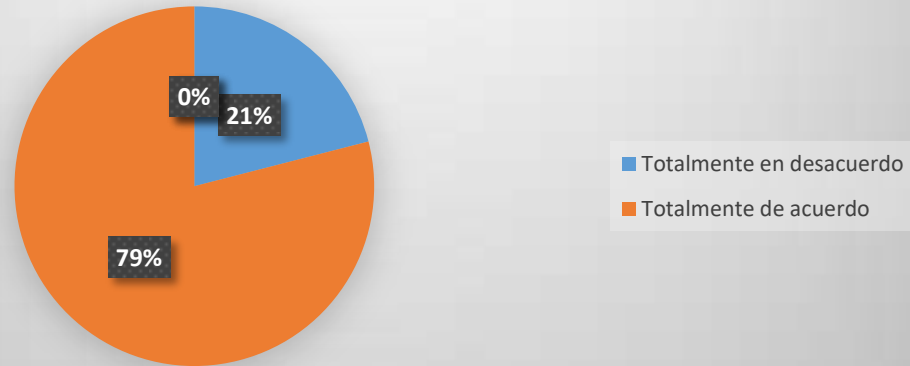
La mayoría afirma que al entrenador le interesa lo que aporta en los entrenamientos.

Me permiten diseñar nuestros propios programas de ejercicios



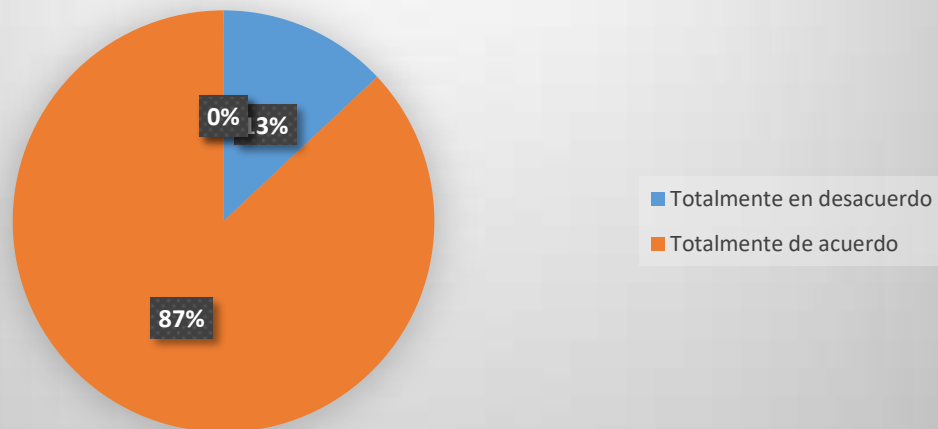
Más de la mitad de los participantes afirman que el entrenador les permite diseñar sus propios programas de ejercicios.

Suelo encontrarme cómodo/a en lugares donde se practica actividad física y deporte



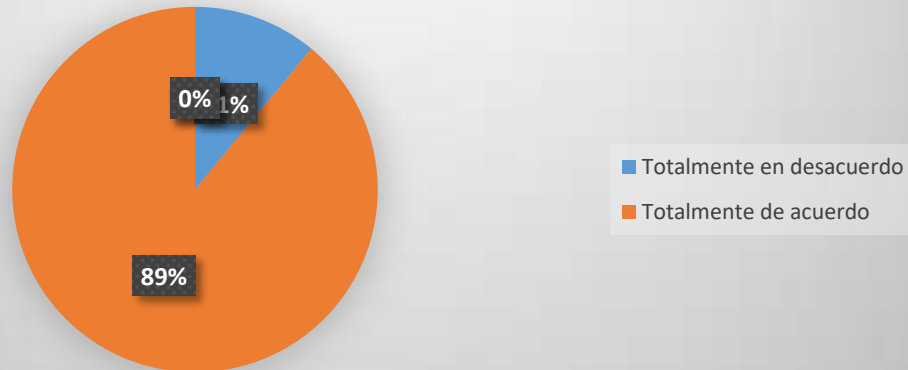
La gran mayoría afirma que se siente cómodo en lugares donde se practica actividad física y deporte

Me siento integrado/a con la gente con la que entreno



La mayoría de los participantes se sienten integrados con las personas que entrenan.

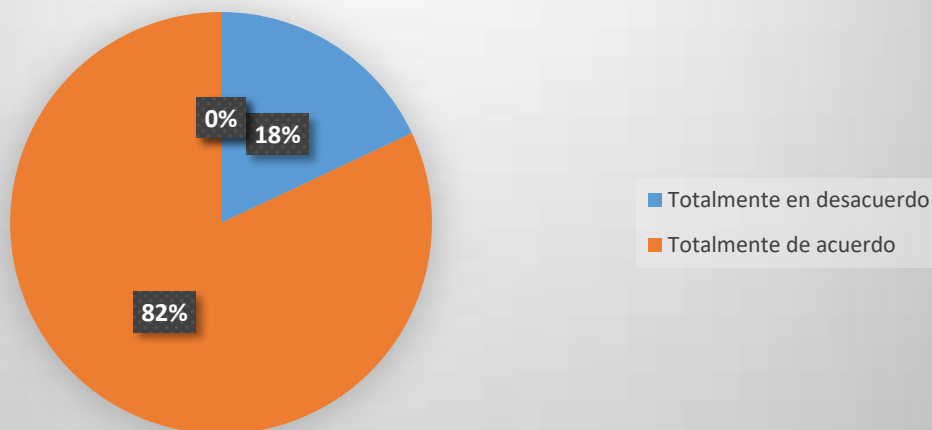
Los compañeros/as en los entrenamientos se muestran amables conmigo

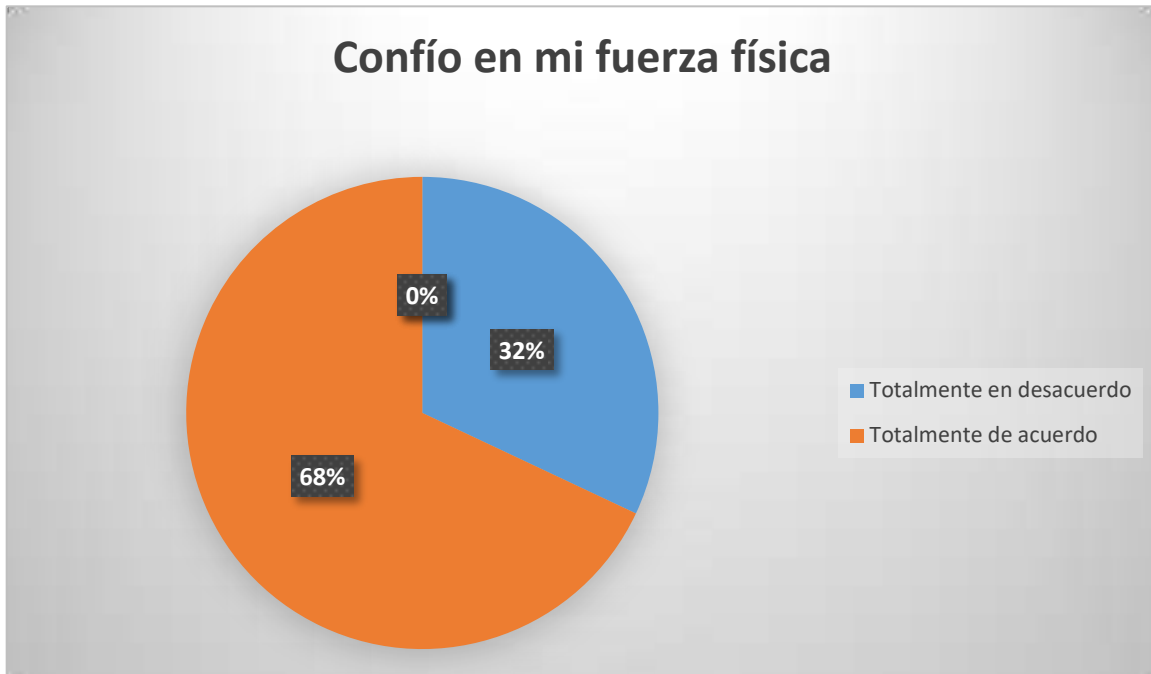


La gran mayoría de los participantes afirman que los compañeros se muestran de forma amable en los entrenamientos.

La mayoría de los participantes afirman que se sienten seguros cuando se trata de participar en actividades físicas.

Me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades físicas





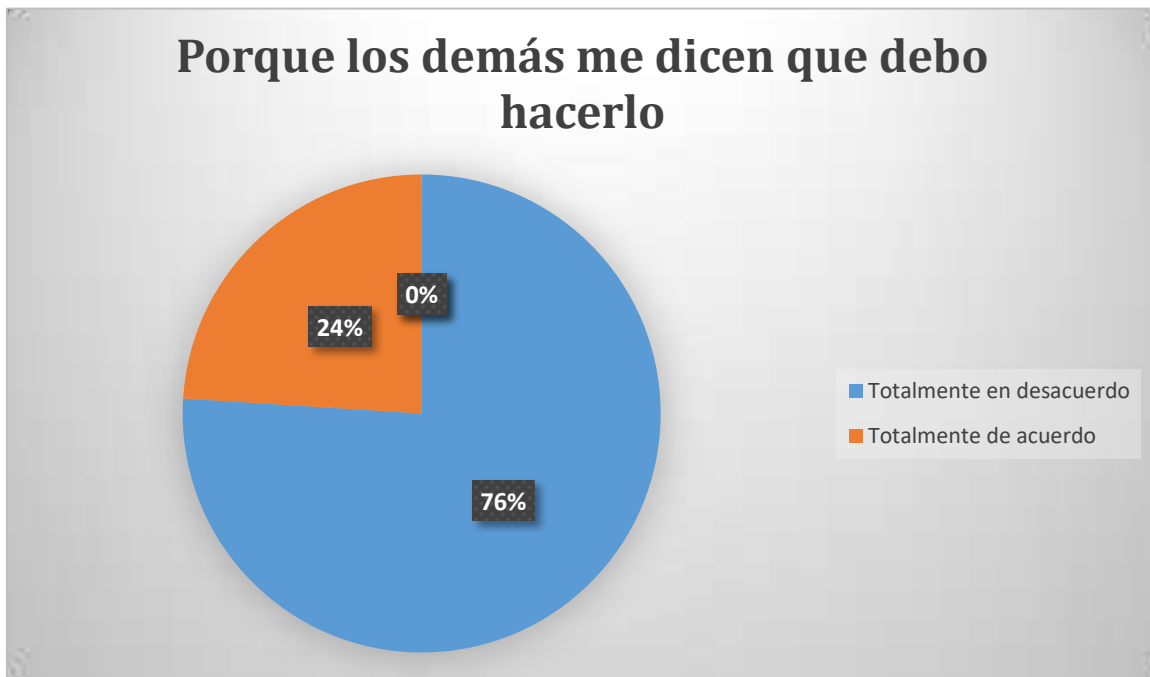
Más de la mitad de los participantes confían en su fuerza física.



Más de la mitad de los participantes afirman que después de explicar las actividades a realizar, el entrenador los deja trabajar solos.

Escala de regulación de la conducta en el ejercicio físico (breq-2) Markland y Tobin (2004).

Yo hago ejercicio...La mayoría niega que realiza ejercicio porque los demás

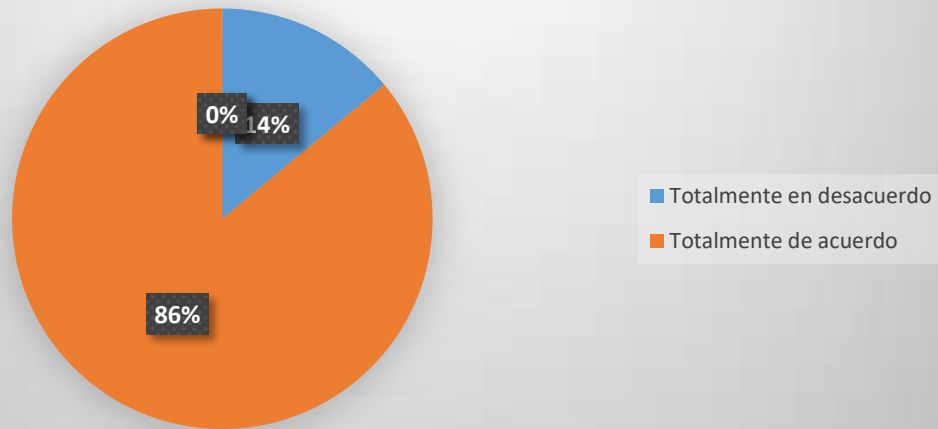


les dicen que deben hacerlo.

Más de la mitad de los participantes no realizan ejercicio porque se sienten culpables cuando no practican.

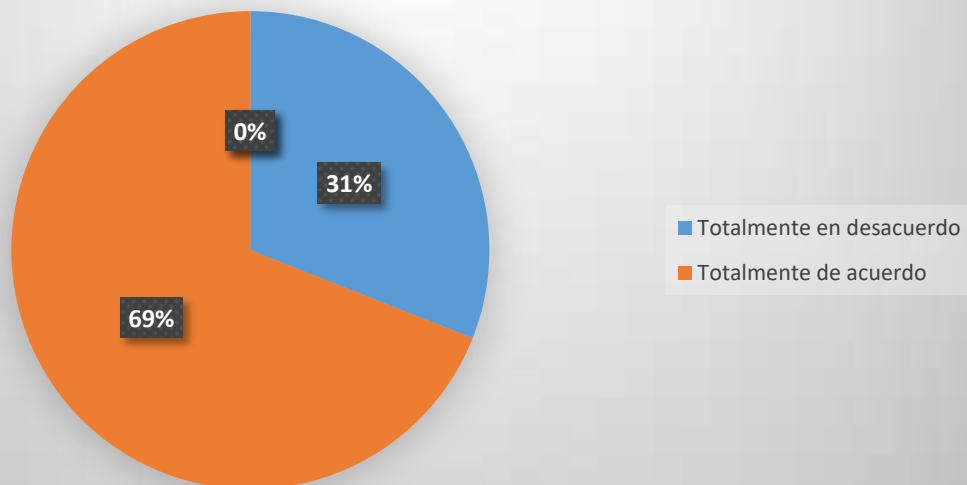


Porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico



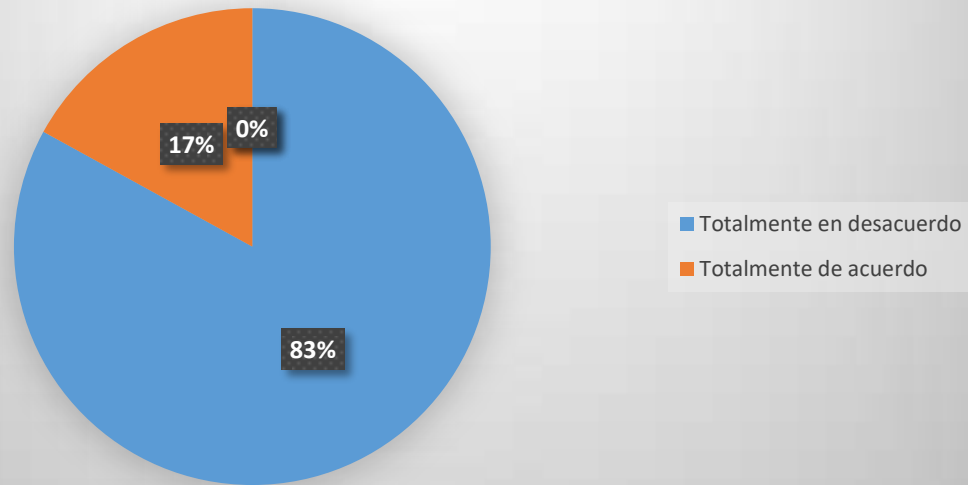
La gran mayoría de los participantes realizan actividad física porque valoran los beneficios que tiene la misma para la salud.

Porque creo que el ejercicio es divertido



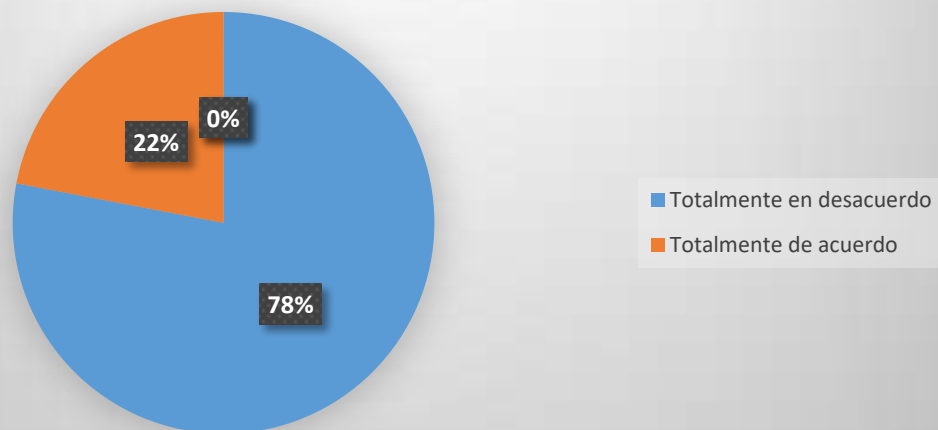
Más de la mitad de los participantes realizan actividad física porque es divertido.

No veo por qué tengo que hacer ejercicio



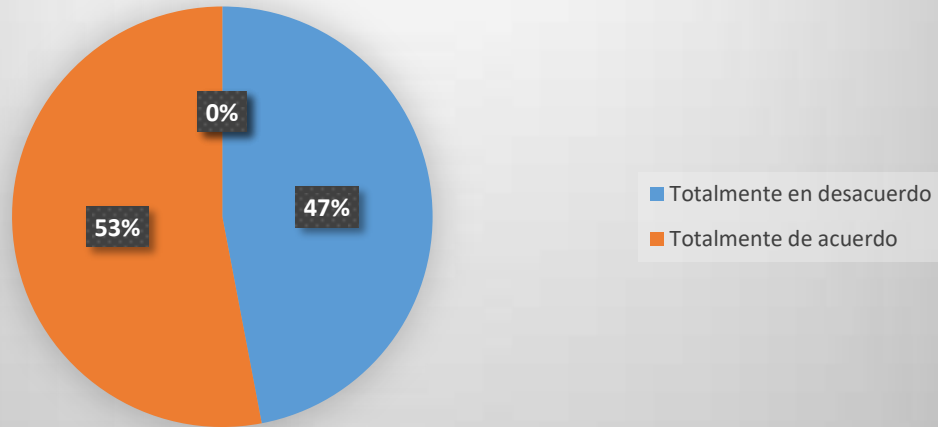
La gran mayoría acuerdan con que deben realizar actividad física.

Porque mis amigos/familia/pareja me dicen que debo hacerlo



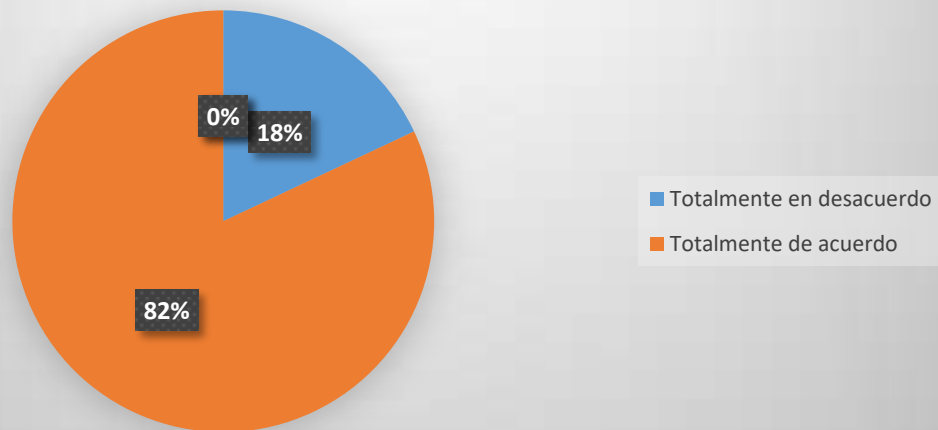
La mayoría de los participantes niegan que realicen ejercicio porque sus amigos, familia o pareja dicen que deben hacerlo.

Porque no me siento bien conmigo mismo si faltó a la sesión



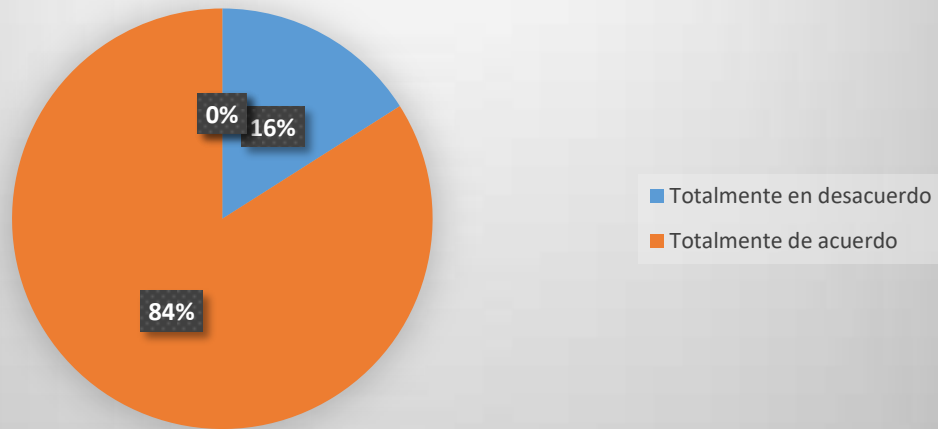
Más de la mitad de los participantes afirman que realizan ejercicio porque no se sienten bien con ellos mismos si faltan a la sesión.

Porque para mí es importante hacer ejercicio regularmente



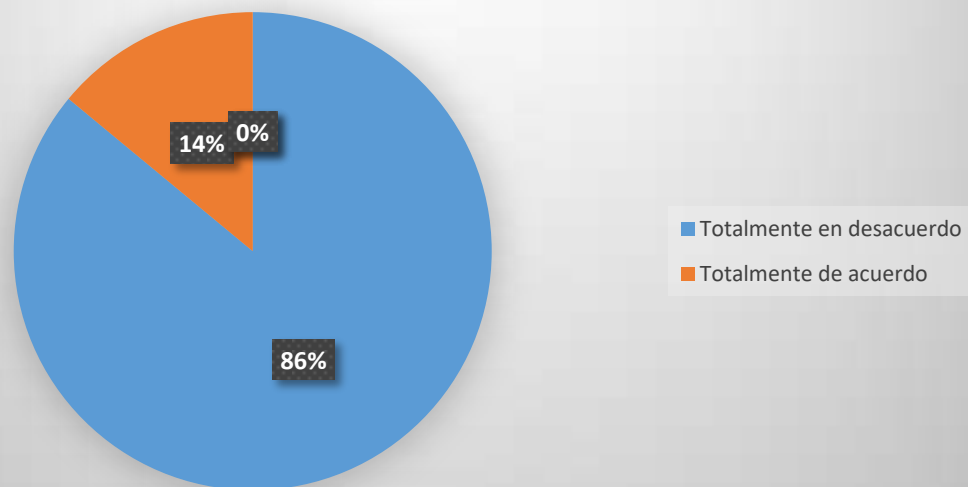
La gran mayoría realiza ejercicio regularmente porque saben que es importante para uno mismo.

Porque disfruto con las sesiones prácticas



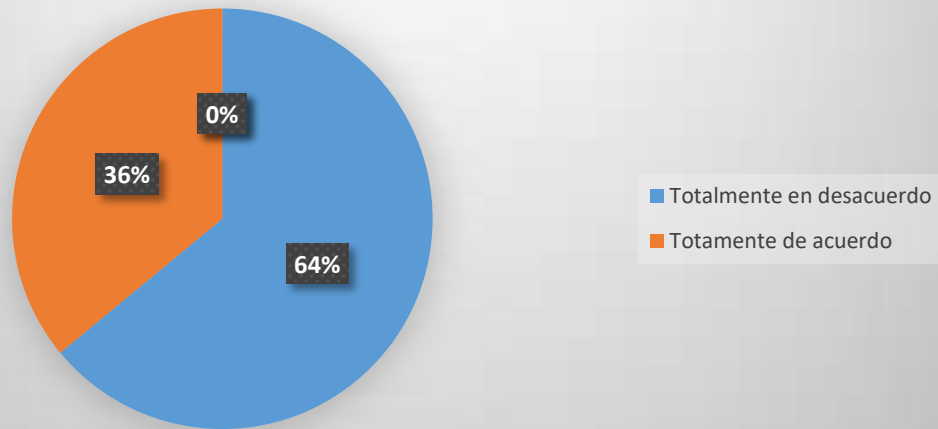
La gran mayoría de los participantes realiza ejercicio porque disfruta de las sesiones prácticas.

Para complacer a otras personas



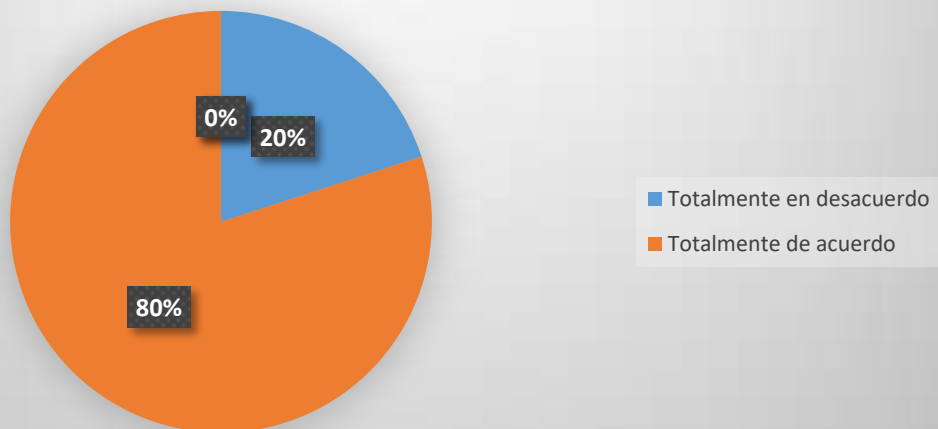
La gran mayoría está en desacuerdo que realiza ejercicio para complacer a otras personas.

Porque siento que he fallado cuando no he realizado un rato de ejercicio



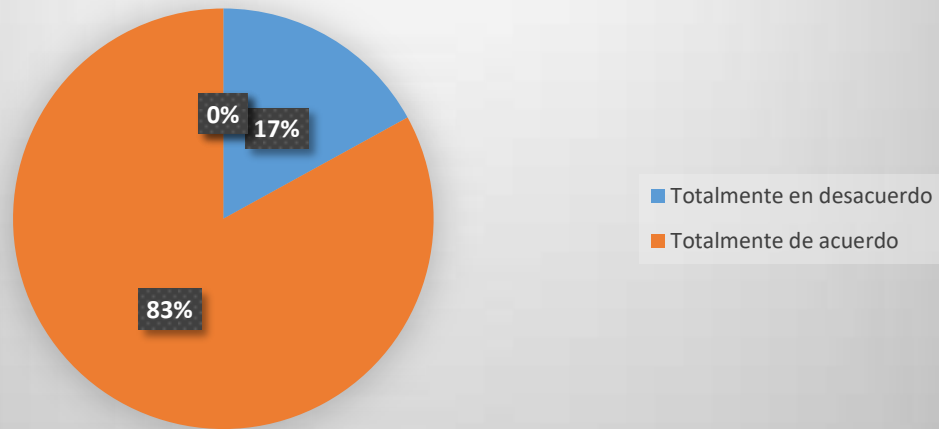
Más de la mitad de los participantes niega que sienta que ha fallado por no haber realizado ejercicio físico.

Porque pienso que es importante hacer el esfuerzo de ejercitarse regularmente



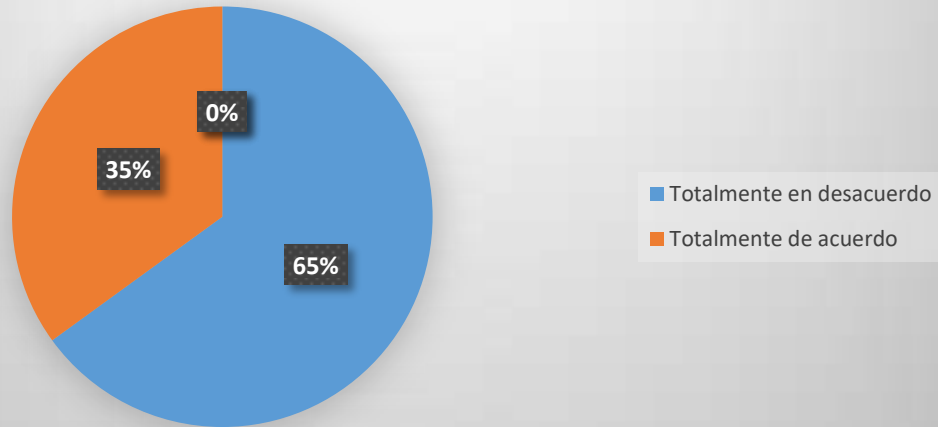
La mayoría de los participantes realizan ejercicio porque piensan que es importante hacer el esfuerzo para ejercitarse regularmente.

Porque encuentro el ejercicio una actividad agradable



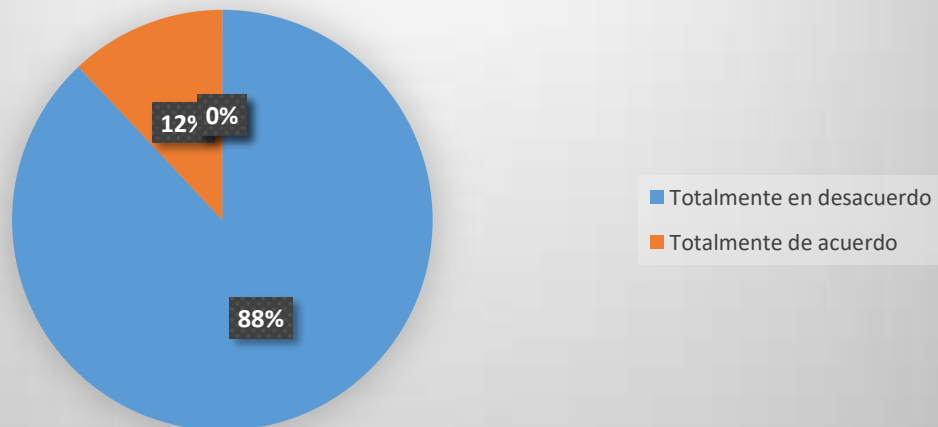
La gran mayoría realiza ejercicio físico porque encuentran que el mismo es una actividad agradable.

Porque me pongo nervioso si no hago ejercicio regularmente



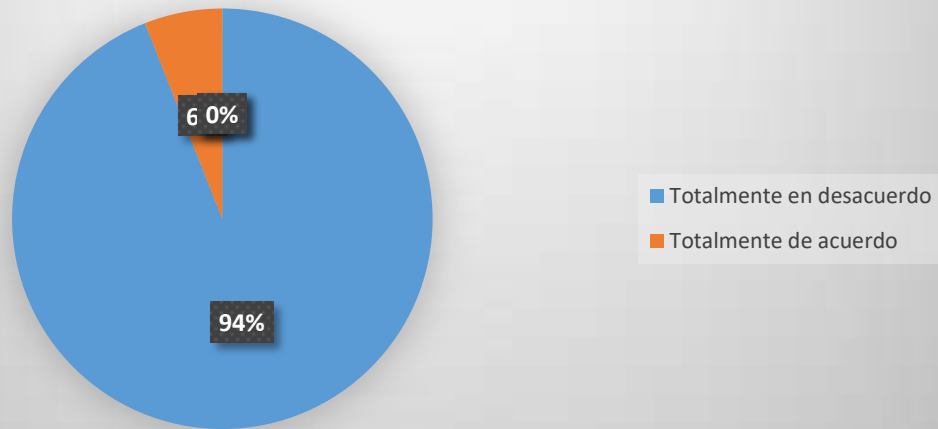
La mayoría de los participantes no acuerda con realizar ejercicio para no ponerse nervioso.

Porque me siento bajo la presión de mis amigos/familia para realizar ejercicio

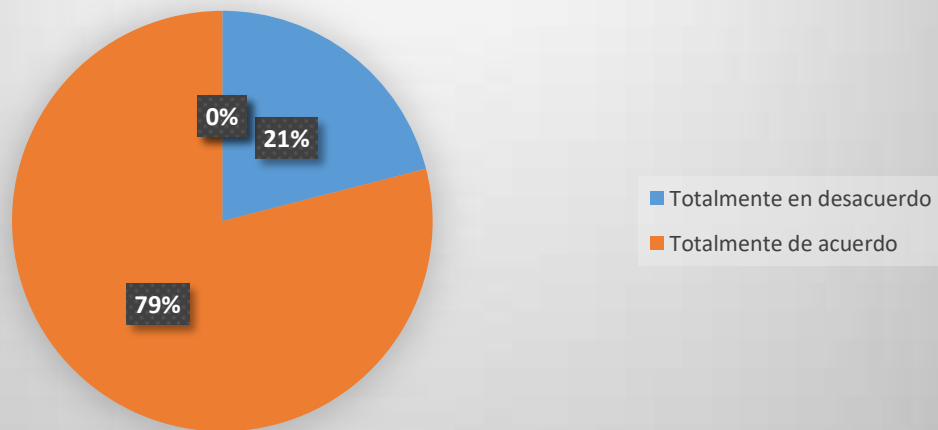


La gran mayoría no acuerda con realizar ejercicio por presión de amigos y/o familiares.

Pienso que hacer ejercicio es una pérdida de tiempo



Porque me resulta placentero y satisfactorio el hacer ejercicio



La gran mayoría de los participantes no acuerdan con que realizar ejercicio es una pérdida de tiempo y manifiestan que les resulta placentero y satisfactorio

ANÁLISIS CUALITATIVO

MATRIZ DE LAS ENTREVISTAS

Las entrevistas se realizaron después de las encuestas, en donde se eligieron distintos adultos que practicaran actividad física virtual. En total se lograron hacer 15 entrevistas, con el objetivo de profundizar los datos obtenidos en las encuestas.

Se ha tratado principalmente de analizar porque la gente hoy en día prefiere realizar actividad física virtual, cual es la motivación que siente el alumno por realizar actividad física o deporte, qué diferencias hay entre actividad física virtual y presencial; qué importancia tiene la orientación motivacional del entrenador sobre el compromiso de los adultos en la práctica física y deportiva y cómo se produce el apoyo a la autonomía así como la motivación de los adultos para realizar actividad física.

La motivación fue el aspecto más destacado en las entrevistas, y en concreto, la motivación intrínseca fue la categoría que obtuvo una mayor frecuencia. Se codificó la categoría motivación intrínseca en todas las personas entrevistadas. Éstos parecen experimentar motivación intrínseca, ya que hacen referencia a la satisfacción que les produce realizar actividad física, a que les encanta, les gusta, les divierte, disfrutan, es buena para salud, etc. De este modo, cuando se les preguntó: “¿por qué realizan actividad física?”, estas fueron algunas de sus respuestas:

- *(“Realizo actividad física con la profesora, quien me hace las preguntas, por una cuestión de descarga de estrés y mejoramiento del estado físico”[R-33-Circuito Funcional]).*
- *(“La verdad que realizo actividad física porque me quiero sentir mejor, tengo mucho sobrepeso” [Y-30-Circuito Funcional])*
- *(“Siempre quise ponerme en primer lugar, y hoy quiero dedicarme un tiempito, por eso arranque a realizar actividad física. Además, sé que me hace bien en un montón de aspectos” [S-50-Circuito Funcional]).*

La satisfacción de poder realizar los ejercicios planteados por el profe parece producir el deseo por hacer actividad física, también varios deportistas destacan junto con el placer o el gusto por practicar, el hacerlo y pasar un buen momento con sus compañeros.

En varios alumnos aparece, claramente, la importancia de su motivación intrínseca para continuar practicando actividad física, por ejemplo:

“entreno porque me siento bien. Antes me sentía cansada y sin ganas de salir ahora que empecé con las clases me cambio la energía [R-33-Circuito Funcional]”).

En cuanto a la motivación extrínseca, encontramos a la regulación identificada, algunos de los entrevistados en sus repuestas, mostraron que valoraban la importancia que tenía la actividad para uno mismo, por ejemplo: *“practicar deporte me beneficia mucho”, “me ayuda a mantenerme en forma y es bueno para mi salud”, “es una buena forma de relacionarte”.*

Este tipo de regulación es muy positiva, ya que se trata de un tipo de conducta autodeterminada que puede tener consecuencias positivas.

Con respecto a la regulación externa, se puede ver que algunos empezaron a practicar o mantuvieron esa actividad por presiones externas, ya sean de amigo o familiares

“Yo comencé realizando actividad física porque mi familia me veía excedida en peso, por lo tanto, me contacté con la profesora que realizaba clases online. En ese momento, tenía miedo de salir de casa por el COVID. Así que un día me animé y comencé. Primero no me agradaba, porque me dolía todo el cuerpo, pero con la práctica me comenzó a gustar y ahora me gusta. Y le he sumado caminatas por el parque San Martín ya que me queda cerca.” [Y-30-Circuito Funcional].

En nuestro estudio cualitativo, la desmotivación aparece de forma aislada en los entrevistados, la mayoría de las respuestas relacionadas con desmotivación estaban vinculadas con la derrota o la falta de competencia percibida. Así, dos de los entrevistados nos daban su visión de la derrota como una oportunidad para aprender:

“Intento realizar los ejercicios, practico cuando no tengo clases y trato de aprender. La profesora nos manda videos cada vez que los solicitamos para recordar los ejercicios” [C-46-Circuito Funcional].

“A veces, me frustró cuando no puedo realizar un ejercicio, pero la profesora nos alienta a seguir y si no puedo hacerlo lo modifica a mis condiciones” [C-50-Circuito Funcional].

Es importante que los adultos aprendan a considerar que de los errores también se aprenden. De hecho, aquellos que piensan que la habilidad se puede mejorar por medio del esfuerzo y/o el entrenamiento, se sentirán más competentes, revelando un menor grado de desmotivación, que aquellos que mostraron una mayor creencia de habilidad de entidad (Moreno et al., 2010).

El entrenador juega un papel muy importante tanto en el diseño de las tareas, en el clima motivacional creado como en el apoyo a la autonomía ofrecido a sus alumnos (Álvarez, Balaguer, Castillo, y Duda, 2009; Ommundsen et al., 2010; Reinboth y Duda, 2006). En este sentido, muchos de los entrevistados hicieron referencia al feedback recibido por el entrenador, y éste les ayuda a percibir que lo hacen bien. Es interesante ver cómo, aunque algunos deportistas tengan la sensación de haberlo hecho bien, esta percepción se refuerza con el feedback del entrenador. Por el contrario, cuando no se perciben, podemos encontrar sentimientos negativos como preocupación o enfados, que obviamente, pueden desembocar en desmotivación.

Por otro lado, las necesidades psicológicas básicas de relación con los demás y la de autonomía, se encontró que la satisfacción de la necesidad de relación con los demás era importante para sentirse bien y continuar con la práctica deportiva y que en las entrevistas hay bastantes respuestas vinculadas a sentir el apoyo, la colaboración o la ayuda de sus compañeros

“Las relaciones con mis compañeros de clase son muy favorables. Nos apoyamos, ayudamos y motivamos en los entrenamientos [A-56-Circuito Funcional].

Esta colaboración entre compañeros influye en la motivación del adulto deportista (Keegan et al., 2010), tanto positivamente

“A veces te sentís mal cuando los ejercicios no te salen y tus compañeros están ahí alentándote a seguir” [A-56-Circuito Funcional]), como negativamente (“A veces me siento mal cuando no me sale determinado ejercicio, pero la profesora que tengo siempre me motiva a seguir o me adapta el ejercicio para que pueda lograrlo.” [C-56-Circuito Funcional]).

La satisfacción de la necesidad psicológica de autonomía en la mayoría de los entrevistados parece vinculada a que el entrenamiento se ajusta a sus intereses, a la posibilidad de poder elegir o no algunos ejercicios durante los entrenamientos, o que se toma en cuenta su opinión, a sentirse el motor de sus acciones y sus logros

“me conecto lunes, miércoles y viernes, no me pierdo las clases para poder observar los resultados y mejorar mi estado físico” [M-36-Circuito Funcional]).

A continuación, se destaca un ejemplo de lo positivo que les parece a una deportista poder elegir algunos ejercicios de su entrenamiento:

“Me gusta cuando le planteamos a la profe ejercicios que encontramos en YouTube y le decimos si podemos intentarlos. Nos muestra cómo realizarlo y nos supervisa por la cámara. Si observa que se nos complica lo modifica según nuestras posibilidades” [M-40-Circuito Funcional]).

Conseguir la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas de los adultos deportistas es fundamental, ya que cada una de ellas juega un papel importante para el desarrollo y la experiencia óptima, así como para el bienestar en la vida diaria (Deci y Ryan, 2000).

VARIABLES A ESTUDIAR	MOTIVACIÓN INTRÍNSECA	MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA	DESMOTIVACIÓN	T.A.D
E.1	<p><i>“Realizo actividad física virtual. Comencé en plena pandemia. Quería tener nuevos vínculos y tratar de sentirme más saludable. Me gusta esta modalidad ya que no tengo que salir de casa. Y cuando no puedo conectarme la clase queda grabada en el grupo para volver a verla” [A-56-Circuito Funcional].</i></p>		<p><i>“Intento realizar los ejercicios por más que no me salgan, o suelo pedirle a la profesora que me los adapte”.</i></p>	
E.2	<p><i>“Realizo actividad física para sentirme mejor, tengo sobrepeso. Intente varias veces ir a un gimnasio o realizar algún deporte, pero me da vergüenza concurrir. Esta modalidad me ayuda un montón” [Y-30-Circuito Funcional]</i></p>	<p><i>“Quiero estar en mejor estado físico, ya que esta pandemia no me ayudó para nada”</i></p>		
E.3	<p><i>“Siempre quise ponerme en primer lugar, y hoy quiero dedicarme un tiempito, por eso arranque a realizar actividad física virtual. Además, sé que me hace bien en un</i></p>	<p><i>“Mis hijos querían que comience a realizar alguna actividad para no sentirme tan sola en la ciudad. Ya que ellos viven lejos”</i></p>		

	<p>montón de aspectos” [S-50-Circuito Funcional]</p>			
E.4	<p>“Me anoté en esta modalidad virtual, porque no quería salir de casa, me encanta. Conocí a muchas compañeras que viven en otras ciudades y compartimos nuestras experiencias por chat [S-60-Circuito Funcional].</p>	<p>“Me ayuda a tener otro tipo de vínculos y mantenerme ocupada”</p>		
E.5	<p>“Desde que arrancó la pandemia me deprimí, quería hacer algo que me distraiga y me recomendaron a esta profesora. Me encantaron los entrenamientos y la gente con la que me vinculo” [C-50-Circuito Funcional].</p>	<p>“Mi familia quería que me mueva un poco, así que decidí comenzar”.</p>	<p>“A veces la profesora viene brava, y no me salen los ejercicios. Pero trato de hacerlos a mi manera o con poco impacto”</p>	
E.6	<p>“Siempre fui al gimnasio, pero con esto de la pandemia, los habían cerrado. Soy muy inquieta y quería hacer algo. Me encanto la modalidad virtual, me siento super cómoda con la gente que entreno” [C-56-Circuito Funcional].</p>	<p>“Realizar actividad física es algo que me encanta, me hace bien al cuerpo y mente”</p>		
E.7	<p>“Me encana realizar deporte. Pero me cerraron todo y no sabía qué hacer. Mi cuñada me comentó de esta profesora y quise probar la clase.</p>			

	Desde el primer día nunca paré hasta el día de la fecha” [M-35-Circuito Funcional].			
E.8	“Siempre hice fútbol, o salía a correr por el chanchodromo, pero con el tema de la pandemia no se podía. Me anoté a las clases con Daiana por una compañera de trabajo. Realmente estoy entusiasmada con mis logros [M-40-Circuito Funcional].			“Me gusta cuando le planteamos a la profe ejercicios que encontramos en YouTube y le decimos si podemos intentarlos. Nos muestra cómo realizarlo y nos supervisa por la cámara. Si observa que se nos complica lo modifica según nuestras posibilidades”
E.9	“Hoy en día realizo actividad física porque estoy aburrída. Antes de la pandemia, salía a caminar con amigas, pero como no se puede me recomendaron a esta profesora para realizar actividad física virtual” [L-67-Circuito Funcional].	“Comencé actividad física, para mantener mi cuerpo activo, ya que antes salía a caminar todos los días y hoy en día ya no puedo hacerlo. No me gusta salir sola”.		
E.10	“Antes de la pandemia, iba al gimnasio todos los días. Lo que más me gustaba era compartir con otra gente y manejar mis horarios. Hoy en día no se puede, así que decidí hablar con la	“Me ayuda a mantenerme en forma y es bueno para mi salud” (reg. Identificada)		

	<p>profesora y contarle acerca de mi rutina diaria. Comencé con ella hace 6 meses y veo los cambios en mi cuerpo. Además de que me siento saludable” [R-30-Circuito Funcional]</p>			
E.11	<p>“Cuando la profesora te motiva a seguir y te dice que puedes, te sentís la mejor realizando ejercicio y así me hace sentir ella. Me encantan las clases” [M-40-Circuito Funcional]</p>			
E.12	<p>“Cuando empecé no sabía cómo iba a ser esto, porque yo no hacía actividad física. Luego de varias semanas, logré acostumbrarme y hoy puedo decir que me gusta”. [J-30-Circuito Funcional]</p>			<p>“Me estoy esforzando y entrenando bien, por eso de a poco voy consiguiendo cumplir con los objetivos que me pone mi entrenadora y las mías también.”</p>
E.13	<p>“Me costó adaptarme ya que no había compañeros conocidos, sumándole que vivo en otra provincia, pero por suerte todos me trataron bien desde el primer momento y ahora tenemos un grupo en el que interactuamos [S-70-Circuito Funcional].</p>	<p>“Empecé porque mi cuñada me hincho, como para que haga algo y me mantenga activa”.</p>		
E.14	<p>“Me encanta conectarme a las clases. Conocí gente</p>			

	<p><i>con muy buena onda. Al principio pensé que no me iba a adaptar, pero puedo realizar todos los ejercicios sin ningún problema. Semana a semana la profe incrementaba el peso o la cantidad de series. Note muchos cambios en mi cuerpo. [D-40-Circuito Funcional].</i></p>			
E.15	<p><i>“Empecé las clases para poder conocer gente nueva. Falleció mi esposo en pandemia y la verdad que me quede muy sola. Conocí gente muy buena y compañera. Me gusta el entrenamiento” [R-47-Circuito Funcional]</i></p>			<p><i>“Hay cosas que pensé que nunca iba a poder hacer y hoy en día sigo la misma rutina que mis compañeros”</i></p>

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES

Los profesionales de educación física y del deporte tenemos una gran oportunidad para brindar una atención de calidad (mejorar su imagen ante la sociedad), y al mismo tiempo estar preparados ante los retos y desafíos por posibles rebrotes de COVID-19, que alarguen el confinamiento social y limiten la educación presencial (Sánchez, Arce & Rodríguez, 2020). El uso de la educación virtual, Apps y redes sociales se convierten en una herramienta de gran utilidad para su aplicación en las ciencias de la actividad física (Melnyk, 2017, Ashanin, Filenko, Pasko, Poltorastskaya & Tserkovna, 2017), así como su adaptación a la práctica docente en educación física intentando mantener al participante con

niveles bajos de sedentarismo y, por el contrario, incrementar los niveles de actividad física durante la pandemia por COVID-19 (Chen et al., 2020)

A continuación, se presentan las principales conclusiones:

En relación con el primer objetivo planteado, “Analizar cuáles son los motivos que llevan a personas adultas a participar de programas virtuales de actividad física en el contexto de aislamiento social preventivo y obligatorio durante la pandemia COVID 19.”, en el cual se trató de analizar los perfiles motivacionales por medio de encuestas y entrevistas, se llegó a la conclusión que en base al posicionamiento la mayor parte de ellos manifiestan una actitud positiva respecto a la práctica física deportiva online. La motivación que prevalece, es la motivación intrínseca, ya sea por procesos de regulación interna, desafíos personales y encuentro con pares.

Es por ello, y en relación a la Teoría de Necesidades Psicológicas Básicas propuestas por Desi y Ryan, que constituyen los mediadores psicológicos que influirán en los tres principales tipos de motivación, se puede concluir que:

- Los adultos realizan actividad física por una motivación propia que parte de la necesidad de experimentar, conocer y lograr objetivos.
- La motivación intrínseca predice la intención de los adultos de seguir siendo físicamente activos en el futuro y continuar con las clases virtuales ya que pueden manejar sus propios horarios.
- La satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas predice positivamente la motivación intrínseca de los participantes.

Con respecto al segundo objetivo, “Indagar sobre los niveles de autodeterminación y de necesidades psicológicas básicas en relación con la adherencia a la práctica de actividad física virtual en contexto de aislamiento social preventivo y obligatorio durante la pandemia COVID 19”, se llegó a las siguientes conclusiones:

- La necesidad psicológica básica de autonomía predice positivamente la motivación intrínseca experimentada por los adultos.
- Las tres necesidades median entre la relación de los climas motivacionales percibidos y la motivación intrínseca.

En relación con el tercer objetivo planteado, “Indagar acerca del clima motivacional de las clases virtuales de actividad física en contexto de aislamiento social preventivo y obligatorio durante la pandemia COVID 19.”

- Se ha encontrado con respecto al apoyo a la autonomía por parte del entrenador, que tanto el interés en la opinión del deportista como la valoración del comportamiento autónomo están relacionados con experiencias positivas, con la satisfacción de las necesidades psicológicas y con una motivación más auto determinada.

Un dato relevante apoyado en el análisis cuali-cuantitativo, es que muy pocos de los adultos se sienten desmotivados, lo cual indica que muchos profesores toman en cuenta la motivación durante los entrenamientos, que se evidencia en la continuidad de clases.

La motivación tanto intrínseca como extrínseca tal como lo muestran las estadísticas, se constituye en un instrumento muy valioso en la formación de hábitos deportivos y saludables en la práctica del deporte. El adulto a partir de la motivación participa en forma activa con aprendizajes significativos y en relación con sus pares.

Por lo tanto, se puede afirmar que los adultos con una mayor satisfacción de las necesidades psicológicas básicas son los que tienen un perfil más auto determinado como ya se estableciese en la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 2000), siendo la necesidad de autonomía la que más peso tiene en la determinación del “perfil auto determinado”. Esto coincide con lo que Deci y Ryan (1985) postularon en la teoría de la autodeterminación, que asume que el apoyo a

la autonomía es muy importante para la satisfacción de las necesidades psicológicas. Así pues, profesores que fomenten un clima de apoyo a la autonomía, donde se permita elegir al deportista, así como modificar y controlar algunas de las tareas durante el entrenamiento, se minimiza la presión en la actuación, se valora o refuerza las iniciativas y ejecuciones de los practicantes, le ofrecerán a sus alumnos la posibilidad de llegar a una motivación más auto determinada.

Estos planteamientos teóricos, tienen su apoyo en numerosos estudios (Adie, Duda, y Ntoumanis, 2008; Balaguer, Castillo, y Duda, 2008; Reinboth, Duda, y Ntoumanis, 2004) donde se muestran las relaciones positivas entre el clima de apoyo a la autonomía ofrecido por el entrenador y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Asimismo, como establece el modelo jerárquico de la motivación intrínseca y extrínseca, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas afectará de manera positiva a las formas de motivación más auto determinadas, y ésta se relacionará con diferentes consecuencias positivas: intención de ser físicamente activo en el futuro.

Este estudio mejorará la comprensión de las consecuencias reales y la gravedad de la Covid-19 en la salud física y psicológica, según el nivel de actividad física del conjunto de las personas. Los resultados de este estudio podrían ser útiles para gestionar y diseñar intervenciones y estrategias para prevenir y reducir las consecuencias negativas de los períodos de cuarentena. Además, se propondrán orientaciones a partir de los resultados al sector privado y al público y, de ese modo, evaluar o modificar las políticas y estrategias actuales.

Es de suma importancia seguir generando investigaciones con respecto al tema de confinamiento, patrones de vida sedentaria y sus posibles consecuencias en un futuro cercano, los profesionales que se dedican a la promoción de estilos de vida saludable son indispensables en estos momentos, generando una participación activa de la población al realizar de manera frecuente ejercicio físico, no sólo ahora, ni pasando el confinamiento solamente, sino que ello se vuelva parte de la rutina diaria. Estas medidas preventivas apoyarán a que en una

próxima contingencia o emergencia sanitaria no se repitan estos patrones y cambiemos el contexto de que confinamiento es sinónimo de enfermedad física y/o mental.

LIMITACIONES

Cabe señalar que esta investigación presenta algunas limitaciones, me gustaría realizar a modo de resumen aquellos obstáculos más importantes y que deberían tenerse en cuenta, en la medida de lo posible, en futuros estudios.

Las limitaciones del estudio incluyen la naturaleza de observación abierta. Por lo tanto, los datos recogidos pueden no ser tan resistentes como los estudios controlados a ciegas. Sin embargo, son bien conocidos los problemas que plantea la realización de estudios controlados a largo plazo. Los estudios observacionales realizados hasta la fecha se vieron limitados por diversos factores, entre ellos el número de participantes, ciudades participantes y el alcance y duración de la recogida de datos. Una muestra de 50 sujetos podría ser insuficiente y no ser representativa de la población confinada durante la pandemia de Covid-19 para realizar estimaciones precisas de la actividad física o el estado psicológico, por sexo y edad durante el periodo de confinamiento pandémico. Además, otra limitación del estudio es que quedan excluidas las personas que no tienen acceso a la tecnología, debido a la situación actual de emergencia sanitaria. Por consiguiente, se prevé que los datos de este estudio serán muy valiosos.

Estas limitaciones nos llevarán a plantear algunos cambios e ideas para futuras investigaciones que recogeremos en este apartado y completaremos en el siguiente.

En primer lugar, la investigación fue realizada en época de pandemia lo que condicionó la forma de comunicarse. Hubo que acordar horarios en donde los distintos participantes puedan participar de manera online en las diferentes clases. Para realizar las entrevistas, también se tuvo que acordar un horario conveniente para ambos participantes y tener el programa adecuado para poder grabarla y no

perder la información. Cabe destacar también, que había que tener una buena conexión a internet ya que limitaba la comunicación o directamente no se podía establecer la misma.

En cuanto a la parte cualitativa de la tesis, presenta algunas limitaciones, que deberían ser tenidas en cuenta en futuros estudios, como pueden ser: a cada participante se le realizó una única entrevista, hubiese sido interesante realizar dos entrevistas con cada persona en dos momentos diferentes del año, para ver las posibles similitudes o diferencias, ya que el discurso de los adultos entrevistados puede estar influenciado por las experiencias vividas durante el entrenamiento. Por último, las entrevistas se realizaron exclusivamente a alumnos, por lo que sólo tenemos la información sobre lo que ellos han percibido o han experimentado, sería interesante en futuros estudios comparar esa información con distintos familiares, compañeros de trabajo, etc.

A pesar, de estas limitaciones, este estudio ha procurado analizar y profundizar en el estudio de los procesos motivacionales de los adultos desde el marco teórico de la teoría de la autodeterminación. En este sentido, se ha obtenido información que puede ser útil para explicar la influencia de algunos factores sobre la motivación y la adherencia a la práctica de actividad física; adaptar o crear nuevos instrumentos para medir la motivación de los adultos deportistas, así como para trabajar en futuras intervenciones con distintos entrenadores y monitores deportivos con la intención de proporcionarles estrategias que vayan dirigidas a conseguir una mayor adherencia a la práctica físico-deportiva de sus deportistas.

Por último, la falta de estudios en la zona respecto a esta temática no permite comparar o tomar datos referentes que sigan la misma línea de investigación.

PROPUESTAS/SUGERENCIAS

Una vez hecho un repaso por las limitaciones del estudio, donde se han empezado a dilucidar posibles perspectivas de investigaciones futuras, se ha creído conveniente incluir este apartado. Entre otras cosas, porque a partir de los resultados obtenidos en este estudio, surgen nuevas inquietudes e ideas que pretenden ayudar a mejorar el conocimiento sobre los procesos motivacionales que influyen en la motivación y la adherencia a la práctica de los adultos deportistas. A continuación, se presentan algunas cuestiones o ideas que podrían ser abordadas en futuros estudios:

- Futuras investigaciones deberían examinar en profundidad la influencia del clima motivacional que implica al ego y su incidencia sobre las necesidades psicológicas básicas y la motivación en el ámbito deportivo.
- Plantear investigaciones donde se mida y analice la motivación de los adultos a nivel situacional (entrenamientos o competición), contextual (deporte en general) y global (estilo de vida), puede ser muy interesante para comprobar cómo influye la motivación de un nivel sobre la otra y viceversa, o sobre las diferentes consecuencias, como ya estableciese el Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca y Extrínseca (Vallerand, 1997, 2001).
- Por último, son necesarios más estudios con diseños cuasi experimentales o intervenciones, para testear la aplicabilidad de estas teorías en el ámbito físico-deportivo y en la realidad de la formación de los agentes socializadores, que pueden influir en la motivación del deportista.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

-Amador, M. G. (29 de Mayo de 2009). Metodología de la investigación. Obtenido de La Entrevista En Investigación: manuelgalan.blogspot.com

-Asociación de Medicina del Deporte de Colombia. Manifiesto de Actividad Física para Colombia. 2002. <http://www.encolombia.com/medicina/amedco/amedco.htm>

-BBC News Mundo (2020). "Coronavirus: por qué covid-19 se llama así y cómo se nombran los virus y las enfermedades infecciosas". Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-51912089>

-Benjamin Lowry, Paul; Gaskin, James; Twyman, Nathan W.; Hammer, Bryan; Roberts, Tom L. (2013). "Taking 'fun and games' seriously: Proposing the hedonic-motivation system adoption model (HMSAM)". Journal of the Association for Information Systems. 14 (11): 617–671.

-Berridge, Kent C; Kringelbach, Morten L (2013). "Neuroscience of affect: brain mechanisms of pleasure and displeasure". Current Opinion in Neurobiology. 23 (3): 294–303.

-Bettors Picaro, E. (2020). "¿Qué es Zoom y cómo funciona? Más consejos y trucos". Recuperado: <https://www.pocket-lint.com/es-es/aplicaciones/noticias/151426-que-es-zoom-y-como-funciona-mas-consejos-y-trucos/>

-Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, Sutton J, McPherson B, eds. Exercise, Fitness and Health. A Consensus of Current Knowledge. Champaign: Human Kinetics; 1990.

-Cera Castillo, E. Almagro Bartolomé, J. Conde García, C. y Sáenz-López Buñuel, P.(2015): Inteligencia emocional y motivación en educación física en secundaria RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345738764002.pdf>

-Cervelló, E.M. y Santos-Rosa, F.J. (2000). Motivación en las clases de Educación Física: un estudio de la perspectiva de las metas de logro en el contexto educativo. Revista de Psicología del Deporte, 9, 51-70.

-Cervelló, E. M., Escartí, A. y Balagué, G. (1999). Relaciones entre la orientación de metas disposicional y la satisfacción con los resultados deportivos, las creencias sobre las causas de éxito en deporte y la diversión con la práctica deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 8, 7-19.

-Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow The Psychology of Optimal Experience*. New York Harper and Row.

-Deci, E.L.: (1975) "Intrinsic Motivation" .New York.Plenum.

-Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. Kemis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31-49). New York: Plenum.

-Deci, E.L y Ryan, R.M.: (1985) "Intrinsicmotivation and self-determination in humanbehavior" , New York, Plenuim.

-Deci, E.L y Ryan, R.M.: (2000) "The what and thewhy of goal pursuits: Human needs and theself-determination of behavior". *PhycologicalInquiri*, (pp.227-239).

-Deci, E.L y Ryan, R.M.: (2000) "Selfdetermination theory and the facilitation ofintrinsic motivation, social development andwell-being". *American Psychologists*. (pp. 68-78). En

-Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.

-Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of Personality*, 62, 119-142.

-Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125, 627-668.

-Deci, E. L., Nezlek, J., & Sheinman, L. (1981). Characteristics of the rewarder and intrinsic motivation of the rewardee. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 1-10. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

-Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln: University of Nebraska Press.

-Dudovskiy, J. (2017). *Research Methodology*. Obtenido de Interviews: research-methodology.net

-Escartí, A. y Cervelló, E. (1994). La motivación en el deporte. En I. Balaguer (ed.), *Entrenamiento psicológico en el deporte* (pp. 61-90). Valencia: Albatros Educación.

-Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Organización Mundial de la Salud. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/> Consultado el 4 de enero de 2015.

-Expósito González, C. Almagro Torres, B. Tornero Quiñones, I. Sáenz López Buñuel, P. (2012): Propuesta de intervención para mejorar la motivación del alumnado en las clases de Educación Física. EFDeportes.com, Revista Digital Nº174. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd174/motivacion-en-las-clases-de-educacion-fisica.htm>

-Expósito González, C. Almagro Torres, B. Tornero Quiñones, I. Sáenz López Buñuel, P. (2012): Propuesta de intervención para mejorar la motivación del alumnado en las clases de Educación Física. EFDeportes.com, Revista Digital Nº174. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd174/motivacion-en-las-clases-de-educacion-fisica.htm>

-Guillen del Castillo M, Linares D. Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano. España: Panamericana; 2002.

-Hallal PC, Azevedo MR, Reichert FF. Who, when and how much? Epidemiology of walking in a middle-income country. AmJ Prev Med. 2005 Feb;28(2):156-61.

-Hellín, P. (2003). Hábitos físicodeportivos en la Región de Murcia: Implicaciones para la elaboración del currículum en el ciclo formativo de Actividades Físico-Deportivas. Tesis doctoral. Murcia:Universidad de Murcia.

-Inactividad física: un problema de salud pública mundial (2020). Recuperado de: <https://prevencionar.com/2020/03/24/inactividad-fisica-un-problema-de-salud-publica-mundial/>

-Jaen, U. d. (2005). La entrevista en investigación cualitativa. Jaen: Universidad de Jaen.

-Martínez Del Castillo, J. (1986). Activitats físiques de recreació. Apunts: Educació Física i Esports, 4, 9-17.

-Martínez Del Castillo, J.; García, S.; Graupera, J. L.; Jiménez-Beatty, J. E.; Martín, M. y Pouso, J. F. (2002). Hábitos y actitudes de las mujeres mayores en programas de actividad física en sociedades urbanas. Habilidad Motriz, 20, 5-12.

-McNamara, C. (2017). Free Management Library. Obtenido de General Guidelines for Conducting Research Interviews: managementhelp.org.

-Moreno, J. A., López de San Román, M., Martínez Galindo, C., Alonso, N. & González-Cutre, D. (en prensa). Peers' influence on exercise enjoyment: a self-determination theory approach. Journal of Sports Science and Medicine.

-Moreno, J. A y Marín, J. L. (2002). Diferencias motivacionales en el aprendizaje y desarrollo de programas de natación y de fitness acuático. *Fitness & Performance Journal*, 2, 42-51.

-Moreno, J. A., González-Cutre, D. & Chillón, M. (en prensa). Validación preliminar al español de una escala diseñada para medir la motivación en clases de educación física: la Escala del Locus Percibido de Causalidad (PLOC). *Spanish Journal of Psychology*.

-Olivera, J. y Olivera, A. (1995). La crisis de la modernidad y el advenimiento de la posmodernidad: el deporte y las prácticas físicas alternativas en el tiempo de ocio activo. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, 41, 10-29.

-Organización Panamericana de la Salud. Estrategia mundial OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud (DPAS). Plan de ejecución en América latina y el Caribe 2006-2007. 5ª ed. México; 2005.

-Organización Panamericana de la salud (2012). "Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud". Recuperado de: <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud>

-Organización Panamericana de la salud (2010). "Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud". Recuperado de: <https://www.paho.org/es/documentos/oms-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud-2010>

-Organización Mundial de la Salud (2021). "¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?". Recuperado de <https://www.caeme.org.ar/los-beneficios-de-hacer-actividad-fisica/>

-Organización Mundial de la Salud (2020). "Coronavirus: qué tan letal es el covid-19 y otras 5 preguntas clave sobre el brote que surgió en China". Recuperado de:

<https://www.mdzol.com/mundo/2020/2/28/coronavirus-que-tan-letal-es-el-covid-19-otras-preguntas-clave-sobre-el-brote-que-surgio-en-china-65275.html>

-Piedra, J. (2020). "Redes sociales en tiempos del COVID-19:el caso de la actividad física". Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/343090278_Redres_sociales_en_tiempos_del_COVID-19_El_caso_de_la_actividad_fisica

-PuicanCarreño, A. & Granados Barreto, J. C. (2022). Revista Académica Internacional de Educación Física, 2(4), 1-9.

-PuicanCarreño, A. & Granados Barreto, J. C. (2022). Revista Académica Internacional de Educación Física, Volumen 2, Número 4, pp 1-9.

-¿Qué es, para qué sirve y cómo funciona el Whatsapp Messenger? (2020). Recuperad de: <https://miracomosehace.com/que-es-para-que-sirve-como-funciona-whatsapp-messenger/>

-Qué es sedentarismo (2015-2016). Recuperado de: <https://www.studocu.com/es-mx/document/best-notes-for-high-school-mx/literatura-universal/que-es-sedentarismo-nmkfjmkghnm/11900023>

-¿Qué es el sedentarismo? (2021). Recuperado de:<https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/2021/10/12/que-es-el-sedentarismo/>

-Torres, J.; Rivera, E. y Trigeros, C. (1999). Pensamientos, creencias y conocimientos sobre el termino fitness. Una propuesta didáctica. En I Jornadas Andaluzas sobre actividad física y salud. Granada: Facultad de Ciencias de la Educación.

-Universidad Provincial de Córdoba (2020). “La Actividad Física, una gran aliada en el aislamiento”. Recuperado de <https://dev.upc.edu.ar/la-actividad-fisica-una-gran-aliada-en-el-aislamiento/>

-Universidad Nacional de Educación “Enrique Guzmán y Valle” (2020). “La actividad física en tiempos de pandemia (covid19) programa de ejercicios CHOSICA 2020”. Recuperado de: <https://www.une.edu.pe/obu-une/wp-content/uploads/2022/07/lineamientos-de-la-actividad-fisica-en-tiempos-de-pandemia.pdf>

-Vallerand, R. J., y Rousseau, F. L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. A review using the hierarchical model of intrinsic. En R. M. Singer, H. A. Hausenblas y C. M. Janelle (Eds.), Handbook of Sport Psychology (2nd ed., pp. 389-416). New York: Wiley.

-Vallerand, R. J., y Perreault, S. (1999). Intrinsic and extrinsic motivation in sport: Toward a hierarchical model. En R. Lidor y M. Bar-Eli (Eds.), Sport psychology: Linking theory and practice (pp. 191-212). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

-Vicent, J. (2020). “Qué es Google Meet y cómo usarlo”. Recuperado de: <https://www.trecebits.com/que-es-google-meet-y-como-usarlo/>

-Vidarte Claros, José Armando, Vélez Álvarez, Consuelo, Sandoval Cuellar, Carolina, Alfonso MoraMargareth Lorena ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD. Revista Hacia la Promoción de la Salud [en línea]. 2011, 16(1), 202-218[fecha de Consulta 13 de Marzo de 2023]. ISSN: 0121-7577. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126695014>

-1999-2020. Punta Alta. Archivo Histórico Municipal de Punta Alta. <https://www.archivodepunta.com.ar/info-punta-alta/>

ANEXOS

ANEXO I

ESTADO DEL ARTE

Nombre del trabajo: Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al género y a la práctica de la actividad físico recreativa

Autores: Mónica Mora, Delia Villalobos, Gerardo Araya y Antonieta Ozols

Institución Ejecutora: Escuela Ciencias del Deporte Facultad de Ciencias de la Salud Universidad Nacional

Año de realización: 2004

Editorial: Revista MHSalud® (ISSN: 1659-097X) Vol. 1. N°. 1.

Contenido: Resumen, palabras claves, introducción, metodología, resultados, discusión, conclusiones, referencias.

Objetivo: Conocer la relación entre las variables (soporte social, autonomía, salud mental, actividad físico recreativa) que integran la perspectiva subjetiva de la calidad de vida, ligadas al género en personas adultas mayores costarricenses. Además, conocer el principal motivo de estos sujetos para realizar la actividad física y el beneficio percibido por estos, de acuerdo al género.

Método empleado: en el estudio participaron de 92 mujeres y 60 hombres adultos mayores de 60 a 75 años de edad que asistían regularmente a 21 centros diurnos debidamente especificados como tal. La selección de los sujetos fue por el método aleatorio simple; utilizando una lista previa a la visita a cada centro. Con la tabla de números aleatorios se realizó la selección al azar de los sujetos del estudio en cuestión.

Se utilizaron dos instrumentos principales: Cuestionario de calidad de vida elaborado en Costa Rica por el Instituto de Investigación en Salud (INISA).

Encuesta sobre actividad físico recreativa para adultos mayores, construida adaptando información de otros cuestionarios existentes.

Resultado: En síntesis, se puede concluir que la calidad de vida (autonomía, soporte social, salud mental, actividad física recreativa) difiere en lo que respecta al género. La salud en ambos fue el principal motivo para realizar la actividad física recreativa y los beneficios fueron sentirse reanimados, aliviados; más alegres y con energía. Los adultos mayores con mayores niveles de actividad

física tanto en frecuencia como en duración diaria tienden a tener un mejor nivel de calidad de vida.

Nombre del trabajo: Recomendaciones prácticas para evitar el des acondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19

Autores: Andry Yasmid Mera-Mamián, Esteban Tabares-Gonzalez, Santiago Montoya-Gonzalez, Diana Isabel Muñoz-Rodríguez, Felipe Monsalve-Vélez.

Institución Ejecutora: Facultad de Fisioterapia Universidad CES. Medellín, Colombia - Centro afiliado Cochrane Universidad del Cauca. Popayán, Colombia.

Año de realización: 2020

Editorial: Mera-Mamián AY, Tabares González E, Montoya-González S, Muñoz Rodríguez D, Monsalve F. Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por la pandemia asociada a COVID-19. Univ. Salud. 2020;22(2):166-177. DOI: <https://doi.org/10.22267/rus.202202.188>

Contenido: Resumen, palabras claves, introducción, materiales y métodos, resultados, discusión, conclusiones, referencias.

Objetivo: Presentar recomendaciones prácticas, y de bajo costo sobre actividades basadas en la evidencia para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento en casa, que se pueden mantener a largo plazo, incluso después de la pandemia.

Método empleado: Se realizó búsqueda de literatura utilizando las palabras clave en español y en inglés: actividad física, conducta sedentaria, pandemia, aislamiento social, coronavirus, acondicionamiento físico., confinamiento y COVID-19. Se realizó búsqueda en Medline a través de Pubmed y Google académico, se incluyeron páginas oficiales de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana de Salud (OPS), el Ministerio de Salud y Protección Social colombiano y referentes en el área de la AF de nivel nacional e internacional. También se consideró recomendaciones del equipo de investigadores que incluye expertos en el área de la AF y deporte. Se incluyó documentos en español e inglés. Se excluyó documentos que presentaban recomendaciones desactualizadas a la luz de la evidencia o ambiguas, además de aquellas que implican actividades fuera de casa y para pacientes positivos para COVID-19.

Resultado: Esta revisión permitió presentar recomendaciones prácticas y de bajo costo, fáciles de aplicar en casa, basadas en la evidencia, con el fin de mitigar el

impacto negativo en términos de desacondicionamiento e inactividad física, conductas sedentarias, malnutrición y estrés, causados por el aislamiento social obligatorio, como medida de contención no farmacológica para evitar el contagio por coronavirus.

Nombre del trabajo: Motivación autodeterminada en adultos mayores practicantes de ejercicio físico

Autores: Pablo Jorge Marcos Pardo, Francisco Javier Orquín Castrillón, Noelia Belando Pedreño y Juan Antonio Moreno-Murcia.

Institución Ejecutora: Universidad de Murcia (España)

Año de realización: 2014

Editorial: Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 14, 3, 149-156

Contenido: Resumen, palabras claves, introducción, método, procedimiento, resultados, discusión, aplicaciones prácticas, referencias.

Objetivo: El objetivo de este estudio fue comprobar la capacidad predictiva de la valoración del comportamiento autónomo, las necesidades psicológicas básicas y el índice de autodeterminación sobre los motivos de práctica auto determinados (fitness/salud, social y disfrute) en adultos mayores.

Método empleado: La muestra del estudio estuvo formada por 237 practicantes (94 hombres y 143 mujeres) con edades comprendidas entre los 65 y 85 años ($M = 74.51$; $DT = 8.04$), pertenecientes a una población de practicantes de diversos centros deportivos. Se seleccionaron aleatoriamente cuatro centros de la Región de Murcia con un reparto equitativo en el número de mujeres y hombres. Del total de la muestra El 77.4% practicaba ejercicio físico 2-3 días por semana y el 22.6% lo realizaban más de 3 días semanales.

Resultado: El análisis de regresión lineal múltiple mostró que el motivo fitness/salud fue predicho positivamente por la competencia percibida y el índice de autodeterminación. A su vez, los motivos sociales y disfrute fueron predichos por la valoración del comportamiento autónomo, la competencia percibida y la relación con los demás. Estos resultados destacan la importante contribución que los factores psicosociales podrían tener en la práctica de ejercicio físico saludable para el envejecimiento activo después de la edad adulta.

Nombre del trabajo: Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor

Autores: María Alomoto Mera, Santiago Calero Morales, Mario Rene Vaca García

Institución Ejecutora: Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Ecuador.

Año de realización: 2018

Editorial: Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. 2018;37(1)

Contenido: Resumen, palabras claves, introducción, métodos, resultados, discusión, consideraciones finales, referencias bibliográficas.

Objetivo: mejorar los niveles de ansiedad y depresión del adulto mayor a través de un programa físico-recreativo.

Método empleado: se estudió a la población de adultos mayores del Instituto de Seguridad Social de las Fuerzas Armadas del Ecuador en Quito (18 sujetos: 6 mujeres y 12 hombres, entre 60-65 años). Se aplicó el test de Hamilton para valorar depresión y ansiedad antes y después de implementar un programa especializado de actividades físico recreativas.

Resultado: la ansiedad aumentó en la escala "Ausente" de forma significativa ($p=0,0408$), y la depresión creció significativamente en la escala "No deprimido" ($p=0,0480$), ambos indicadores como parte del post test. El resto de los indicadores de depresión y ansiedad disminuyeron porcentualmente según las escalas de Hamilton aplicadas.

Se demuestra una disminución significativa de los niveles de ansiedad y depresión en los adultos mayores sometidos a estudio, concluyendo que las actividades físico-recreativas contribuyen como tratamiento coadyuvante en la disminución de los niveles de ansiedad y depresión en adultos mayores.

ANEXO II

Cuestionarios

Medida de Motivos para Actividades Físicas-Revisado (MPAM-R).

A continuación, encuentra una lista de razones por las cuales las personas se ocupan en actividades físicas, de-portes y ejercicio. Teniendo en mente su actividad deportiva, responda cada ítem (usando la escala que se le da) basándose en qué tan cierto es para usted lo que se dice. Gracias por su colaboración.

1	2	3	4	5	6	7
Nada cierto						Muy cierto
para mí						para mí

- 1. Porque quiero estar bien físicamente.
- 2. Porque es divertido.
- 3. Porque me gusta realizar actividades que sean físicamente un reto para mí.
- 4. Porque quiero desarrollar nuevas habilidades.
- 5. Porque quiero mantener un peso en el que me vea bien.
- 6. Porque quiero estar con mis amigos.
- 7. Porque me gusta practicar esta actividad.
- 8. Porque quiero mejorar mis habilidades.
- 9. Porque me gustan los desafíos.
- 10. Porque yo quiero definir o marcar mis músculos y verme mejor.
- 11. Porque me hace feliz.
- 12. Porque quiero mantener mi actual nivel de habilidades.
- 13. Porque quiero tener más energía.
- 14. Porque me gustan las actividades que son físicamente desafiantes.

- _ 15. Porque me gusta estar con otros que les interese esta actividad.
- _ 16. Porque quiero mejorar mi estado cardiovascular.
- _ 17. Porque quiero mejorar mi apariencia.
- _ 18. Porque pienso que es interesante.
- _ 19. Porque quiero mantenerme físicamente fuerte para vivir una vida saludable.
- _ 20. Porque quiero ser atractivo para otros.
- _ 21. Porque quiero conocer nueva gente.
- _ 22. Porque disfruto esta actividad.
- _ 23. Porque quiero mantener mi salud física y bienestar.
- _ 24. Porque quiero mejorar mi figura.
- _ 25. Porque quiero lograr mejorar en esta actividad.
- _ 26. Porque encuentro esa actividad estimulante.
- _ 27. Porque no me sentiría atractivo si no lo hago.
- _ 28. Porque mis amigos quieren que lo haga.
- _ 29. Porque me gusta la emoción que produce participar.
- _ 30. Porque me divierte ocupar mi tiempo con otros realizando esta actividad.

Cuestionario de Clima en el Deporte (SCQ)

Este cuestionario contiene frases que están relacionadas con la experiencia que usted tiene con su entrenador. Los entrenadores tienen diferentes estilos de tratar a sus deportistas, a nosotros nos gustaría conocer más de sus encuentros con su entrenador. Sus respuestas son confidenciales. Por favor sea honesto y sincero. Gracias por su colaboración.

1. Siento que mi entrenador me proporciona opciones y me permite elegir.

1 2 3 4 5 6 7

Total Desacuerdo Neutral Total Acuerdo

2. Siento que me entiendo con mi entrenador.

1 2 3 4 5 6 7

Total Desacuerdo Neutral Total Acuerdo

3. Puedo ser abierto con mi entrenador mientras hago ejercicio.

1 2 3 4 5 6 7

Total Desacuerdo Neutral Total Acuerdo

4. Mi entrenador me transmite confianza en mis habilidades para hacer bien los ejercicios.

1 2 3 4 5 6 7

Total Desacuerdo Neutral Total Acuerdo

5. Me siento aceptado por mi entrenador.

1 2 3 4 5 6 7

Total Desacuerdo Neutral Total Acuerdo

6. Mi entrenador se asegura de que realmente entendí los objetivos de mi compromiso deportivo y que es lo que necesito hacer.

1 2 3 4 5 6 7

Total Desacuerdo Neutral Total Acuerdo

7. Mi entrenador me estimula a hacer preguntas.

1 2 3 4 5 6 7

Total Desacuerdo Neutral Total Acuerdo

8. Siento mucha confianza en mi entrenador.

1 2 3 4 5 6 7

Total Desacuerdo Neutral Total Acuerdo

9. Mi entrenador responde a mis inquietudes completa y cuidadosamente.

1 2 3 4 5 6 7

Total Desacuerdo Neutral Total Acuerdo

10. Mi entrenador escucha sobre cómo me gustaría hacer las cosas.

1 2 3 4 5 6 7

Total Desacuerdo Neutral Total Acuerdo

11. Mi entrenador maneja las emociones de los practicantes muy bien.

1 2 3 4 5 6 7

Total Desacuerdo Neutral Total Acuerdo

12. Siento que le importo a mi entrenador como persona.

1 2 3 4 5 6 7

Total Desacuerdo Neutral Total Acuerdo

13. No me siento muy bien con la forma en que mi entrenador me habla.

1 2 3 4 5 6 7

Total Desacuerdo Neutral Total Acuerdo

14. Mi entrenador trata de entender como veo las cosas antes de sugerirme una nueva forma de hacerlas.

1 2 3 4 5 6 7

Total Desacuerdo Neutral Total Acuerdo

15. Siento que puedo compartir mis sentimientos con mi entrenador.

1 2 3 4 5 6 7

Total Desacuerdo Neutral Total Acuerdo

Escala de Mediadores Motivacionales en el Deporte (EMMD)

	en				de
Tu impresión sobre los entrenamientos es que...	1 Totalmente desacuerdo	2 Algo en desacuerdo	3 neutro	4 Algo de acuerdo	5 Totalmente acuerdo
Realmente me gusta la gente con la que entreno	1	2	3	4	5
Soy muy bueno/a en casi todos los deportes	1	2	3	4	5
Me llevo bien con los compañeros/as	1	2	3	4	5
Creo que estoy entre los/as más capaces cuando se trata de habilidad deportiva	1	2	3	4	5
Me dejan tomar decisiones	1	2	3	4	5
Me permiten elegir actividades	1	2	3	4	5
Me siento bien con las personas con las que entreno	1	2	3	4	5
Cuando se trata de realizar ejercicio físico, siento mucha confianza en mí mismo/a	1	2	3	4	5

Considero a la gente con la que entreno como amigos/as míos/as	❶	❷	❸	❹	❺
Tengo libertad para decidir realizar actividades por mi cuenta en los entrenamientos	❶	❷	❸	❹	❺
La gente en los entrenamientos se preocupa por mí	❶	❷	❸	❹	❺
Suelo encontrarme a gusto cuando practico ejercicio físico y/o deporte	❶	❷	❸	❹	❺
Se tiene en cuenta mi opinión	❶	❷	❸	❹	❺
Está permitido incluir otros ejercicios en los entrenamientos, además de los que nos dice el entrenador/a	❶	❷	❸	❹	❺
Al entrenador/a le interesa lo que apporto en los entrenamientos	❶	❷	❸	❹	❺
Me permiten diseñar nuestros propios programas de ejercicio	❶	❷	❸	❹	❺
Suelo encontrarme cómodo/a en lugares donde se practica ejercicio físico y deporte	❶	❷	❸	❹	❺
Me siento integrado/a con la gente con la que entreno	❶	❷	❸	❹	❺
Los compañeros/as en los entrenamientos se muestran amables conmigo	❶	❷	❸	❹	❺
Me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades deportivas	❶	❷	❸	❹	❺
Confío en mi fuerza física	❶	❷	❸	❹	❺
Después de explicar las actividades el entrenador/a me deja trabajar solo	❶	❷	❸	❹	❺

Escala de regulación de la conducta en el ejercicio físico (BREQ-2) Markland y Tobin (2004).

Yo hago ejercicio...		en			de					
Porque los demás me dicen que debo hacerlo	❶	Totalmente desacuerdo	❷	Algo en desacuerdo	❸	neutro	❹	Algo de acuerdo	❺	Totalmente acuerdo

Porque me siento culpable cuando no practico	1	2	3	4	5
Porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico	1	2	3	4	5
Porque creo que el ejercicio es divertido	1	2	3	4	5
No veo por qué tengo que hacer ejercicio	1	2	3	4	5
Porque mis amigos/familia/pareja me dicen que debo hacerlo	1	2	3	4	5
Porque no me siento bien conmigo mismo si falto a la sesión	1	2	3	4	5
Porque para mí es importante hacer ejercicio regularmente	1	2	3	4	5
No veo por qué debo molestarme en hacer ejercicio	1	2	3	4	5
Porque disfruto con las sesiones prácticas	1	2	3	4	5
Para complacer a otras personas	1	2	3	4	5
No veo el sentido de hacer ejercicio	1	2	3	4	5
Porque siento que he fallado cuando no he realizado un rato de ejercicio	1	2	3	4	5
Porque pienso que es importante hacer el esfuerzo de ejercitarse regularmente	1	2	3	4	5
Porque encuentro el ejercicio una actividad agradable	1	2	3	4	5
Porque me siento bajo la presión de mis amigos/familia para realizar ejercicio	1	2	3	4	5
Porque me pongo nervioso si no hago ejercicio regularmente	1	2	3	4	5
Porque me resulta placentero y satisfactorio el hacer ejercicio	1	2	3	4	5
Pienso que hacer ejercicio es una pérdida de tiempo	1	2	3	4	5

ANEXO III

Entrevistas

Me encuentro realizando una investigación que para ello, en primer lugar, usamos cuestionarios que tuviste la oportunidad de llenar vía online, y ahora estamos utilizando entrevistas. A través de esta entrevista quiero saber cómo ves tus entrenamientos, como te sentís durante la práctica, etc.

Por supuesto, tu participación en la investigación es voluntaria y tus respuestas serán anónimas, por lo que te rogamos que seas lo más sincero posible. Se grabará la entrevista con el único objetivo de poder reproducir exactamente por escrito lo que digas, y comparar esa información con la de otros deportistas. El único que escuchará la grabación seré yo, por lo que puedes expresarte libremente. Por último, agradecerte de antemano tu colaboración.

DATOS DESCRIPTIVOS

1. ¿Cuántos años tienes?
2. ¿Qué actividad física o deporte practicas?
3. ¿Con qué frecuencia?
4. ¿Algún integrante de tu familia realizan deporte?
5. Diferencias que encuentres entre la actividad física presencial y la actividad física virtual.
6. Similitudes que encuentres entre la actividad física presencial y la actividad física virtual.

¿Cuáles son los factores motivacionales que influyen de manera positiva en la decisión de incorporarse a la práctica físico-recreativa?

1. ¿Por qué realizas actividad física?
2. ¿Quiénes influyen de manera positiva para que te incorpores a la práctica física deportiva?
3. ¿Quiénes influyen de manera negativa?
4. ¿Qué es lo que más te gusta de realizar actividad física?
5. ¿Te gusta la actividad física en general? ¿Por qué?

6. ¿Qué es lo que te motiva para realizar actividad física?

¿Cuáles son niveles de autodeterminación y de necesidades psicológicas básicas en relación con la adherencia a las prácticas de actividad físico-deportivas?

1. ¿Te sentís cómodo cuando haces ejercicio con otros compañeros? ¿Por qué?
2. En tus entrenamientos... ¿te podés comunicar abiertamente con tus compañeros y con el entrenador?
3. ¿Tenés la posibilidad de elegir como realizar los ejercicios?
4. ¿Los ejercicios que realizas se ajustan a tus intereses? ¿coinciden con la forma en que quieras hacerlos?
5. ¿Te dejan tomar decisiones?
6. ¿Podes elegir actividades?

¿Qué importancia tiene la orientación motivacional del entrenador sobre el compromiso de los adultos al momento de realizar actividad física?

1. ¿Al entrenador a le interesa lo que aportas en los entrenamientos?
2. ¿Te sentís motivado por tu entrenador?
3. ¿Te sentís cómodo en los lugares donde se practica ejercicio físico y deporte?
4. ¿En tu familia realizan actividad física deportiva con regularidad?
5. ¿Te motivan a que realices actividad física deportiva?
6. ¿Realizaste muchas actividades físicas o deportes distintos? ¿aun concurrís a todos los que comenzaste? Si no es así... ¿Por qué decidiste abandonar dicha práctica?

• **PREGUNTA FINAL**

1. ¿Quieres añadir algo más o explicar algo que te parezca interesante o que no hayas comentado antes?