

Influència de la natació sobre el benestar psicològic en dones més grans de 55 anys

ANA MARÍA MONTANER SESMERO

Llicenciada en Educació Física. Becària de l'Institut de Biomecànica de València

SALVADOR LLANA BELLOCH

Doctor en Educació Física. Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport. Universitat de València

YOLANDA MORENO SIGÜENZA

Doctora en Psicologia. Facultat de Ciències de l'Esport. Universidad Católica de Valencia

ERNESTO BENEDICTO MONTOLIO

Llicenciat en Filosofia i Ciències de l'Educació. Fundació Deportiva Municipal de Valencia

DOLORES DOMÍNGUEZ TOMÁS

Diplomada en Educació Física. Servei d'Esports Municipal, Ajuntament d'Almassora (Castelló)

Resum

Els hàbits o estils de vida dels individus són considerats com a elements condicionants del benestar i, per tant, de la seva qualitat de vida. Nombrosos estudis indiquen que els estils de vida sedentaris, tan comuns en la societat actual, resulten perjudicials per a la salut, tant física com mental, davant dels estils de vida físicament actius. L'objectiu d'aquest treball va consistir a estudiar la relació existent entre la pràctica de la natació (activitat física de caràcter aeròbic) de forma regular, i un seguit de variables psicològiques vinculades amb el Benestar Psicològic, en una mostra composta per 60 dones més grans de 55 anys. D'entre els resultats obtinguts, destaquen les relacions significatives que s'estableixen entre la pràctica d'aquest esport i cada una de les variables afins al Benestar Psicològic: l'Autoeficàcia Física Global, la Confiança en l'Autopresentació Física, l'Habilitat Física Percebuda, l'Autoestima Global i la Satisfacció amb la Vida.

Paraules clau

Natació, Benestar Psicològic, Dones grans.

Abstract

The habits or lifestyles of individuals are generally considered as conditioning elements for their well-being and, thus, for their life quality. A number of essays indicate that sedentary lifestyles, so common in modern society, can be detrimental to health both, physically and psychologically, in contrast with those lifestyles of people physically active. The aim of this work was to study the existing relationship between people who swim (physical activity of aerobic nature) regularly and a series of psychological variables linked to Psychological Well-being, in a sample of 60 women aged over 55. Among the results stand out the significant relationship between the practice of some sport and each of the features associated with Wellbeing: Global Physical Self-efficacy, Perceived Self-Presentation, Perceived Physical Ability, Global Self-esteem and Satisfaction with Life.

Key words

Swimming, Psychological well-being, Grown-up women.

Introducció

Relació entre autoestima, autopercepció, autoconcepte i exercici físic en persones grans

Les investigacions realitzades des de l'àrea de l'Educació Física, informen que quan es practica exercici físic de forma regular, es produeix una millora de l'Autoconcepte i l'Autoestima (Balaguer

i García, 1994; Campos, Huertas, Colado, López, Pablos i Pablos, 2003; Folkens i Sime, 1981; Gruber, 1986; Morgan i Pollock, 1978; Sonstroem, 1982, 1984; Sonstroem i Morgan, 1989; Taylor, Sallis i Needle, 1985), i aquests constructes són considerats com a bons indicadors del Benestar Psicològic (Byrne, 1996; Leith, 1994).

Les aportacions teòriques que relacio-

nen Autoconcepte i exercici es poden classificar en dos models diferents: a) el Model de Selecció planteja que les persones que tinguin una alta percepció de les seves habilitats físiques, és més probable que es comprometin a practicar exercici, i b) el Model de Canvi, segons el qual la conseqüència de la pràctica d'exercici, produeix canvis en l'Autoconcepte i, fins i tot, en l'Autoestima de les persones (Bakker,

Whiting i Brug, 1990; Cratty, 1989; Lintunen, 1995).

D'altra banda, diversos treballs (Benzel, 1995; Shaw 1996) han analitzat les relacions existents entre el tipus d'activitat física realitzada, i els nivells d'Autoeficàcia Física, de Competència Percebuda i d'Autoestima Física en grups d'edat avançada. Kavussanu i McAuley (1995), van examinar les relacions entre l'activitat física i l'optimisme en un grup de persones adultes, i van trobar que les persones físicament actives, eren significativament més optimistes i menys pessimistes, que el grup de persones inactives. A més a més, els grups moderadament actius i els més actius, van presentar una puntuació significativament més elevada en l'Autoeficàcia Física, i menor en l'Ansietat Tret, que els grups inactius i els de poca activitat. Aquests resultats són consistents amb investigacions prèvies (Biddle, 1997; Harter, 1978), les quals informen que les persones optimistes es comprometen a realitzar exercici significativament molt abans, que les pessimistes. El treball de Langan (1997), també indica que la pràctica d'activitat física de forma habitual es relaciona positivament amb una major Autoeficàcia Física en persones grans.

Satisfacció amb la vida i exercici físic en persones grans

Barriopedro, Eraña i Mallol (2001), van trobar que els nivells de Satisfacció amb la Vida, eren més baixos en un grup d'ancians sedentaris, que en el grup que realitzava activitat física o activitats grupals, i els nivells de satisfacció d'aquests últims eren similars. Aquestes dades són congruents amb els resultats trobats en estudis que

comparen subjectes sedentaris, amb subjectes físicament actius (Sánchez, Muela, Pérez, Sánchez i Godoy, 1993; Sánchez, Pérez i Godoy, 1995).

D'altra banda, els estudis realitzats per McAuley, Blissmer, Márquez, Jerome, Kramer i Katula (2000), sobre una població d'edat avançada, mostren que l'activitat física es relaciona positivament amb la Percepció Subjectiva del Benestar, de manera que la Satisfacció amb la Vida i la felicitat, es va incrementar de forma significativa, mentre que la solitud va disminuir significativament després de 6 mesos d'intervenció. D'altra banda, McAuley *et al.* (2000), van observar que les millors en la Percepció Subjectiva del Benestar, eren independents del tipus d'activitat física realitzada (aeròbica i no aeròbica), i que els beneficis esmentats desapareixien quan acabava la pràctica d'activitat física. De la mateixa manera, van trobar que a més activitat física, més increments en la Percepció Subjectiva del Benestar. Altres autors van deduir que l'activitat física aeròbica es trobava relacionada amb la millora en la funció cognitiva i psicològica dels subjectes (Kramer *et al.*, 1999). Finalment, Campos *et al.* (2003) van observar un increment significatiu de la Satisfacció amb la Vida en dones grans, després de la realització d'un programa d'exercici físic basat en el desenvolupament de la força.

Material i mètodes

Mostra

La mostra sobre la qual ha estat realitzat l'estudi va estar composta per 60 dones, d'edats compreses entre els 55 i els 86 anys ($M = 64,90$; $DT = 6,93$), les quals van ser distribuïdes en 2 grups (*taula 1*):

	Freqüència	Edat (mitjana)	Desviació típica
Grup actiu	30	64,26	6,38
Grup sedentari	30	65,53	7,49
Total	60	64,90	6,93
N = 60			

Taula 1
Descriptius de la mostra.

Grup Actiu

Format pel 50 % de la mostra, i representat per les dones que van participar en els cursos de natació. Aquesta activitat es va realitzar a una intensitat que suposava un esforç de caràcter aeròbic. Es van inscriure de forma voluntària en els cursos de natació d'estiu de la Piscina Municipal de Puçol (València), amb una freqüència d'activitat de 5 dies per setmana ($n = 30$; M edat = 64,26; $DT = 6,38$).

Grup Sedentari

Format per l'altre 50 % de la mostra, que va estar format per dones no practicants de natació ($n = 30$; M edat = 65,53; $DT = 7,49$).

Instruments

Els instruments utilitzats per a la realització d'aquest estudi van ser:

- L'Escala d'Autoeficàcia Física –“PSE”– (Ryckman, Robbins, Thornton i Cantrell, 1982) que avalua l'Autoeficàcia Física Global, la Confiança en l'Autopresentació Física i l'Habilitat Física Percebuda.
- L'Escala d'Autoestima Global de Rosenberg –“Rosenberg Self-Esteem Scale”– (Rosenberg, 1965), que avalua l'Autoestima Global.
- L'Escala de Satisfacció amb la Vida –“SWLS”– (Diener, Emmons, Larsen i Griffin, 1985), que avalua la Satisfacció amb la Vida.

Procediment de recollida de la informació

L'administració dels qüestionaris es va realitzar en grups reduïts de tres dones com a màxim, i almenys un investigador va estar present durant l'administració. En el cas del Grup Actiu, l'administració es va realitzar abans de l'inici d'una sessió d'exercici. Abans d'emplenar els diferents apartats de cada un dels qüestionaris, se'ls va informar del caràcter anònim de les respostes, i també de la importància que fossin sinceres en emplenar-los.

Resultats

Anàlisi descriptiva en funció de la mostra

A continuació s'exposen els resultats obtinguts a nivell descriptiu (mitjanes i desviacions típiques), sobre les diferents variables relacionades amb el Benestar Psicològic, en funció del tipus de mostra, grup actiu i grup sedentari, i també de la mostra total. S'observa (taula 2), que les mitjanes dels valors obtinguts en totes les variables pel grup actiu, són més grans que les obtingudes pel grup sedentari.

Anàlisi diferencial

L'anàlisi diferencial ajuda a comprovar si la pràctica de la natació es troba relacionada significativament amb cada una de les variables afins al Benestar Psicològic. En aquest sentit, els resultats trobats en el nostre estudi van encaminats en la mateixa línia, és a dir, existeix una relació significativa entre la pràctica de la natació de forma regular i cada una de les variables psicològiques estudiades.

Per tant, les dones que practiquen natació es diferencien significativament del grup sedentari, i són les del grup actiu les que presenten valors més grans en les variables d'estudi, tal com es mostra a la taula 3.

Anàlisi correlacional

A la taula 4 observem les correlacions més altes entre les diferents variables. L'Autoeficàcia Física Global és la variable que presenta correlacions més elevades amb la resta de variables en tots els grups.

Predicció de l'autoestima global i de la satisfacció amb la vida

Per predir l'Autoestima Global es va realitzar una anàlisi de regressió, en la qual es van introduir com a variables predictores, la Confiança en l'Autopresentació

	Mitjana Grup actiu	DT	Mitjana Grup sedentari	DT	Mitjana Mostra total	DT
Confiança en l'autopresentació física	4,56	.79	3,89	.79	4,23	.86
Habilitat física percebuda	3,85	.70	3,30	.92	3,57	.86
Autoeficàcia física global	4,21	.63	3,59	.81	3,90	.78
Autoestima global	3,06	.50	2,75	.43	2,91	.49
Satisfacció amb la vida	4,07	.62	3,50	.79	3,79	.76
N	30		30		60	

▲
Taula 2
Mitjanes i desviacions típiques de cada una de les variables, en funció del tipus de mostra analitzada.

Física, l'Habilitat Física Percebuda i l'Autoeficàcia Física Global. D'altra banda, per predir la Satisfacció amb la Vida, es van introduir com a variables predictores la Confiança en l'Autopresentació Física, l'Habilitat Física Percebuda, l'Autoeficàcia Física Global i l'Autoestima Global. En tots dos casos, els resultats obtinguts indiquen que l'única variable que actua com a predictora de l'Autoestima Global i de la Satisfacció amb la Vida és la Confiança en l'Autopresentació Física (taula 5).

	Variables psicològiques	P
Anàlisi de variància	Confiança en l'autopresentació física	.002**
	Habilitat física percebuda	.012*
	Autoeficàcia física global	.002**
	Autoestima global	.014*
	Satisfacció amb la vida	.003**
		* $p < 0.05$ y ** $p < 0.01$

▲
Taula 3
ANOVAS per a les variables psicològiques per la pràctica d'exercici físic.

	Confiança en l'autopresentació física	Habilitat física percebuda	
Autoeficàcia física global	.86**	.82**	Grup actiu
Autoestima global	.84**	-	
Autoeficàcia física global	.93**	.94**	Grup sedentari
Autoeficàcia física global	.91**	.91**	Mostra total
Autoestima global	.80**	-	
** $p < 0.01$			

▲
Taula 4
Correlació de Pearson entre les variables psicològiques.

	Variables psicològiques	P
Predicció de l'autoestima	Confiança en l'autopresentació física	< .01
Predicció de la satisfacció amb la vida	Confiança en l'autopresentació física	< .01

▲
Taula 5
Anàlisi de regressió stepwise, de la confiança en l'autopresentació física, sobre l'autoestima global i sobre la satisfacció amb la vida.

Conclusions

- La pràctica de la natació (activitat física de caràcter aeròbic) de forma regular, per part de dones d'edat avançada, correla positivament amb el seu Benestar Psicològic.
- Hi ha una relació significativa entre les variables psicològiques afins al Benestar Psicològic, i és la Confiança en l'Autoeficàcia Física Global la que presenta correlacions més elevades en tots els grups.
- La Confiança en l'Autopresentació Física, influeix de forma directa en l'Autoestima Global.
- La Confiança en l'Autopresentació física influeix de forma directa en la Satisfacció amb la Vida.

Referències bibliogràfiques

- Balaguer, I. i García-Merita, M. (1994). Exercisi físic i benestar psicològic. *Anuari de Psicologia*, (1), 3-26.
- Bakker, F. C.; Whiting, H. T. A. i Van Der Brug, H. (1990). *Sports psychology, concepts and applications*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Barriopedro, M. I.; Eraña, I. i Mallol, LL. (2001). Relación de la actividad física con la depresión y Satisfacción con la Vida en la tercera edad. *Revista de Psicología del Deporte*, vol. 1 (2). 239-246.
- Benzel, N.B. (1995). The relationship between physical activity and self-efficacy in older adults. *Microform Publications, int'l inst. For sport and human performance*. University of Oregon.
- Biddle, S. (1997). Cognitive theories of motivation and the physical Self. A K. R. Fox (ed.), *The physical Self: From motivation to well-being*. Champaign: Human Kinetics (59-82).
- Byrne, B.M. (1996). *Measuring Self-concept across the life span: issues and instrumentation*. Washington: APA.
- Campos, J.; Huertas, F.; Colado, J. C., López, A.; Pablos, A. i Pablos, C. (2003). Efectos de un programa de ejercicio físico sobre el bienestar psicológico de mujeres mayores de 55 años. *Revista de Psicología del Deporte*, vol. 12 (1). 7-26.
- Cratty, B. J. (1989). *Psychology in contemporary sport*. Third edition. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- Diener, E.; Emmons, R.; Larsen, R. J. i Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, (49), 71-75.
- Folkins, C. i Sime, W. (1981). Physical fitness training and mental health. *American Psychologist* (36), 373-389.
- Gruber, J. (1986). Physical Activity and Self-esteem development in children: a meta-analysis. A G. A. Stull i H. M. Eckhardt (eds.), *Effects of physical activity on children: papers of the American Academy of Physical Education* (19), 30-48. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a development model. *Human Development*, 1, 36-64.
- Kavussanu, M. i McAuley, E. (1995). Exercise and optimism: Are highly active individuals more optimistic? *Journal of Sport & Exercise Psychology*. vol 17 (3), 246-258. Human Kinetics.
- Kramer, A.; Hahn, S.; Cohen, N.; Banich M.; McAuley, E.; Harrison, C.; Chason, J.; Vakil, E.; Bardell, L.; Boileau, R.; Colcombe, A. i Ageing, A. (1999). Fitness and neurocognitive function. *Nature*.
- Langan, M.E. (1997). Physical activity as a predictor of perceived Self-efficacy in young-old and old-old men and women. Dissertation Abstracts international, vol 58 (5A). US: University Microfilms.
- Leith, L.M. (1994). Exercise and Self-concept/Self-esteem. A L.M. Leith (ed.), *Foundations of exercise and mental health* (pàg. 79-105). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Lintunen, T. (1995). Self-perceptions, fitness and exercise in early adolescence: A four-year follow-up study. *Studies in sport, physical education and health*, 41. Jyväskylä: University of Jyväskylä.
- McAuley, E.; Blissmer, B.; Márquez, D.; Jerome, G. J.; Kramer, A. F. i Katula, J. (2000). Social relations, physical activity, and well-being in older adults. *Preventive Medicine* (31), 608-617.
- Morgan, W. P. i Pollock, M. L. (1978). Physical activity and cardiovascular health: Psychological aspects. A F. Landry & W. Orban (eds.), *Physical activity and human well-being*. Miami: Simposio Specialist.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent Self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Ryckman, R. M.; Robbins, M. A.; Thornton, B. i Cantrell, P. (1982). Development and validation of physical Self-efficacy scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 42 (5), 891-900
- Sánchez Barrera, M. B.; Muela, J. A.; Pérez, M.; Sánchez Huete, J. R. L. i Godoy, J. F. (1993). Perfil de actividad física: mujeres. *Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Granada.
- Sánchez Barrera, M. B.; Pérez, M. i Godoy, J. F. (1995). Efecto subjetivo del ejercicio físico sobre la salud. A S. Álvarez Castro, S. Reijas, M. T. Miró i M. C. Cano (comps.), *Avances en Psicología Conductual*. Granada: AEPC (192-193).
- Shaw, J. M. (1996). *The effects of resistance training on fracture risk and psychological variables in postmenopausal women*. Eugene, Oregon: Microform publications, University of Oregon.
- Sonstroem, R.J. (1982). Exercise and Self-esteem: Recommendations for expository research. *Quest* (33), 124-139.
- Sonstroem, R. J. (1984). The physical Self-system: A mediator of exercise and self-esteem. A K. R. Fox (ed.). *The physical Self: From motivation to well-being* (3-26). Champaign: Human Kinetics.
- Sonstroem, R. J. i Morgan, W. P. (1989). Exercise and Self-esteem: Rationale and model. *Medicine and Science in Sports and Exercise* (21), 329-337.
- Taylor, C. B., Sallis, J. F. i Needle, R. (1985). The relation of physical activity and exercise to mental health. *Public Health Reports* (100), 195-202.