

MOTIVOS DE PRÁCTICA DE NATACIÓN EN LA POBLACIÓN ADULTA DE LA MANCOMUNIDAD DEL NORTE DE GRAN CANARIA: DIFERENCIAS ENTRE SEXO, GRUPOS DE EDAD E ÍNDICE DE MASA CORPORAL

REASON OF SWIMMING PRACTICE IN THE ADULT POPULATION OF THE COMMONWEALTH OF NORTH OF GRAN CANARIA: DIFFERENCES BETWEEN SEX, AGE GROUP AND BODY MASS INDEX

Ponce Rodríguez, Yanira María¹; Oviedo Caro, Miguel Ángel¹;
Bueno Antequera, Javier¹; Munguía Izquierdo, Diego¹

¹Grupo de investigación "Actividad Física, Salud y Deporte CTS-948".
Departamento de Deporte e Informática. Universidad Pablo de Olavide, Sevilla

Fecha de recepción: 13-05-14

Fecha de aceptación: 22-06-14

Resumen

El análisis de los motivos y las preferencias de práctica de actividad física de la población adulta es muy importante debido a su influencia en la inserción y adherencia a programas de ejercicio físico, y consecuentemente en la consecución de estilos de vida activos. Con este proyecto se pretende determinar cuáles son los motivos que llevan a los sujetos a la práctica de la natación, así como analizar las diferencias entre sexo, grupos de edad e índice de masa corporal. Los principales motivos que impulsan a los sujetos adultos a practicar natación son la salud, disfrute y apariencia física. Las mujeres están menos motivadas por la salud que los hombres para la práctica de natación.

Palabras clave

Natación, motivos, adultos, salud.

Abstract

The analysis of the motives and preferences of physical activity of the adult population is very important because of its influence on the integration and adherence to exercise programs, and consequently achieving active lifestyles. The aim of this study is to determine the reasons that lead the subjects to practice swimming and to analyze the differences between sex, age and body mass index. The main reasons for swimming practice of adults are health, enjoyment and physical appearance.

Keywords

Swimming, reasons, adults, health.

Introducción

Durante los últimos años se está asistiendo a un resurgir de las relaciones entre la actividad física y la salud, debido a la creciente preocupación que han despertado los temas relacionados con la salud en la sociedad española. En ello ha jugado un papel fundamental en el apoyo que ha recibido la medicina preventiva para reducir los costes de la tradicional medicina curativa y la extensión de un concepto más abierto y dinámico de la salud que se ha orientado a la promoción de ambientes y estilos de vida saludables, orientando a los sujetos entre otras materias, a realizar actividad física.

En este sentido, envejecer exitosamente dependería mayoritariamente de acciones en prevención y promoción de la salud, ya que la desdicha de la vejez asociada al deterioro físico y mental estaría supuestamente bajo nuestro control. Las pérdidas, según este paradigma, están asociadas a factores tales como hábitos cotidianos, alimentación, práctica de ejercicios, etc., todos ellos ‘factibles de control y cambios’. El envejecimiento exitoso resulta ser una cuestión de opción individual (Minkler et al., 2002; Scheidt et al., 1999).

Tal y como afirma Brigeiro (2005), el “envejecimiento exitoso” es descrito como una habilidad para mantenerse en bajo riesgo de enfermar, con un alto nivel de actividad física y mental, y decididamente comprometido con la vida por medio del mantenimiento de relaciones interpersonales y la participación en actividades significativas. Dicho paradigma propone, primero, que los temores de pérdidas funcionales son con frecuencia sobreestimados, segundo, que muchas de las pérdidas funcionales verificadas con el paso del tiempo pueden ser evitadas, y, tercero, que muchas pérdidas funcionales de los adultos mayores pueden ser recuperadas.

Cada día existe una mayor evidencia epidemiológica que la inactividad física y la falta de ejercicio están relacionadas con el desarrollo de diversos trastornos y son causa importante de mortalidad e incapacidad en los países desarrollados. Incluso en estudios longitudinales realizados en EEUU, se han observado que los niveles altos de forma física disminuyen la mortalidad general ajustada por edad, es decir, que la buena forma física podría retrasar la mortalidad por todas las causas, disminuyendo especialmente las tasas de mortalidad por enfermedades cardiovasculares y cáncer (Blair et al., 1989).

Una afirmación similar es la que plantean Márquez Rosa et al. (2006), argumentando que en los últimos años numerosos estudios epidemiológicos y experimentales han confirmado que la inactividad física es causa de enfermedad y que existe una relación dosis/respuesta entre actividad física y/o forma física y mortalidad global. Las personas que mantienen unos niveles razonables de actividad, especialmente en la edad adulta y en la vejez, tienen una menor probabilidad de padecer enfermedades crónicas o una muerte prematura.

Asimismo, los resultados de un estudio realizado por Remor et al., (2007) señalan y confirman que la práctica de actividad física regular está relacionada con un mayor bienestar físico y psicológico (estrés) en una muestra no clínica de individuos. Concretamente, los individuos con un estilo de vida activo físicamente presentaron menor estrés y frecuencia de síntomas de malestar físico, ligados a una menor intensidad de dichos síntomas.

Por otro lado, en lo que al aspecto motivacional se refiere cabe señalar tal y como recoge Cantón (1997), que el ámbito de los procesos psicológicos de motivación y emoción en la actividad física y el deporte, sigue siendo en la actualidad uno de los campos de interés más relevantes y con un mayor volumen de trabajos publicados, tanto de carácter científico como aplicado. La importancia de estos aspectos psicológicos desde los mismos inicios de la psicología del deporte, está íntimamente vinculada con algunas de las características propias de este campo de aplicación: se trata de actividades básicamente voluntarias, que requieren intensidades de esfuerzo progresivo y constante, y con un componente de resultados fácilmente visibles (en competición con otros, con uno mismo, o con un objetivo).

Asimismo, este mismo autor determina que la creciente profesionalización de la práctica de la actividad físico-deportiva ha convertido en objeto de interés creciente el desarrollo de estrategias motivacionales que faciliten la intervención, tanto si se trata de aumentar la adherencia a los diferentes programas deportivos, como si se pretenden una óptima preparación psicológica destinada a alcanzar máximos niveles de rendimiento en el deporte competitivo. Para el éxito profesional se requiere, por tanto, la comprensión profunda de los factores motivacionales que la afectan, así como de los procedimientos de intervención, para crear un clima adecuado que mejore la efectividad de los deportistas y equipos, e igualmente conocer los procesos emocionales para poder incidir en su manejo y propiciar el autocontrol.

En cuanto a las distintas facetas de la actividad deportiva, el mayor volumen de investigación se ha centrado en el deporte competitivo y de alto rendimiento, individual y por equipos, así como en el deporte infantil y juvenil. De manera progresiva, se ha extendido a los agentes psicosociales que intervienen en el contexto deportivo, las diferencias sexuales y transculturales y a la actividad física, tanto recreativa como terapéutica. Asimismo, se vienen desarrollando trabajos centrados cada vez más en la práctica física y deportiva como vía de inserción y ajuste social, y sus aplicaciones a la salud y el bienestar.

Fundamentos teóricos

El marco teórico en el que se enmarca este proyecto viene relacionado directamente con la práctica de actividad física saludable. La práctica deportiva ha evolucionado desde una perspectiva basada en el deporte tradicional hasta un deporte más contemporáneo, entendido como deporte para todos o como búsqueda de la salud.

Según los datos aportados por el Centro de Investigaciones Sociológicas (2000), el deporte ocupa el octavo lugar entre las actividades de tiempo libre realizadas por los españoles (15 a 74 años) con el 30,7%, después de estar con la familia (76,2%), ver televisión (68,5%), estar con los amigos (56%), leer libros y revistas (44,1%), escuchar música (43,8%), oír la radio (36,7%), ir al cine (32,5%), etc.; sin embargo al ser preguntados los españoles en qué le gustaría emplear su tiempo libre si la decisión sólo dependiese de ellos mismos, el deporte gana puestos ocupando el cuarto lugar con el 28,1%, siendo superado por motivos de relación social.

Respecto a los deportes practicados, la población adulta española practica, siguiendo un orden decreciente, los siguientes deportes: natación, fútbol, baloncesto, tenis, ciclismo, carrera continua, gimnasia de mantenimiento, fútbol-sala, atletismo, balonmano, etc., hasta llegar a un total de veintidós. Esta ordenación da una idea acerca de aquellos deportes más practicados y que, por tanto, cuentan con una mayor popularidad.

Sin embargo, si el orden se estableciera atendiendo a la frecuencia con la que se practican los mismos y nos basándose en su regularidad, el orden quedaría como sigue: fútbol, baloncesto, natación, gimnasia de mantenimiento, carrera continua, tenis y ciclismo. Según los datos del Centro de Investigaciones Sociológicas (2000), los deportes más practicados por los españoles entre 15 y 74 años, siguiendo un orden decreciente son: natación, fútbol, ciclismo, gimnasia de mantenimiento, fútbol sala, fútbol 7, tenis, montaña/senderismo/excursionismo, aeróbic, gimnasia rítmica, gym-jazz, danza, baloncesto, carrera a pie, bolos y petanca, etc., hasta un total de treinta y ocho.

La historia moderna de la natación canaria tiene su origen en los años treinta del siglo pasado, más concretamente en 1935, cuando se constituye por vez primera una federación canaria de natación en la que se inscriben, también por primera vez, los primeros clubes. Hasta esa fecha la natación se practicaba en lugares como la playa de Las Canteras y Las Alcaravaneras, en Gran Canaria, o en el legendario Balneario de Santa Cruz de Tenerife.

Desde entonces la proliferación en la construcción de piscinas ha sido grande ya que en Gran Canaria todos los municipios de la isla cuentan con, al menos, una piscina de carácter público, así como otras de clubes privados; algunas solo abren en ciertas épocas del año debido a las condiciones climatológicas, y, ante esta situación, los usuarios se trasladan a municipios vecinos para continuar con la práctica. Según el Centro de Investigaciones Sociológicas, en la última encuesta sobre “Hábitos Deportivos en España” (2010), se determinó que un 51% de la población acude a piscinas de carácter público, mientras que un 17,8% de ésta, lo hace a piscinas de carácter privado. Asimismo, la natación recreativa sigue siendo el deporte que más se practica en España con un 22,4% de participación, de un total de 51 deportes que categorizó el Centro de Investigaciones Sociológicas para hacer su encuesta. Estos datos reflejan por tanto que la práctica de la natación recreativa está en auge desde el año 2000 y así lo siguen confirmando los datos de 2010.

Hipótesis

La hipótesis que se plantea es que la natación es una práctica motivada fundamentalmente por la salud, ya que al ser una actividad en la que los impactos articulares se reducen, los usuarios tienen una sensación de que es lo que mejor les conviene frente a otro tipo de actividades que comprenden un impacto mayor, lo cual está directamente relacionado con lo que puede ser uno de los motivos principales por lo que escogen esta práctica deportiva frente a otra/s, por lo que se plantea que el motivo salud sea el principal por el cual los usuarios la practican.

La presencia de flotación y la reducción de la fuerza gravitatoria permite a los usuarios realizar movimientos más lentos y seguros, tanto es así que en un estudio realizado por Rebollo (2008), se determinó que los programas de natación terapéutica son programas de educación para la salud, de los cuáles que se derivan importantes beneficios en ésta, desde el punto de vista físico y psicosocial; la mayoría de los usuarios de los programas de movilidad de carácter lúdico acuden con la intención de mejorar su salud y lo consiguen, pero en mucha menor medida que los del programa de natación; el sistema sanitario no ofrece una respuesta adecuada a las necesidades de salud relacionadas con la movilidad; el programa de natación surge como respuesta desde la sociedad a sus propias necesidades de salud, y el ámbito comunitario constituye un espacio de trabajo para la fisioterapia.

En este sentido, Cid (2010), expone que la natación además de ser una actividad lúdica, recreativa y competitiva, se ha convertido en un medio muy importante para poder mejorar la salud y más en concreto los problemas de espalda.

Metodos

Participantes

Los sujetos a los cuáles se ha administrado el cuestionario han sido mujeres y hombres mayores de edad que practiquen en la actualidad natación en la mancomunidad del norte de Gran Canaria y lo hagan con al menos una antigüedad de 6 meses. De esta muestra resultó que la media de edad fue 47, 4 años y la media para el índice de masa corporal 26,4 de 338 sujetos.

Procedimiento

El trabajo de campo se realizó mediante un cuestionario autoadministrado con presencia del encuestador. Se solicitó a los participantes que lo cumplimentaran y que consultaran cualquier duda que tuvieran con los ítems. El tiempo invertido en la realización fue de unos 10 minutos. Antes de proceder a la recogida de datos se pidió permiso a los responsables de las diferentes organizaciones que participaron en el estudio. De la misma forma todos los participantes aceptaron participar voluntariamente en éste.

Instrumento

Se ha utilizado la escala de medida de los motivos para la actividad física revisada (*MPAM-R*) (Ryan, et al., 1997) (Ver anexo 1), adaptada y validada al español por Moreno et al. (2007). Este instrumento mide los motivos de práctica hacia la actividad física a través de 30 ítems, agrupados en cinco factores: *Disfrute*, *Apariencia*, *Social*, *Fitness/Salud* y *Competencia*. Los participantes han respondido a la pregunta «*Realizo actividad física...*» a través de los ítems que conforman la escala tipo Likert de siete puntos donde 1 corresponde a «*totalmente en desacuerdo*» y 7 a «*totalmente de acuerdo*». Esta escala ha sido utilizada y validada por otros autores en distintos contextos (Frederick-Recascino y Schuster-Smith, 2003), obteniendo en todos ellos una adecuada fiabilidad y validez. A modo de ejemplo, citar que Ryan, Frederick, Lepes, Rubio y Sheldon (1997) obtuvieron los siguientes valores de alfa de Cronbach: *Disfrute*, $\alpha = 0.92$, *Apariencia*, $\alpha = 0.91$, *Social*, $\alpha = 0.83$, *Fitness/Salud*, $\alpha = 0.78$ $\alpha = 0.88$. Del mismo modo, en España, Moreno et al. (2007) obtuvieron los siguientes coeficientes de consistencia interna: *Disfrute*, $\alpha = 0.84$; *Apariencia*, $\alpha = 0.87$; *Social*, $\alpha = 0.81$; *Fitness/Salud*,

$\alpha = 0.8$; Competencia, $\alpha = 0.85$, y Granero-Gallegos et al. (2011) $\alpha = 0.84$, $\alpha = 0.89$, $\alpha = 0.77$, $\alpha = 0.8$ y $\alpha = 0.88$, respectivamente. Al cuestionario se le añadieron otras preguntas sociodemográficas referentes al sexo, edad, estudios, peso y talla estimado.

Análisis estadístico

El paquete estadístico para las ciencias sociales fue usado para el análisis estadístico (SPSS, 2010, IBM SPSS Statistics 19 CoreSystemUser_s Guide; SPSS Inc., Chicago, IL) y el nivel de significación fue determinado $\alpha=0.05$. Las medias y el 95% del intervalo de confianza de las puntuaciones de la escala de motivos de práctica de natación fueron calculadas y clasificadas por género, y grupos de edad, índice de masa corporal. Diferencias entre grupos fueron analizadas con un análisis de varianza (ANOVA). Ajustes de Tukey para test de comparación múltiple fueron usados.

Resultados

La muestra para la determinación de los motivos de práctica de natación en la mancomunidad del norte de Gran Canaria consistió de 338 adultos (54% mujeres) de 6 municipios diferentes cuyos valores medios \pm DE para edad e índice de masa corporal fueron 47.4 ± 16.3 años (rango 18-87) y 26.4 ± 3.9 kg/m² (rango 17-42), respectivamente.

La Tabla 1 describe las puntuaciones de la escala de motivos de práctica de natación de toda la muestra de población adulta de la mancomunidad del norte de Gran Canaria, y clasificados por género, grupos de edad e índice de masa corporal. Los valores medios de los motivos de práctica de natación variaron desde 6.4 puntos en el motivo *Fitness/Salud* hasta 5.4 puntos en el motivo *Social*. Las mujeres mostraron puntuaciones significativamente inferiores a los hombres en el motivo *Fitness/Salud* ($P = 0.019$) y una tendencia de disminución significativa en el motivo *Apariencia* ($P = 0.072$). La puntuación del motivo *Competencia* disminuyó significativamente conforme incrementó la categoría de edad e índice de masa corporal de los participantes ($P < 0.001$ en ambos). La puntuación del motivo *Apariencia* también disminuyó significativamente conforme incrementó la categoría de edad de los participantes ($P < 0.001$). La puntuación del motivo *Social* mostro una tendencia de disminución significativa conforme incrementó la categoría de índice de masa corporal de los participantes ($P = 0.059$, tabla 1).

TABLA 1. PUNTUACIONES DE LA ESCALA DE MOTIVOS DE PRÁCTICA DE NATACIÓN EN LA POBLACIÓN ADULTA DE LA MANCOMUNIDAD DEL NORTE DE GRAN CANARIA Y CLASIFICADOS POR GÉNERO, GRUPOS DE EDAD E ÍNDICE DE MASA CORPORAL

	N	Disfrute (0-7)		Apariencia (0-7)		Social (0-7)		Fitness/Salud (0-7)		Competencia (0-7)	
Todos	338	6.3	(6.2 a 6.3)	5.6	(5.5 a 5.6)	5.4	(5.3 a 5.4)	6.4	(6.4 a 6.5)	5.8	(5.7 a 5.9)
Grupos de edad (años)											
18-29	66	6.2	(6.1 a 6.3)	5.6	(5.5 a 5.8)	5.3	(5.1 a 5.5)	6.5	(6.3 a 6.6)	6.0	(5.8 a 6.2)
30-39	50	6.2	(6.1 a 6.4)	5.7	(5.6 a 5.8)	5.4	(5.3 a 5.5)	6.4	(6.3 a 6.5)	5.8	(5.5 a 6.1)
40-49	67	6.3	(6.2 a 6.4)	5.6	(5.5 a 5.8)	5.4	(5.2 a 5.5)	6.4	(6.3 a 6.5)	6.0	(5.8 a 6.2)
50-59	72	6.4	(6.3 a 6.4)	5.6	(5.5 a 5.8)	5.4	(5.3 a 5.5)	6.5	(6.4 a 6.6)	5.8	(5.6 a 6.0)
60-69	54	6.2	(6.1 a 6.4)	5.4	(5.2 a 5.6)	5.4	(5.2 a 5.5)	6.3	(6.2 a 6.5)	5.6	(5.3 a 5.9)
>70	29	6.2	(6.1 a 6.4)	4.9	(4.7 a 5.1)	5.4	(5.3 a 5.6)	6.4	(6.2 a 6.5)	4.8	(4.5 a 5.1)
p Valor		0.223		0.000		0.675		0.255		0.000	
Categorías de IMC (kg/m2)											
< 25	133	6.2	(6.2 a 6.3)	5.6	(5.4 a 5.7)	5.3	(5.2 a 5.4)	6.4	(6.3 a 6.5)	5.9	(5.8 a 6.1)
25-30	140	6.3	(6.2 a 6.4)	5.6	(5.5 a 5.7)	5.4	(5.3 a 5.5)	6.5	(6.4 a 6.5)	5.9	(5.7 a 6.0)
> 30	65	6.3	(6.2 a 6.4)	5.5	(5.4 a 5.7)	5.4	(5.3 a 5.5)	6.5	(6.4 a 6.6)	5.2	(5.0 a 5.5)
p Valor		0.340		0.931		0.059		0.367		0.000	
Genero											
Masculino	155	6.3	(6.2 a 6.3)	5.6	(5.5 a 5.7)	5.4	(5.3 a 5.5)	6.5	(6.4 a 6.6)	5.7	(5.6 a 5.9)
Femenino	183	6.3	(6.2 a 6.3)	5.5	(5.4 a 5.6)	5.3	(5.3 a 5.4)	6.4	(6.3 a 6.5)	5.8	(5.7 a 5.9)
p Valor		0.832		0.072		0.170		0.019		0.563	

Los valores son expresados como media (intervalo de confianza al 95%). Abreviaturas; IMC; índice de masa corporal.

Discusión

Como se planteó en la hipótesis, el principal motivo por el cual los sujetos practican natación es *Fitness/Salud*, presentando esta categoría muy poco índice de variación en cada uno de los parámetros analizados (género, grupos de edad e índice de masa corporal) quedando los valores entre 6.3 y 6.5 por lo que la hipótesis queda aceptada.

En relación a los citados grupos de edad, cabe señalar a grandes rasgos que, a medida que la edad avanza, la categoría que más disminuye es la de *Competencia* pasando de 6.0 en 18-29 años a 4.8 para mayores de 70 años, mientras que las otras categorías se mantienen relativamente con poca variación a excepción de la *Apariencia* donde en la franja de edad de mayores de 70 años alcanza un valor de 4.9.

Asimismo, cabe señalar que a medida que la edad de los sujetos va en aumento, disminuye la importancia de categorías como la *Apariencia* y la *Competencia* lo cual coincide con el estudio de Moreno, Cervelló y Martínez (2007), en el que se recoge que los sujetos más jóvenes dan mayor importancia a la *Apariencia*, aunque también existen otros motivos como la diversión, la relación social con otros iguales o el bienestar, tal y como indican los trabajos de Piéron et al., (1999), Ponseti, Gili, Palou, y Borrás (1998), Yan y McCullagh (2004).

Los motivos *Disfrute* y *Fitness/Salud* son además los que más alta puntuación obtienen en todos los grupos de edad coincidiendo con la tesis doctoral de Marcos Pardo (2010), donde estos motivos son los que revelan datos mayores (22% y 8% respectivamente).

Las categorías *Disfrute* y *Social* presentan valoraciones similares a lo largo de los grupos de edad lo cual puede ser debido a que los sujetos practican natación porque les gusta y disfrutan además de que los vínculos sociales y afectivo-emocionales que se producen en el entorno de la practica suceden a todas las edades.

De lo anterior se deriva que los sujetos en edad avanzada que practican natación no tienen gran interés por ir a competir ni a enfrentarse a actividades que les supongan un reto, sino que lo hacen por salud, disfrute y por pasar el tiempo con el grupo de iguales, mientras que a la categoría *Apariencia* no le dan una gran importancia contrastando con el estudio de Moreno et al. (2007), donde se destacó la preocupación de los grupos de mayor edad por mantener una buena imagen, hecho que se interpretó como un reflejo de los modelos estéticos de la actual cultura de la imagen.

Esta diferenciación que existe entre nuestros resultados y los de Moreno et al. (2007) en las diferencias entre grupos de edad en la categoría *Apariencia* puede ser debida a que dicho estudio utilizó una población que residía en el área metropolitana de una gran ciudad, mientras que en este estudio se ha hecho con la población del norte de Gran Canaria, comprendiendo pueblos y barrios de clase media y baja, con profesiones en su mayoría del sector primario, por lo que la imagen no resulta algo primordial. Tanto es así que Domínguez (2013), cita que *“la cultura y el paso del tiempo han ejercido una gran influencia en la evolución de los cánones de estéticos que han obligado a la población a adaptarse al ideal de belleza propio de cada época. De esta forma, en el entorno rural han surgido modos y maneras característicos de las mujeres de campo que han buscado, dentro de su entorno, principios y actividades que contribuyan al embellecimiento del propio cuerpo.”*

Por otro lado, en relación a la clasificación de las categorías según el índice de masa corporal estas no presentan grandes alteraciones salvo en el motivo *Competencia* para un índice de masa corporal mayor a 30 donde se alcanza un valor más bajo respecto al resto, lo cual puede ser debido a que son personas obesas por lo que su capacidad motriz es menor que la del resto de usuarios.

Finalmente, en relación al género, hombres y mujeres presentan valores iguales en el motivo *Disfrute* ($p=0.832$) mientras que en los motivos de *Apariencia*, *Social* y *Fitness/Salud* el valor en los hombres es una décima superior al de las mujeres ($p=0.072$, $p=0.170$, $p=0.019$, respectivamente). Sin embargo, en la categoría *Competencia*, el valor es superior en las mujeres frente a los hombres ($p=0.563$) contrastando con los resultados obtenidos por Moreno et al., (2007), donde se determinó que los motivos relacionados con la *Competencia* no son considerados importantes por el género femenino, siendo éstos la salud, la apariencia y el control del peso.

Las puntuaciones obtenidas por los hombres en la categoría *Fitness/Salud* son superiores a las de las mujeres. Este hecho, puede ser debido a que la prevalencia de que los factores de riesgo cardiovascular son especialmente frecuentes en varones y ancianos (Baena et al., 2005). Otro estudio que apoya esta afirmación es el realizado por Medrano et al., (2006) en donde tras realizar una revisión sistemática de la literatura acerca de la incidencia y prevalencia de cardiopatía isquémica y enfermedad cerebrovascular en España determinan que éstas dos enfermedades son patologías extremadamente frecuentes, con tasas del orden de 200-300 nuevos casos anuales por cada 100.000 varones y de 50-150 por cada 100.000 mujeres. En relación a Canarias, en un estudio realizado por Cabrera et al., (2008), determinaron que la obesidad en esta comunidad está cercana al 30% de la población en ambos sexos, a la cual se le añade un sobrepeso que en los varones alcanza el 45%, lo cual no debe ser ajeno a las más altas prevalencias de diabetes e hipertensión arterial en el sexo masculino. Si se suman la obesidad y el sobrepeso, lo padecen aproximadamente el 70% de los adultos de Canarias, lo cual sitúa a las islas a la cabeza de este problema en el país. Asimismo, en este estudio se determinó que la ingesta declarada muestra que los adultos canarios son una población sobrealimentada, particularmente los varones jóvenes.

Los resultados obtenidos en nuestro estudio concuerdan con los de Moreno y Gutiérrez (1998), en un estudio que realizaron con usuarios de instalaciones acuáticas, donde los principales motivos de práctica eran el disfrute, las relaciones sociales, la salud y la forma física. Del mismo modo, también son similares a los encontrados por García Ferrando (1990), ya que la mayoría de los universitarios españoles realizaban ejercicio físico por motivos como divertirse y pasar el tiempo libre, porque les gustaba el deporte, por hacer y encontrarse con las amistades, por evasión, por mantener la línea, competir y con menor importancia, por hacer carrera profesional como deportista y a los hallados por Ponseti, Gili, Palou y Borrás (1998) donde la diversión y el ocio junto a la salud y la forma física eran las principales razones de los estudiantes de secundaria (Granero et al., 2011).

En relación a las limitaciones de este estudio, cabe citar que a pesar de que concuerda y/o amplía la información de otros estudios similares realizados previamente por otras investigaciones (Baena et al., 2005; Cabrera et al., 2008; García Ferrando, 1990; Granero-Gallegos et al., 2011; Marcos, 2010; Medrano et al., 2006; Moreno et al., 2007; Palou, y Borrás, 1998;

Piéron et al., 1999; Ponseti, Gili, Yan y McCullagh, 2004;), hay que señalar que el tamaño de la muestra analizada limita la generalización de los resultados, por lo que los resultados obtenidos deben considerarse como “preliminares” necesitando de una futura investigación que abarque una mayor muestra poblacional.

En cuanto a futuras líneas de investigación que se puedan derivar a partir de este estudio, sería interesante profundizar en el conocimiento de los procesos motivacionales hacia la práctica de actividad física, por lo que se podrían estudiar los motivos de práctica en relación a otros valores como inicio de la práctica, mantenimiento y/o abandono de la misma, para conocer así no solo lo que lleva a los usuarios a practicar esta actividad, sino que es lo que les hace continuar con la misma o abandonarla.

Conclusiones

Los principales motivos que impulsan a los sujetos adultos del norte de Gran Canaria a practicar natación son el de *Fitness/Salud*, *Disfrute*, *Apariencia*, *Competencia* y *Social*, por ese orden. Las mujeres están menos motivadas por el *Fitness/Salud* que los hombres para la práctica de la natación. Los grupos de sujetos con mayor índice de masa corporal están menos motivados por la *Competencia* para la práctica de natación. Los grupos de sujetos con mayor edad están menos motivados por la *Apariencia* y *Competencia* para la práctica de la misma.

Las implicaciones prácticas de estos resultados irían encaminadas en dos direcciones: por un lado, en relación al marketing, gestión y explotación de un centro deportivo, ya que si se conocen cuáles son los motivos por los que los sujetos realizan actividad física, permite desarrollar estrategias de mercado y publicidad para ofrecer a los usuarios distintas opciones de prácticas teniendo en cuenta sus preferencias y necesidades. Por otro lado, habría que dirigir acciones hacia la puesta en práctica de campañas de promoción de la actividad física, atendiendo a los beneficios fisiológicos y socio-afectivos (mejora de la salud, de las relaciones sociales, de la sensación de bienestar producida por el ejercicio...).

Referencias

- Blair, S.N. y cols., (1989), citado por LI Serra Majem, S. de Cambra, E. Saltó, E. Roura, F. Rodríguez, C. Vallbona y L. Salleras (1994). Consejo y prescripción de ejercicio físico. Medicina Clínica de Barcelona, vol. 102, supl.1: 100-108.
- Baena Diez, J. y cols., (2005). Epidemiología de las enfermedades cardiovasculares y factores de riesgo en atención primaria. Revista Española de Cardiología. Volumen 58, capítulo 4, páginas 367-373.

- Brigeiro, M., (2005). Envejecimiento exitoso y tercera edad: problemas y retos para la promoción de la salud. *Invest. Educ. Enferm.*, 2005; 23 (1): 102-109.
- Cabrera de León y cols.,(2008). Presentación de la cohorte “CDC de Canarias”: objetivos, diseño y resultados preeliminares. *Revista Española de salud pública*. 82: 519-534.
- Cantón Chirivella, E., (1997). Motivación en la actividad física y deportiva. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*. Vol,3 Nº 5-6.
- Centro de Investigaciones Sociológicas. (2000 y 2010). Los hábitos deportivos de los españoles. Recuperado de <http://www.analisis.cis.es/cisdb.jsp> el 10/09/2014.
- Cid Yague, L., (2010). Actividad física, salud y calidad de vida. Fundación estudiantes, Universidad Autónoma de Madrid y autores, pág. 255-270. ISBN: 978-84-693-2171-3. D.L.: SG-60-2010.
- Domínguez, R., (2013). Estética femenina en el medio rural. Recuperado de <http://www.museoevolucionhumana.com/~museoevo/es/museo/noticias-del-museo/la-estetica-femenina-en-el-medio-rural-cerrara-el-ciclo-de-charlas-sobre-la-belleza-en-el-museo-de-la-evolucion-humana> el 13/09/2014.
- Frederick-Recascino, C. M. & Schuster-Smith, H. (2003). Competition and intrinsic motivation in physical activity: A comparison of two groups. *Journal of SportBehavior*, 26(3), 240-254.
- Granero-Gallegos, A., Gómez-López, M., Abaldes Valeiras, J.A. y Rodríguez-Suárez, N. (2011). Motivos de práctica en el ámbito de la actividad física no competitiva. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 4(7), 15-22. Disponible en: <http://www.cepcuevasolula.es/espinal>.
- Marcos Pardo, P.J. (2010). Motivación en el ejercicio físico acuático: relación con la valoración, autonomía y el disfrute del practicante. Universidad Miguel Hernández. Recuperado de <http://dspace.umh.es/handle/11000/731?locale=en> el 10/09/2014.
- Márquez Rosa, S., Rodríguez Ordax, J. y De Abajo Olea, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts, educación física y deportes*, 83 (1): 12-24.
- Medrano Albero, M.J. y cols. (2006). Incidencia y prevalencia de cardiopatía isquémica y enfermedad cerebrovascular en España: revisión sistemática de la literatura. *Revista Española de salud pública*. 80: 5 - 15.

- Minkler, M. y cols. (2002) citado en Brigeiro, M., (2005). Envejecimiento exitoso y tercera edad: problemas y retos para la promoción de la salud. *Invest. Educ. Enferm.*, 2005; 23 (1): 102-109.
- Moreno, J.A., Cervelló, E., & Martínez, A. (2007). Validación de la escala de medida de los motivos para la actividad física-revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología*, 23, 167-176.
- Moreno, J. A., y Gutiérrez, M. (1998). Bases Metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas. Barcelona: Inde.
- Ponseti, FX., Palou, P., Gili, M., Borrás PA. (1998). Intereses, motivos y actitudes hacia el deporte en adolescentes: diferencias en función del nivel de práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 7, 259-274
- Rebollo Roldán, J. (2008). Estudio cualitativo y comparativo sobre los beneficios en salud de un programa de natación terapéutica. *Fisioterapia*, volumen 30, capítulo 5, páginas 213-222.
- Remor, E. y Pérez-Llantada Rueda, M. (2007). La relación entre niveles de la actividad física y la experiencia de estrés y de síntomas de malestar físico. *Interam. J. Psychol.*, vol. 41 nº 3.
- Rodríguez, J. (1994). Cagigal en la historia de la educación. *Revista Motricidad*, 1, 109-115.
- Concepción Martín, A. y Urdampilleta, A. (2012). Motivaciones y beneficios psicofísicos de la actividad física en el medio natural. *EF Deportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires - Año 17 - N° 170.
- Ryan, R.M., Frederick, C.M., Lepas, D., Rubio, N., & Sheldon, K.M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Scheidt, R. y cols. (1999) citado en Brigeiro, M., (2005). Envejecimiento exitoso y tercera edad: problemas y retos para la promoción de la salud. *Invest. Educ. Enferm.*, 2005; 23 (1): 102-109.

