



UNIVERSIDAD JUAN AGUSTÍN MAZA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

“Factores Motivacionales regulados a través de la conducta en mujeres entre 20 y 65 años que practican el Método Pilates: Caso Dosha Pilates 2019.”

"Motivational Factors regulated through behavior in women between 20 and 65 years old who practice the Pilates Method: Dosha Pilates Case 2019."

Alumno: Prof. Muriel Suyai Ordoñez Cuenca

Tutor disciplinar: Lic. Diego Scaraffia

Tutores metodológicos: Lic. Héctor Cisneros, Dra. Marisa Pimienta

Director: Lic. Esp María Cristina Estrella

Mendoza, Mayo de 2021

Información institucional

Mediante la presente tesina y la presentación oral de la misma, aspiro al título de Licenciada en Educación Física

Datos del alumno: Muriel Suyai Ordoñez Cuenca DNI 37.315.729

Fecha: 21 / 05 / 2021

Calificación:

Docentes del tribunal evaluador:

DEDICATORIA

En especial, a mi madre, Susana Beatriz, ese súper héroe que te impulsa a seguir cada vez que te propones aflojar, pero que te permite el afloje si ve que es necesario, para retomar con más vuelo. Cada decisión en mi profesión ha sido reforzada, valorada y alentada por ella. Aun estando en desacuerdo, me ha apoyado, porque ha sabido ver que era lo que yo deseaba. Agradecerle por llevarme a cada deporte que se me ha ocurrido, formándome de antemano para mi profesión.

A mis hermanos, Manuel Ciriaco y Nehuen Ocori, ellos con los que comparto la rareza y originalidad de nuestros nombres, que me han dicho lo loca que estoy por seguir estudiando, pero han sabido alentarme y apoyarme cada vez que los necesité. De esos hermanos que también se convierten en héroes al ver cómo crecen y te ayudan a crecer desafiándote día a día, sin dejarte caer. Hermanos y primeros amigos de la vida.

A papá, Ángel Gustavo, que ya no está con nosotros, pero que ha sabido dejar su impronta tan fuerte, de manera tal que hemos sabido defendernos en la vida solos y en equipo, con valores que son irrompibles ante las adversidades. Él, que me enseñó lo importante de la responsabilidad, la puntualidad y el respeto por el tiempo del otro, valorando así el tiempo de uno.

A mi amigo y colega, Franco Mammana, quién rompió todas mis estructuras y me enseñó, a lo largo de nuestra formación, lo hermoso de la simplicidad y lo que realmente es la amistad, el amor de la amistad, brindando el cariño más honesto, transparente y desinteresado que se puede tener. Colega con el que uno puede caminar con los ojos vendados, dejando que te tropieces, pero no que caigas.

A mi amigo, colega y socio Franco Gerlero. Él ha sabido ponerle color a la vida frente a cualquier adversidad, creando juntos una sociedad cuando ya no había más nada que perder, con las manos vacías pero el corazón lleno de ambiciones, deseos y amor para desparramar. Gracias por empujar nuevamente mis límites y hacerme crecer como persona, profesional y emprendedora.

A Dianita, mi compañera de trabajo durante 6 años, de esas “jefas” que son únicas en la vida, que piensa con el corazón y da más de lo que uno puede recibir. Gracias por compartir cada locura, cada carcajada en la montaña, por compartir esta profesión y hacer que el trabajo sea de los momentos más hermosos del día.

A mi colega y mentor, Julio Britos, impecable profesor y persona, me enseñó y contagió lo hermoso de la profesión, y lo importante de hacerlo con pasión. Una persona que con sólo tenerla al lado te engrandece. Eternamente agradecida por la confianza que deposita en mí, por la alentarme y elegirme para trabajar juntos, para hacer historia juntos.

A mi facultad, IPEF Córdoba, por esos cuatro años de trayectoria, con todos los beneficios y tropiezos que puede tener una facultad pública, me enseñaron a ejercer la profesión siendo original y dedicada. Gracias por brindar la mejor calidad de profesionales, gracias en especial a Mario Di Santo, Mauricio Moyano, Nora Batello, Eduardo Storti, Julio Britos, Erasmo Ceballos, Julio Vanzan, Julio Valle y María Eugenia Bertolo, profesores motivadores e inspiradores, que transmiten pasión y compromiso por la profesión, sacando lo mejor de uno mismo. Gracias IPEF también por permitirme continuar mi formación ejerciendo la profesión allí mismo.

AGRADECIMIENTOS

A Diana Morales y su espacio Dosha Pilates, por permitirme realizar este proyecto y brindarme la posibilidad de trabajar en lo que me apasiona.

A mis alumnos particulares Elisabeth Hilal, Melisa Maurel, Victoria Maurel, Francisca Fluxa y Oscar Ordoñez, Soledad Gandara, Paula Carvallo y Martina Vujovich, gracias por su confianza y entrega, gracias por realizar este camino a mi lado, siendo parte indispensable de mis prácticas y evaluaciones.

A todos y cada uno de mis alumnos de Dosha, por animarse en cada clase innovadora, por aceptar sin dudar ser parte de este proyecto, gracias por alentarme y colaborar con mi formación, por la buena energía de cada día y la entrega.

Gracias a mis Tutores, Lic. Diego Scaraffía, Lic. Héctor Cisneros y Dra. Marisa Pimienta a mi Directora Lic. María Cristina Estrella por la dedicación, la paciencia y la energía que me alienta a no bajar los brazos.

RESUMEN

Palabras clave: Motivación, factores motivacionales, regulación de la conducta.

Correo electrónico del autor: murielord@gmail.com

Estudio descriptivo correlacional realizado con el objetivo de identificar los factores motivacionales, a través de la Regulación de la Conducta en el Ejercicio, que inducen a las alumnas de entre 20 y 65 años de edad a practicar el Método Pilates en Doshá Pilates. La problemática se desprende de la preocupación por la población hipocinética, para así poder incorporarla a la práctica de ejercicio físico a través de estos agentes motivadores.

La información se obtuvo gracias al Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3), el cual fue entregado a 57 alumnas de entre 20 y 65 años de edad, del turno tarde de Doshá Pilates, en Agosto y Septiembre del 2018, siendo resuelto en los mismos meses.

Como principal resultado se encontró que la mayoría de las alumnas de entre 20 y 65 años de edad concurren a Doshá Pilates motivadas por el placer, disfrute y satisfacción (regulación intrínseca), que sienten al practicar el Método Pilates, siendo ésta la motivación más autodeterminada; y por razones de salud (regulación identificada).

Por otro lado, la Regulación Integrada apareció con un gran promedio también de 2,50; con valores menores la Regulación Introyectada, con un promedio de 1,26; en las últimas dos instancias, con valores casi nulos, encontramos a la Regulación Externa con un promedio de 0,19 y a la Desmotivación, cuyo promedio es de 0,10.

Resulta importante destacar, que los promedios obtenidos de automotivación son generales en todas las edades, es decir, no hay grandes diferencias entre los distintos rangos etarios, de esta manera, confiamos en que sosteniendo el nivel y calidad de la enseñanza del método, la automotivación puede seguir contagiando al resto de la población hipocinética con características similares a la muestra.

ABSTRACT

Keywords: Motivation, motivational factors, regulation of behavior.

Email of the author: murielord@gmail.com

Descriptive correlational study carried out with the aim of identifying motivational factors, through the Regulation of Exercise Behavior, that induce female students between 20 and 65 years old to practice the Pilates Method in Dosha Pilates. The problem arises from the concern for the hypokinetic population, in order to be able to incorporate into the practice of physical exercise through these motivating agents.

The information was obtained thanks to the Exercise Behavior Regulation Questionnaire (BREQ-3), which was delivered to 57 students between 20 and 65 years old, from the afternoon shift of Dosha Pilates, in August and September 2018, being resolved in the same months.

As the main result, it was found that most of the students between 20 and 65 years old attend Dosha Pilates motivated by pleasure, enjoyment and satisfaction (Intrinsic regulation), which they feel when practicing the Pilates Method, this being the most self-determined motivation; and for health reasons (Identified regulation).

On the other hand, the Integrated Regulation appeared with a great average also of 2.50; with lower values the Introjected Regulation, with an average of 1.26; in the last two instances, with almost zero values, we find External Regulation with an average of 0.19 and Demotivation, whose average is 0.10.

It is important to emphasize that the average obtained from self-motivation are general in all ages, that is, there are no major differences between the different age rangers, in this way, we trust that by maintaining the level and quality of teaching method, self-motivation it can continue to infect the rest of the hypokinetic population with characteristics similar to the sample.

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN	6
ABSTRACT	7
I. INTRODUCCIÓN	11
II-MARCO TEÓRICO	15
II.1 ESTADO ACTUAL DEL TEMA DE INVESTIGACIÓN	15
II.2 CONTEXTUALIZACIÓN DEL ESTUDIO.....	16
II.2.1 <i>Villa Allende Córdoba</i>	17
II.2.2 <i>Dosha Pilates</i>	17
II.2.3 <i>Método Pilates</i>	18
II.3 SUJETOS DE ESTUDIO: MUJERES DE 20 A 65 AÑOS DE EDAD.....	19
II.3.1 <i>Características físicas y psicosociales de mujeres de 20 a 40 años.</i>	19
II.3.2 <i>Características físicas y psicosociales de mujeres de 40 a 65 años.</i>	20
II.4 PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y DEL EJERCICIO	22
II.4.1 <i>Motivación</i>	22
II.4.1.1 <i>Definición de motivación</i>	23
II.4.1. 2 <i>Motivación y ejercicio.</i>	24
II.4.1.3 <i>Regulación de la Conducta en el Ejercicio: Teoría de la Autodeterminación.</i>	25
II.5 ACTIVIDAD FÍSICA EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE	26
II.5.1 <i>Definiciones y diferencias</i>	27
III. MÉTODO	29
III .1 TIPO DE ESTUDIO	29
III.2 DISEÑO.	30
III.3 MUESTRA	30
III.4 HIPÓTESIS	30
III.5 DEFINICIÓN DE LAS VARIABLES.....	31
III .6 INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN Y RECOLECCIÓN DE DATOS	32
III.6.1. <i>Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3)</i>	32
IV.PRESENTACIÓN YANÁLISIS DE DATOS	33
IV.1. PRESENTACIÓN GENERAL DE LOS DATOS	33
IV.1.1. <i>Edad de la muestra</i>	35
IV.1.2 <i>Antigüedad en la actividad</i>	36
IV.1.3 <i>Factores motivacionales según la regulación de la conducta en el ejercicio por rango etario.</i> .	36
IV.1.3.1 <i>Rango etario de 20 a 35 años de edad.</i>	36
IV.1.3.2 <i>Rango etario de 36 a 50 años de edad.</i>	37
IV.1.3.3 <i>Rango etario de 51 a 65 años de edad.</i>	38

IV.2 ANÁLISIS COMPARATIVO	40
IV.3 ANÁLISIS DE CORRELACIÓN	41
V. CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN	45
VI. BIBLIOGRAFÍA.....	47
VII. ANEXOS	49
VII. 1 CUESTIONARIO.....	49
VII.2 RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS.....	50
VII.3 DESGLOSE DE LA REGULACIÓN DE LA CONDUCTA EN EL EJERCICIO	51

Índice de tablas

1- Presentación de datos	33
2- Edades de la muestra	34
3- Edades agrupadas por rango etario	34
4- Antigüedad en la actividad.....	34
5- Rango etario 20-35 años. Factores motivacionales según la regulación de la conducta	35
6- Rango etario 36-50 años. Factores motivacionales según la regulación de la conducta	37
7- Rango etario 51-65 años. Factores motivacionales según la regulación de la conducta	38
8- Promedios generales de factores por rango etario.....	39
9- Comparación entre los factores motivacionales	40
10-Relación entre edad y factores motivacionales	42

Índice de gráficos

1- Edades de la muestra	34
2- Antigüedad en la actividad.....	35
3- Factores motivacionales en alumnas de 20-35 años	36
4- Factores motivacionales en alumnas de 36-50 años	37
5- Factores motivacionales en alumnas de 51-65 años	38
6- Promedios generales de factores por rango etario.....	40
7- Comparación entre los factores motivacionales	42
8- Relación entre edad y regulación intrínseca.....	42
9- Relación entre edad y regulación integrada.....	42
10- Relación entre edad y regulación identificada	43
11- Relación entre edad y regulación introyectada.....	43
12- Relación entre edad y regulación externa.....	44
13- Relación entre edad y desmotivación	44

I. INTRODUCCIÓN

La realización de actividad física como hábito saludable está siendo el paradigma predominante en los estilos de vida de la actualidad. Si bien es un hecho que el ejercicio físico, entendido como una actividad planificada y adaptada, es necesario para tener una vida saludable, no sólo física sino también mental; se ve un descontrol en la práctica del mismo. Por un lado, porque no todas las personas que prescriben ejercicio físico están capacitadas para hacerlo, sino también porque, a raíz de esto, se prescribe el mismo programa de ejercicio a un grupo heterogéneo, cuyas demandas individuales son completamente diferentes.

Kuhn (1962) afirmaba que los paradigmas son “realizaciones científicas universalmente reconocidas que, durante cierto tiempo, proporcionan modelos de problemas y soluciones a una comunidad científica”. Ahora bien, transcribiendo este enunciado a la prescripción del ejercicio, se puede ver que, si bien hay modelos o metodologías de entrenamiento validadas y reconocidas universalmente, éstas tienen un tiempo y un espacio determinado, y un sujeto específico que las aplica, un sujeto que vive en un clima particular, en un contexto socioeconómico con una jornada laboral particular, con un estado anímico particular, y un cuerpo con respuestas fisiológicas amoldadas a su anatomía. Por lo tanto, hoy se puede asegurar que las personas responden de manera diferente ante un mismo estímulo, es decir, no existe un paradigma de reacciones físicas, psicológicas, emocionales, comunicacionales, entre otras, frente a un mismo estímulo, ya que son múltiples los factores que intervienen en la realización de actividad física. Es por ello que se debe interpretar a cada persona como un mundo nuevo, con su historia, sus proyecciones, sus actividades diarias, emociones y percepciones. (Kuhn, 1962).

Cuando se profundiza en la metodología de la investigación, se evidencia que existen diferentes métodos e instrumentos para investigar un mismo problema, es decir, lo que varía no es el problema sino la forma de abordarlo y los resultados que podemos obtener en función de ello. Es esta la metodología que debemos aplicar, si se busca que dos personas obtengan el mismo resultado, se debe analizar, investigar y evaluar a la persona, para aplicar diferentes métodos de entrenamiento, con diferentes ejercicios, para así poder llegar a un mismo resultado, el cual, en realidad, debería ser el mejor resultado al que puede llegar esa persona, su máximo rendimiento, su mejor estado de salud, o su mejor versión estética, entre otros objetivos.

En 2014, Dantas, Abrade Paz, Schultz y Pinheiro Lima (2015) realizaron un estudio cuyo objetivo era evaluar los factores de motivación en mayores practicantes del Método Pilates y su relación con el género. Para ello se utilizó un estudio cuantitativo y transversal entre abril y mayo de 2014 con un muestreo por conveniencia de 39 mayores independientemente del género, practicantes del Método Pilates en un barrio de la zona norte de Río de Janeiro. Se utilizó el “Inventario de Motivación para la Práctica Regular de Actividades Físicas (IMPRAF-54)”, que evalúa las dimensiones de motivación (“Control del estrés”, “Salud”, “Sociabilidad”, “Competitividad”, “Estética” y “Placer”). Se aplicó la estadística descriptiva para el análisis de las dimensiones. (Dantas, Abrade Paz, Schultz y Pinheiro Lima, 2015).

Los resultados encontrados de los mismos autores fueron que los principales aspectos de motivación descritos por los mayores fueron “Salud” (puntuación media bruta; mujeres: 34,3(±4,7); hombres: 30,3(±5,2)), “Sociabilidad” (puntuación media bruta; mujeres: 27,8(±10,2); hombres: 28,8 (±9,7)) y “Placer” (puntuación media bruta; mujeres: 30,8(±7,5); hombres: 29,3(±8,3)); según las tablas normativas del instrumento el dominio “Sociabilidad” fue clasificado como “motivación alta” (percentil 70) solamente entre los hombres. Por lo tanto, se concluyó que los factores relacionados a la salud, la sociabilidad y el placer fueron los determinantes de motivación en los mayores practicantes del Método Pilates.

En otro estudio, realizado en 2010 en España el objetivo fue comprobar la relación existente entre la motivación integrada y los motivos de práctica de ejercicio físico según la frecuencia y tipo de práctica realizada. Participaron 358 practicantes de ejercicio físico en salas de fitness (actividades dirigidas y musculación). Se midió la motivación integrada y los motivos de práctica. (Moreno-Murcia, Borges Silva, Marcos Pardo, Sierra Rodríguez y Huéscar Hernández, 2011).

La muestra estuvo compuesta por 358 practicantes de ejercicio físico con una edad media de 27 años ($DT = 6,7$), tanto de actividades individuales como colectivas en salas de fitness (por ejemplo, musculación, pilates, aeróbic, ciclo indoor, natación, fitness acuático), pertenecientes a seis grandes instalaciones deportivas. Tras los análisis descriptivos y diferenciales, los datos revelaron que las personas que participaban en programas de fitness estaban más preocupadas por la imagen y el reconocimiento social. Respecto a la frecuencia de práctica, los datos revelaron que la práctica de algún tipo de actividad físico-deportiva en salas de fitness más de tres días por semana

se relacionaba positivamente con la motivación y con la mayoría de los motivos de práctica. Se discuten los resultados en relación a la optimización de los programas de actividades físico-deportivas a partir del ajuste entre el tipo de práctica y los diferentes motivos (Moreno-Murcia, Borges Silva, Marcos Pardo, Sierra Rodríguez y Huéscar Hernández, 2011).

De este sustento teórico, y de la observación empírica en diferentes lugares donde se dictan clases de pilates y se evidencia los distintos abordajes realizados por sus instructores, surge la idea de investigación, el interés por conocer de dónde proviene la motivación para la realización de ejercicio físico, para luego, poder prescribirlo en función de las necesidades y objetivos personales. Entonces las preguntas son: ¿Qué es lo que lleva a las mujeres a practicar Pilates en Dosha Pilates?, ¿Qué es lo que las motiva a permanecer en la práctica de este método en particular?

A partir de estos cuestionamientos, esta investigación tiene como objetivo general identificar los factores motivacionales a través de la Regulación de la Conducta en el Ejercicio que inducen a las alumnas de entre 20 y 65 años de edad a practicar el Método Pilates en Dosha Pilates.

Los objetivos específicos son detectar:

- Practica Método Pilates en Dosha Pilates
- Rango etario
- Factores motivacionales según la regulación de la conducta en el ejercicio
 - a. Placer, disfrute y satisfacción que se obtiene al realizar la actividad. Regulación de la conducta en el ejercicio: Regulación Intrínseca.
 - b. Importancia de los comportamientos, valores, metas, necesidades personales e identidad. Regulación de la conducta en el ejercicio: Regulación Integrada.
 - c. Valoración de los beneficios del ejercicio físico y su importancia: Regulación Identificada.
 - d. Practica por culpabilidad y obligación interna. Regulación de la conducta en el ejercicio: Regulación Introyectada.
 - e. Deseo de incentivo externo. Regulación de la conducta en el ejercicio: Regulación Externa.

f. Falta de compromiso con el ejercicio Regulación de la conducta en el ejercicio: Desmotivación.

- Relación entre las variables

Se justifica la realización de este estudio ya que con los resultados obtenidos, se podría llegar a una mayor población hipocinética y así incorporarla a la práctica de ejercicio físico a través de estos agentes motivadores.

El estudio es viable porque se cuenta con los recursos materiales, económicos y humanos para realizarlo.

II-MARCO TEÓRICO

II.1 Estado actual del tema de Investigación

Actualmente se considera que la participación en actividades físico deportivas proporciona notables beneficios para la salud física, psicológica y social.

La teoría de la autodeterminación está siendo una de las teorías psicológicas más utilizadas, para el estudio de la motivación en la práctica física. Esta teoría defiende la idea de que las conductas humanas pueden ser más o menos autodeterminadas en función del tipo de motivación que las sustenta. De este modo, la teoría plantea un continuo que iría desde la desmotivación hasta la motivación intrínseca, pasando por diferentes niveles de motivación extrínseca. Así, cuando una persona realiza una actividad por el placer y el disfrute que le produce, sin otros fines ni condicionantes externos, presentaría una conducta autodeterminada (Deci & Ryan, 2000).

Vallerand (2007) defiende la posición de que la motivación intrínseca favorece la aparición de patrones adaptativos-conductuales, cognitivos y afectivos, hacia el ejercicio, tales como el placer, el interés, el esfuerzo mantenido o la intención de seguir realizando actividad física. Una clara consecuencia positiva de la motivación intrínseca en el campo físicodeportivo es el llamado *estado de flow* (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Kowal & Fortier, 1999). Acuñado por Csikszentmihalyi (1990, 1997), el término *flow* refiere a un estado de la mente de máxima concentración, en una tarea que resulta desafiante y que produce altas dosis de placer. (Sicilia Camacho, Águila Soto, González-Cutre y Moreno-Murcia, 2011).

Csikszentmihalyi (1990, 1997) considera que el estado de flow tiene nueve factores, si bien la experiencia autotélica ha sido destacada como uno de los factores que más fuertemente definiría la experiencia de flow. De hecho, algunos autores han resaltado que la experiencia autotélica sería el elemento más importante en la actividad física recreativa (Jackson, 1996; Jackson & Marsh, 1996). La experiencia autotélica resaltaría precisamente la práctica realizada como una vivencia con finalidad en sí misma y, por tanto, intrínsecamente recompensada. Una tarea reconfortante que produce altas dosis de placer y que, por tanto, fomenta la adherencia y el compromiso hacia la actividad física regular. (Jackson, 1996; Kimiecik, 2000). La tendencia a percibir experiencias autotélicas, de acuerdo con Csikszentmihalyi (1990), no sólo dependerá

de condiciones innatas, sino también ambientales. De acuerdo al modelo de Vallerand (1997, 2001), debe asumirse la coexistencia de distintos factores antecedentes y mediadores afectando la percepción de experiencias autotéticas. (Sicilia Camacho, Águila Soto, González-Cutre y Moreno-Murcia, 2011).

Finalmente, las creencias implícitas sobre la habilidad en la práctica físicodeportiva han sido relacionadas con la motivación. La creencia de habilidad incremental se ha asociado positivamente con la motivación intrínseca, mientras que la creencia de entidad se ha relacionado negativamente con la motivación intrínseca y positivamente con la desmotivación (Li, Lee & Solmon, 2005; Wang & Biddle, 2001, 2003). Estos estudios sugieren que si una persona cree que su habilidad puede mejorar, es probable que disfrute más con el ejercicio físico, ya que sabe que si se esfuerza puede conseguir efectos positivos. (Sicilia Camacho, Águila Soto, González-Cutre y Moreno-Murcia, 2011).

Los motivos de participación en la actividad física son de diversa índole; el Cuestionario de Actitudes, Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico-Deportivas (Pavón y Cols, 2003) los delimitan en 6 motivos: motivos de competición; capacidades personales; aventura; hedonismo y relación social; forma física e imagen personal y salud médica. Por su parte el Cuestionario sobre Motivos de Participación Deportiva (Durand, 1988), mide los motivos en ocho factores: autorrealización o motivación de status; diversión; liberación de energía; búsqueda de esparcimiento; desarrollo de habilidades; factores sociales; práctica en equipo y forma física. Por su parte, Recours, Souville, y Griffet (2004), proveen una escala para medición de cuatro dimensiones de motivación deportiva: exhibicionismo, competición, sociabilidad y emoción y jugando al límite. (Garita Azofeifa, E. 2006).

II.2 Contextualización del estudio

En este apartado nos focalizaremos en hacer referencia al lugar y entorno donde este trabajo se desarrolló. Al contextualizar, se brinda mayor información sobre el encuadre socio-físico en el cual se investiga intentando que todo sea lo más claro posible y se comprenda de la mejor manera.

II.2.1 Villa Allende Córdoba

La Municipalidad de Villa Allende nos adentra en su ciudad, allí se conjugan naturaleza, recreación, deportes, vida nocturna y confort. Todo esto, en proximidad a los cerros, permite disfrutar de momentos muy especiales y descubrir la magia del lugar, en donde los valores de las pequeñas comunidades, se unen a la pureza del aire serrano. Con el paso del tiempo se transformó en una ciudad de ritmo vibrante y vital. Nació como una estancia y creció al ritmo del ferrocarril, las casas de verano y las fiestas. Hoy, se afianza como una ciudad en la que se respira un aire distinto. A pocos kilómetros de la capital cordobesa, Villa Allende despliega todos sus perfiles: el amante de la naturaleza, el apasionado por el deporte, el que admira la cultura. (Municipalidad de Villa Allende. 2010).

La villa fue fundada en 1889, se encuentra a 19 km del centro de la capital cordobesa y posee una población de 28.374 habitantes. En los últimos 10 años ha crecido enormemente su oferta comercial y sus atractivos turísticos, como así también la edificación de casas, countries y barrios cerrados con seguridad. Es una ciudad con alma de pueblo, una de las razones por las cuales trabajar aquí es tan agradable. (Municipalidad de Villa Allende. 2010).

II.2.2 Dosha Pilates

Dosha Pilates es un centro que está desde hace ya más de 14 años, su dueña Diana Morales, Licenciada en Kinesiología e Instructora de Pilates, quién hasta hace un año compartía el lugar y sociedad con Haydeé Martínez, también Licenciada en Kinesiología especializada en estética, brindando servicios de estética y belleza. Es un espacio muy familiar al cual concurren muchas alumnas desde el día en que abrió y son fieles a Dosha.

El espacio funciona con regularidad de lunes a viernes de 7:30 a 21hs, con clases de 50 minutos y 5 alumnas por clase, teniendo casi todas las clases con cupo completo. Sólo martes y jueves hay un pequeño receso en el almuerzo.

La totalidad de las clases llegan a cubrirse con 4 profesoras: Diana, Raquel, Lourdes y Muriel, todas instructoras del método Pilates, dos Profesoras de Educación Física, una Kinesióloga y una Instructora de Actividades Físicas y Yoga. Gracias a esta variedad de profesionales es que se logra brindar un servicio variado en

el enfoque del método, abarcando un gran abanico de ejercicios y modalidades, evitando así la monotonía y aportando a un mayor estímulo para los alumnos.

Un aspecto característico de Dosha son las fechas especiales, se realizan fiestas de fin de año, caminatas a la montaña durante el año, festejos del día del alumno, cumpleaños y otros eventos. Esto hace que el sentimiento de pertenencia de las alumnas se fortalezca y compense cualquier estado emocional negativo al momento de presentarse en el local. Apuntamos a un clima comfortable de trabajo, de confianza y diversión, donde puedan despejarse y olvidarse de la rutina un rato además de hacer actividad física.

II.2.3 Método Pilates

El Método Pilates es un sistema único de ejercicios de estiramiento y fortalecimiento desarrollado por Joseph H. Pilates hace más de noventa años. Refuerza y tonifica los músculos, mejora la postura, aporta flexibilidad y equilibrio, unifica mente y cuerpo, y crea una figura más estilizada. La filosofía Pilates se centra en el entrenamiento de la mente y del cuerpo para que trabajen juntos en pos de un objetivo de fitness total. (Siler, 2000)

Pilates empezó a desarrollar su sistema de ejercicio en Alemania, a principios del siglo xx. Aquejado de asma y raquitismo en la infancia, el método de Pilates surgió con la idea de fortalecer su organismo débil y enfermizo. Lo llamó «el arte de la contrología», o control muscular, con el propósito de destacar su enfoque exclusivo del uso de la mente para dominar los músculos. Encarcelado durante la primera guerra mundial, aprovechó la ocasión para enseñar su método a sus compañeros de reclusión, que consiguieron superar la epidemia mortal de gripe de 1918 sin ningún problema. Durante los últimos años de la guerra, Pilates prestó sus servicios como camillero en un hospital de la isla de Man, donde empezó a trabajar con pacientes sin capacidad ambulatoria. Instaló muelles a las camas para que pudieran apoyar sus maltrechas extremidades mientras hacían los ejercicios, y los médicos no tardaron en advertir que su rehabilitación era mucho más rápida. (Siller, 2000)

Estos ejercicios con muelles se convirtieron en la base del aparato que diseñaría más tarde para ser utilizado conjuntamente con los ejercicios de colchoneta. Ésta es la razón por la que a menudo se asocia el nombre de Pilates a unas máquinas de aspecto anticuado. Sin embargo, el sistema original de Joseph Pilates es el trabajo de colchoneta y su eficacia es idéntica al realizado con los aparatos. (Siler, 2000)

II.3 Sujetos de estudio: Mujeres de 20 a 65 años de edad.

En esta instancia detallaremos aspectos físicos y psicosociales característicos de la edad seleccionada para la investigación, 20 a 65 años. Profundizando en lo concerniente a las actividades profesionales y personales que hacen que uno de o no lugar a la práctica de ejercicio físico, y distinguiendo aspectos característicos de los subgrupos analizados.

II.3.1 Características físicas y psicosociales de mujeres de 20 a 40 años.

La delimitación de esta fase, que se inicia en realidad con los adolescentes en sus edades tardías, cuando pasan a ser jóvenes o jóvenes adultos (hasta que definitivamente entran sin lugar a dudas en la adultez, hacia los 22-25 años), es clave porque en ella se producen los hechos demográficos tal vez más relevantes y de más trascendencia: la edad de entrada en pareja, la edad de la paternidad y maternidad, aunque ésta se ha retrasado hasta cerca de los 30 años en los países más desarrollados, la consumación de la preparación educativa y profesional, con los estudios superiores y universitarios, el acceso al mercado de trabajo en las mejores condiciones de cualificación, y es trascendental porque a este subgrupo afecta sobremanera un proceso, relevante siempre, pero que es consustancial hoy al fenómeno global del capitalismo neoimperialista, esto es, las migraciones masivas, los grandes desplazamientos de población, merced a la interrelación dialéctica de los factores de expulsión y los de atracción. (Martín Ruiz, 2005).

En cuanto a los jóvenes, entre los principales motivos de participación se menciona la diversión (Campbell y cols., 2001; Weinberg y cols., 2000), aprender nuevas habilidades (Weinberg y cols., 2000), mejorar su forma física (Rosich, 2005), competir (Hellandsig, 1998; Nigg, 2003) y cooperar con otros, aprender a tomar riesgos y a auto-manejarse, la posibilidad del éxito y el fracaso (Nigg, 2003) y obtener estatus, prestigio y reconocimiento (Alderman y Wood, 1976; Williams y Cox, 2003). Los universitarios pasan por un periodo crítico en cuanto a la participación deportiva, ya que es aquí donde la gran mayoría de estudiantes de ese nivel abandonan el hábito de

hacer ejercicio, pues deben dedicar muchas más horas al estudio y reducir las de ocio (Blasco, Capdevilla, Pintanel, Valiente y Cruz, 1996). Evaluando la percepción de los estudiantes universitarios según su nivel de actividad, expresan diversos motivos de participación deportiva, entre ellos: la competición, la capacidad personal, las relaciones sociales, aventura, forma física e imagen personal (Pavón y cols., 2003). Si se desea un incremento en el nivel de motivación de estudiantes universitarios para la práctica, se debe hacer hincapié en las habilidades básicas, en la diversión y en las relaciones grupales, no tanto en la popularidad, la recompensa externa y la competición (Taberero, 1998). (Garita Azofeifa, 2006).

Con el estilo de vida activo se encuentran asociados multitud de beneficios psicológicos. Para los miembros de la población en general, la actividad física estructurada y practicada regularmente está asociada con beneficios psicológicos y bienestar personal en cuatro grandes áreas: mejor estado de ánimo, reducción del estrés, autoconcepto más positivo y más elevada calidad de vida. Además, es sobradamente conocido que el ejercicio, especialmente si es habitual, está asociado con gran cantidad de beneficios físicos. (Ruiz Pérez, 2001).

Debemos destacar, que adentrándonos en la etapa adulta, más allá de los beneficios fisiológicos, físicos y psicosociales que nos provee el ejercicio, tenemos el factor tiempo y responsabilidades que a veces dejamos que nos pasen por encima. Muchas veces nos llevamos el trabajo a casa, las preocupaciones cargadas en una mochila que nos acompaña las 24 horas, y le agregamos los horarios y necesidades los hijos, en caso de tenerlos, es por eso que cuando elegimos rechazar una actividad en el día, ésta suele ser el ejercicio, porque nos demanda cambiarnos de ropa, dirigirnos a otro lugar (no siempre), volver, bañarnos, es decir, tiempo que “podríamos dedicarle al ocio”, a no hacer nada, estar sentado frente al tele olvidando un rato la rutina. Necesitamos de una motivación externa constante que nos despierte el interés, porque una vez que vemos y sentimos los resultados de la práctica regular es más fácil que se vuelva un hábito. (Ruiz Pérez, 2001).

II.3.2 Características físicas y psicosociales de mujeres de 40 a 65 años.

Los cambios demográficos en las últimas décadas han provocado un renovado interés por el estudio de las competencias motrices en las edades avanzadas. La investigación ha mostrado la gran heterogeneidad que existe entre los adultos en relación con sus habilidades y rendimientos. Los intentos por determinar los momentos

de mayor rendimiento atlético y deportivo han mostrado cómo entre los 20 y 40 años se dan los máximos rendimientos, de ahí que la adultez sea una etapa de contrastes, ya que mientras se pueden llegar a rendimientos elevados, también es época de abandono de la práctica de las actividades físicas, quedando su desarrollo motor concretado en sus habilidades fundamentales y la reserva deportiva adquirida en sus años infantiles y juveniles. (Ruiz Pérez, 2001).

Una de las características de la adultez y de las edades avanzadas es la ralentización de los comportamientos motores por razones biológicas, cognitivas y de uso. El descenso del rendimiento neuromuscular se puede explicar en parte por cambios que acontecen en el sistema nervioso, al reducirse el número de células nerviosas, incrementándose el retraso sináptico y la conducción nerviosa en un 10 a 15%. Estas circunstancias unidas al descenso de la fuerza muscular son las responsables de la ralentización perceptivo-motora. Los movimientos de los segmentos se vuelven más lentos, el tiempo de reacción aumenta, así como el tiempo total de respuesta. Pero hay que destacar que la investigación también ha demostrado que estos cambios son menores en aquellos adultos que se mantienen activos. (Ruiz Pérez, 2001).

Está claro que las enfermedades son una barrera para que el adulto mayor se ejercite, y la inactividad física produce deterioro en la condición física, incluso, estas personas se hacen dependientes de otras en actividades de su diario vivir. Un programa de actividades multidimensional que incluya resistencia, fuerza, balance y entrenamiento de la flexibilidad es considerado generalmente óptimo para adultos mayores (Cress, Buchner, Phohaska, Rimmer, Brown, Macera, DiPietro y Chodzko-Zajko, 2005). En la mayoría de los estudios con adultos mayores los principales motivos para participar suelen ser directamente los relacionados con la salud (Rosich, 2005; Weinberg y cols., 2000; Smith y Storant 1997), no así en un estudio, donde el 87.8% de los sujetos, expresaron que es tarde para prevenir; además, muy pocos adultos en comparación con los jóvenes, creen que el ejercicio puede ayudarles a divertirse y por el contrario, sentirse mentalmente alerta o salir de casa lo consideran su prioridad (Campbell y cols., 2001), así como también la condición física y la relajación (Weinberg y cols., 2000). Según Smith y Storant (1997), los adultos inmersos en la competición deportiva presentan una mayor variedad de razones para participar como la socialización y la competitividad mientras que quienes hacen ejercicio no competitivo y

quienes son sedentarios le dieron prioridad a los beneficios del ejercicio sobre la salud. Además, ambos grupos activos expresaron que el ejercicio es un medio para reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo, por lo que los beneficios del ejercicio sobre la salud mental están claros solamente para los grupos de adultos mayores físicamente activo (Garita Azofeifa, 2006).

II.4 Psicología del deporte y del ejercicio

A continuación profundizaremos sobre la psicología del ejercicio, específicamente sobre la motivación y sus características, como así también su relación con el ejercicio, y las regulaciones de las conductas motivadas hacia el ejercicio.

II.4.1 Motivación

La motivación se aborda en este caso desde la psicología del deporte y del ejercicio, ciencia que aplica los conocimientos de la psicología dentro del ámbito del deporte y la actividad física. Implica el estudio de dos grandes propósitos: entender cómo la realización de deporte y/o actividades físicas influye en el desarrollo psicológico, la salud y el bienestar de una persona; y cómo los factores psicológicos intervienen en el rendimiento físico. Existen diferentes ámbitos de aplicación de esta ciencia: deporte de rendimiento, deporte de base e iniciación y deporte de ocio, salud y tiempo libre o recreación. (Cox, 2009).

Las personas que practican deportes y ejercicios físicos piensan y manipulan el ambiente en el que actúan, lo que hace más difícil predecir la conducta, pero no imposible. Al mismo tiempo, los entrenadores entrenan usando principios generales, la ciencia del entrenamiento, el arte de entrenar aparece cuando el entrenador reconoce cuándo y en qué situaciones debe personalizar esos principios generales. Es por eso que se ha estudiado la “inteligencia contextual”, es decir, la capacidad de los individuos de entender y leer los contextos en los que trabajan. (Weinberg y Gould, 2010).

Los profesionales de la psicología del deporte tienen tres enfoques con mayor aceptación a la hora de considerar exitosas las intervenciones, éstos son la orientación psicofísica, sociopsicofísica y la cognitivo-conductual. La orientación psicofísica considera que la mejor manera de estudiar la conducta durante la práctica deportiva y la realización de ejercicios físicos es analizar los procesos fisiológicos del

cerebro y su influencia sobre la actividad física, se evalúan la frecuencia cardíaca, la actividad de las ondas cerebrales y los potenciales de acción muscular para determinar las relaciones entre esas mediciones y la conducta. (Weinberg y Gould, 2010).

La orientación sociopsicológica presupone que la conducta está determinada por una interacción compleja entre el ambiente y las características personales del deportista o practicante de ejercicios físicos, analizan la forma en que el ambiente social de la persona influye sobre la conducta y la forma en que la conducta de la persona influye sobre el ambiente sociopsicológico. (Weinberg y Gould, 2010).

La orientación cognitivo-conductual pone énfasis en los aspectos cognitivos o ideas y conductas de la persona que realiza la actividad o deporte ya que considera que el pensamiento es fundamental para determinar la conducta, evalúa la confianza en uno mismo, la angustia, la orientación de los objetivos, la visualización y la motivación intrínseca. Los psicólogos podrían considerar entonces en qué forma estas valoraciones están relacionadas con los cambios en la conducta de un deportista o practicante de ejercicios físicos. (Weinberg y Gould, 2010).

II.4.1.1 Definición de motivación

Motivación es la causa de la acción. Retomando la etimología de la palabra, encontramos que ésta proviene del latín “*motivus*”, que significa movimiento, y el sufijo *-ción* acción y efecto. *Motivus* también es base de las palabras motivar, motivador y motivo, compuestas por el verbo “*moveré*” que significa mover, y el sufijo *-tivo* indicando una relación activa o pasiva.

Hacia un aspecto más específico de la motivación, retomamos a Amparo Escarti y Eduardo Cervello citando a Littman (1958) al decir que “la motivación se refiere al proceso o condición que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo al organismo, el cual determina o describe porqué o respecto a qué se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o finaliza.”. La motivación muchas veces es externa y luego por incorporar placer y disfrute por la práctica pasa a ser una motivación interna, y se consolida aún más. (Cervello y Escarti 1994).

Se considera que la motivación tiene que ver tanto con los aspectos energéticos o de activación como con los aspectos direccionales del comportamiento, dimensiones de la motivación que hacen referencia a porqué las personas invierten tiempo y energía en el desempeño de una actividad (dimensión intensiva), y también la

razón por la cual se orientan hacia un objetivo u otro; indica la finalidad del comportamiento (dimensión direccional). Cuando la gente practica actividades que aparentemente no conllevan ningún tipo de recompensa emparejada a su conducta, es porque la propia actividad constituye un premio en sí misma. A este tipo de motivación se le da el nombre de “intrínseca”. La conducta intrínsecamente motivada es aquella cuyo valor radica en la propia conducta, son aquellas que las personas acometen para sentirse competentes, y son ellas quienes controlan su propia conducta. Las personas motivadas intrínsecamente persisten más fácilmente en la actividad, ante situaciones difíciles, siendo más resistentes a los resultados adversos, debido a que el placer lo encuentran en la propia realización de la tarea y no en los resultados de la misma. (Ruiz Pérez, 2001).

Como contrapartida se encuentra la motivación derivada de una gratificación externa. Si un practicante o deportista desarrollan una tarea porque tal actividad determinará una gratificación extrínseca, evitar un castigo por faltar o el cobro de una cierta cantidad de dinero, entonces, casi con seguridad, el interés por la actividad desaparecerá con el premio. (Ruiz Pérez, 2001).

II.4.1. 2 Motivación y ejercicio.

En cuanto a la relación entre la motivación y el ejercicio físico, podemos encontrar tres enfoques de la motivación: enfoque centrado en los rasgos de la personalidad, en la situación o en la interacción. (Weinberg y Gould, 2010).

El enfoque centrado en los rasgos de la personalidad sostiene que el comportamiento motivado es principalmente una función característica del individuo, es decir, que la personalidad, las necesidades y las metas de un estudiante, deportista o aficionado al ejercicio son los determinantes primarios de la conducta motivada. Pero también estamos afectados por la situación en la que nos encontramos, es por eso que, si ignoramos las influencias ambientales estaríamos ante una situación irreal. (Weinberg y Gould, 2010).

El enfoque centrado en la situación sostiene que el nivel de motivación es principalmente determinado por la situación, pero muchas veces la motivación persiste por más que el entorno no sea agradable para la realización de la actividad. (Weinberg y Gould, 2010).

El enfoque centrado en la interacción sostiene que la motivación no depende sólo de las características del participante, como la personalidad, las

necesidades, los intereses y objetivos, tampoco sólo de la situación, como el estilo del entrenador o profesor, o del historial de victorias y derrotas del equipo. La mejor manera para comprender la motivación es examinar cómo estos dos grupos de factores interactúan. (Weinberg y Gould, 2010).

Al mismo tiempo la motivación puede estar enfocada hacia el logro de objetivos o hacia la competitividad. La primera hace referencia al esfuerzo de una persona para dominar una tarea, alcanzar la excelencia, sortear obstáculos, desempeñarse mejor que otros y estar orgullosa de ejercer su talento. La motivación enfocada hacia el logro de objetivos en el ámbito deportivo se llama competitividad. (Weinberg y Gould, 2010).

La competitividad se define, según Martens (1976), como “una disposición para esforzarse por la satisfacción en relación con algún estándar de excelencia en presencia de evaluadores”. Esta definición se limita a aquellas situaciones que son evaluadas o que tienen potencial de ser evaluadas, pero hay muchas personas que compiten consigo mismas. El nivel de motivación enfocada hacia el logro de los objetivos hace que surja esta autosuperación, pero no es el único punto de relación, sino también el proceso psicológico para llegar a ese punto. (Weinberg y Gould, 2010).

II.4.1.3 Regulación de la Conducta en el Ejercicio: Teoría de la Autodeterminación.

La TAD es un enfoque hacia la motivación humana y la personalidad que usa métodos empíricos tradicionales mientras emplea una metateoría organísmica que enfatiza la importancia de la evolución de los recursos humanos internos para el desarrollo de la personalidad y la autorregulación de la conducta... La TAD es concerniente no sólo a la naturaleza específica de las tendencias positivas del desarrollo, sino que también examina los ambientes sociales que son antagonistas a esas tendencias. (Ryan, Deci 2000).

Se asume que los seres humanos son organismos activos con tendencias hacia el crecimiento, a dominar los ambientes y a integrar las nuevas experiencias en un coherente sentido del sí mismo. De esta manera los individuos actúan tanto en sus ambientes internos como externos, de cara a lograr eficacia para satisfacer la completa variedad de sus necesidades. En este proceso integran las fuerzas externas y sus emociones e impulsos en una estructura interna unificada, llamada sí-mismo. Deci & Flaste, 1996. (Stover, Bruno, Uriel, Fernández Liporace, 2017).

Según la teoría de la autodeterminación deportiva (TAD), diferentes tipos de motivación se sitúan en un continuo de autodeterminación, diferenciándose por un origen más o menos interno. En extremos opuestos del continuo se encuentran la motivación intrínseca y la desmotivación.

Motivación Intrínseca: representa una práctica de ejercicio físico dirigida por el placer, disfrute y satisfacción que se obtiene, y se considera la forma de motivación más autodeterminada.

Desmotivación: refleja la falta de intención para comprometerse con un comportamiento.

Entre estos dos tipos de motivación se sitúan las siguientes:

Motivación extrínseca: hace referencia a la concepción de la actividad como un medio para conseguir algo. La TAD determina diferentes grados de interiorización de la motivación extrínseca: regulación externa, introyectada, identificada e integrada.

Regulación externa: el individuo practica ejercicio para obtener un incentivo externo (una recompensa, el reconocimiento de los demás, etc.)

Regulación introyectada: es el sentimiento de culpabilidad y obligación interna el que marca el deseo de practicar.

Regulación identificada: se valoran los beneficios del ejercicio físico y la importancia que tiene su práctica.

Regulación integrada: ésta no solo implica identificarse con la importancia de los comportamientos, sino también integrar estas identificaciones de forma armónica y coherente con otros aspectos de uno mismo, como valores, metas, necesidades personales e identidad (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2000).

En palabras más simples, podría representar a aquella persona que practica ejercicio físico porque forma parte de su estilo de vida saludable (i.e., no fuma, consume una dieta equilibrada y asiste a revisiones periódicas con su médico de cabecera). La regulación integrada no parece acontecer en personas muy jóvenes, puesto que a estas edades el individuo todavía no llega a integrar los diferentes aspectos que determinan su estilo de vida y personalidad. (Vallerand y Rousseau, 2001). (González-Cutre, Sicilia y Fernández, 2010).

II.5 Actividad física ejercicio físico y deporte

A continuación profundizaremos sobre el significado y diferencias entre la actividad física, el ejercicio y el deporte, encontrando al Pilates como una disciplina compuesta por ejercicios físicos preparados y dirigidos específicamente hacia la persona que lo practica.

II.5.1 Definiciones y diferencias

La mayoría de las personas cuando hablan de realizar actividad física, ejercicio y deporte piensan que es lo mismo. Sin embargo es importante hacer notar las diferencias entre cada área para tener una idea más clara de lo que estamos practicando o queremos practicar en su momento. (Ruiz Pérez, 2001).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, se define a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía. Es decir que sólo el hecho de moverse para realizar los quehaceres domésticos pueden considerarse actividad física. (OMS)

Se suma a esta definición El Colegio Americano de Medicina del Deporte, afirmando que estamos haciendo actividad física cuando nos movemos para levantarnos, caminar, lavar platos, subir escaleras, levantar objetos con los brazos, entre otros ejemplos. Realizar labores domésticas, actividades laborales vigorosas, son formas de actividad física. Eso sí, hay que tomar en cuenta que existen actividades que promueven un mayor gasto energético que otras. Por ejemplo, una persona que labore construyendo casas, tiene una ocupación más demandante de energía que otra persona que labore en una oficina, sentado la mayor parte del tiempo. Por tanto, hay personas que pueden ser más físicamente activas que otras, debido a que realizan cotidianamente, actividades en su hogar o en su trabajo que les exigen más, físicamente. (Araya Vargas, 2017)

El ejercicio físico, es un tipo de actividad física. El ejercicio físico es una actividad que se realiza específicamente, para mejorar la salud, o para subir el nivel de acondicionamiento físico o para aumentar los niveles de calidad de vida. El ejercicio, es una actividad específica, que se programa por especialistas y que tiene una intensidad, frecuencia y duración adecuadas y que se organiza en sesiones individuales, obedeciendo a los objetivos de desarrollo físico que se tiene al inicio del programa. Es decir que, si una persona decide salir a caminar en las mañanas para “hacer ejercicio”, técnicamente lo que está haciendo es actividad física más o menos vigorosa, según como realice la caminata. Decidir caminar para mejorar la salud, está bien, pero si se

realiza un programa de caminata, orientado por expertos, eso tendría más beneficios, pues se estaría trabajando con base en metas y en rutinas de actividades organizadas, que poco a poco irían aumentando la capacidad física de la persona. (Araya Vargas, 2017).

Finalmente, los deportes son actividades físicas, que pueden realizarse voluntariamente por fines recreativos y competitivos o que pueden 57 hacerse a nivel profesional. Las actividades de tipo deportivo, están organizadas con base en ciertas reglas, conocidas por sus practicantes. Algunas de estas actividades pueden ser practicadas en equipo, como por ejemplo el fútbol, el volibol o el baloncesto. Estos son ejemplos de deportes colectivos o de equipo. Pero otras actividades deportivas solo pueden practicarse de forma individual, como por ejemplo las carreras atléticas, las competencias de natación, las artes marciales, entre otras. Estos son deportes individuales. A veces, en un deporte individual se puede competir como equipo, como cuando hay competencias de relevos en atletismo o natación o cuando se tiene equipos de ciclismo. Pero también hay otras actividades parecidas a los deportes, en su aspecto normativo y en cómo se llevan a cabo, pero que tienen otras características y fines, como por ejemplo los juegos recreativos competitivos, juegos cooperativos y predeportivos. Jugar, como actividad física, es importante para el desarrollo de niños y niñas, pero también es una conducta vital para adolescentes y adultos. El hábito de jugar, no debería perderse, conforme se avanza en edad. Al jugar, se puede lograr niveles bastante altos de gasto energético, según la intensidad con la que se esté desarrollando la actividad y el tipo de acciones motrices que haya que cumplir. Además, se estimulan muchos aspectos cognitivos y socioafectivos, que benefician integralmente a quien se mueve jugando. (Araya Vargas, 2017).

III. MÉTODO

Trabajo realizado bajo el paradigma Cualicuantitativo ya que se estudió la realidad social en su contexto inmediato, buscando obtener el sentido y la interpretación de la realidad a partir de los significados propios de los protagonistas y de la valoración de las variables.

III .1 Tipo de estudio

El estudio realizado es de tipo descriptivo correlacional ya que medimos las variables e intentamos determinar la existencia de relación entre las mismas.

Las variables observadas fueron:

- Práctica Método Pilates en Dosha Pilates
- Edad de las participantes
- Factores motivacionales según la regulación de la conducta en el ejercicio
 - Ítems de la variable
 - a. Placer, disfrute y satisfacción que se obtiene al realizar la actividad. Regulación de la conducta en el ejercicio: Regulación Intrínseca.
 - b. Importancia de los comportamientos, valores, metas, necesidades personales e identidad. Regulación de la conducta en el ejercicio: Regulación Integrada
 - c. Valoración de los beneficios del ejercicio físico y su importancia Regulación Identificada
 - d. Practica por culpabilidad y obligación interna. Regulación de la conducta en el ejercicio: Regulación Introyectada
 - e. Deseo de incentivo externo. Regulación de la conducta en el ejercicio: Regulación Externa
 - f. Falta de compromiso con el ejercicio. Regulación de la conducta en el ejercicio: Desmotivación.

III.2 Diseño.

El diseño de esta investigación fue no experimental observacional ya que no se manipuló ninguna variable, sino que se observaron los hechos tal cual se dieron en su contexto, para así realizar un análisis expos-facto. De tipo transversal al haber recolectado datos en un momento único, para describir variables y su relación en dicho momento.

III.3 Muestra

Con un margen de error del 10%, un nivel de confianza del 99% sobre una población de 85 personas de entre 20 y 65 años que concurren a Dosha Pilates la muestra es de $n= 57$ personas. Universo: 130 Alumnos de Dosha Pilates de los turnos mañana y tarde, población: $N= 85$ mujeres de entre 20 y 65 años del turno tarde, muestra: $n= 57$ mujeres de entre 20 y 65 años del turno tarde.

Los criterios de inclusión de las alumnas en la muestra son los siguientes:

- Mujeres que practicasen el Método Pilates en Dosha.
- Mujeres que no practicasen otra actividad física.
- Mujeres que tengan entre 20 y 65 años.

III.4 Hipótesis

H1 La mayoría de las alumnas de entre 20 y 65 años de edad concurren a Dosha Pilates por los factores motivacionales placer, disfrute y satisfacción (regulación intrínseca) que sienten al practicar el Método Pilates, y por razones de salud (regulación identificada) en 2019.

H2 Existe diferencia significativa entre los factores motivacionales originados en la regulación de la conducta intrínseca y externa en alumnas de 20 y 65 años de edad que concurren a Dosha Pilates 2019

H3 Existe relación significativa entre la edad de las participantes y los factores motivacionales según la regulación de la conducta en el ejercicio en las alumnas de entre 20 y 65 años de edad que concurren a Dosha Pilates en 2019

III.5 Definición de las variables.

Variable Intervinientes		
Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional
Factores motivacionales según la regulación de la conducta en el ejercicio	<p>a) Placer, disfrute y satisfacción que se obtiene al realizar la actividad. Regulación de la conducta en el ejercicio <u>Regulación Intrínseca</u>: considerada la más auto determinada.</p> <p>b) Identificación con la importancia de los comportamientos, y la integración de estas identificaciones de forma armónica y coherente con otros aspectos de uno mismo: valores, metas, necesidades personales e identidad. Regulación de la conducta en el ejercicio: <u>Regulación Integrada</u></p> <p>c) Valoración de los beneficios del ejercicio físico y la importancia que tiene su práctica <u>Regulación Identificada</u></p> <p>d) Deseo de practicar por sentimiento de culpabilidad y obligación interna. Regulación de la conducta en el ejercicio <u>Regulación Introyectada</u></p> <p>e) Deseo de obtener un incentivo externo: recompensa, reconocimiento, otros Regulación de la conducta en el ejercicio <u>Regulación Externa</u></p> <p>f) Falta de intensión para comprometerse con el ejercicio Regulación de la conducta en el ejercicio <u>Desmotivación</u>.</p>	Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3) Wilson, Rodgers, Loitz, y Scime (2006).
Edad	Se refiere al tiempo transcurrido en años desde el nacimiento hasta el día de la toma de datos. La misma se categorizará por rangos etarios de 20 a 35, 36 a 50 y de 51 a 65.	Encuesta datos personales.
Variables Ajenas		
Antigüedad en la práctica de Pilates	Cantidad de años que hace que practica el Método Pilates en Doshá	Encuesta datos personales.

III .6 Instrumentos de medición y recolección de datos

En este apartado se dará a conocer el instrumento de medición utilizado para determinar la regulación de la conducta deportiva, permitiendo así una recolección de datos que nos acerque a los objetivos específicos propuestos en la investigación.

III.6.1. Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3) Wilson, Rodgers, Loitz, y Scime (2006). (Ver anexo VII.1)

El estudio se llevó a cabo en dos meses, Agosto y Septiembre del 2019, en los cuales se les entregó el cuestionario en formato papel a las alumnas correspondientes a la muestra. Una vez recibido dicho cuestionario resuelto, se traspasó al formato digital, para luego ser analizado y tabulado estadísticamente.

En un principio se adjuntan datos personales de las alumnas para corroborar que cumplen con los criterios de inclusión en el test. Luego se registran los datos generales obtenidos a través del test, con los correspondientes análisis estadísticos.

Este instrumento fue diseñado para evaluar la regulación integrada del ejercicio físico.

IV.PRESENTACIÓN YANÁLISIS DE DATOS

IV.1. Presentación general de los datos

Lectura de datos								
N°	Edad	Antigüedad (años)	Regulación Intrínseca	Regulación Integrada	Regulación Identificada	Regulación Introyectada	Regulación Externa	Desmotivación
1	61	14	1.25	2.75	3.66	0.5	0	0
2	21	2	3.5	3.5	4	1.5	1	1.25
3	22	1.5	3.75	2.5	4	1	0.25	0
4	35	1	4	3.75	4	1	0.75	0
5	49	8	3.75	3.75	3.66	0	0	1.75
6	43	4.5	4	4	3.66	0	0	0
7	57	3	3.75	2.75	3.66	0.25	0	0
8	46	11	4	3.25	4	0.75	0	0.75
9	48	6	2	2.25	3.33	1.5	0.75	0.75
10	62	15	3	2	4	0.5	0	0
11	48	6	3.75	3	4	2	1	0.75
12	22	8	3.25	2.5	3.66	0.75	0	0
13	47	2	4	4	4	1.5	0	0
14	57	4	3.75	1.25	3.66	0	0	0
15	41	1	3.75	2.25	4	2.5	0.5	0
16	40	3	3.75	1.5	4	1.75	0	0
17	28	6	4	4	4	3.5	0	0
18	22	1	4	2.75	4	2.75	0	0
19	35	5	3.75	2.75	4	2	0	0
20	63	<1	3	1	4	2.75	0.25	0
21	65	1	3	2.75	3.75	1.5	1.5	0
22	29	2	3.75	4	3.66	1	0	0
23	38	<1	3	1.75	4	0	0	0
24	65	7	3	1.75	4	0.75	0	0
25	62	4	3.5	2.5	3.66	1.25	0	0
26	41	<1	4	3.75	4	2.25	0	0
27	43	6	4	3.75	4	1.75	0	0
28	29	2	4	2.25	4	2.5	0	0
29	22	1	1.25	0	2.66	0	2.75	0
30	48	1.5	4	3.5	4	1.75	0	0
31	54	4	4	1.75	4	1.5	0	0
32	42	2	3.75	0.75	4	0.25	0.5	0
33	55	6	4	3.25	4	1.5	0	0
34	57	6	4	2.5	4	3.25	0.75	0
35	62	7	4	4	4	2.75	0	0
36	64	8	3.75	2	4	0.25	0	0.25
37	56	2	4	2.5	4	3	0	0
38	45	5	3	1	4	0.5	0	0
39	65	4	3.75	2.5	4	1.75	0	0
40	42	15	4	4	4	1	0	0
41	39	1	3	1.25	4	1.25	1	0
42	51	7	4	2.5	4	1.5	0	0
43	28	3	4	1.25	4	0.5	0	0
44	30	3	4	3.5	4	0.5	0	0
45	24	2	4	1.25	4	0	0	0
46	46	5	3.5	1	4	0.5	0	0
47	21	1	4	4	4	0.5	0	0
48	59	8	4	2.25	4	1.5	0	0
49	65	6	3	0.75	4	0.5	0	0
50	63	10	4	3.25	4	2.75	0	0
51	55	8	3.25	1	4	1	0	0
52	58	6	4	4	4	1.25	0	0
53	28	2	4	1.75	4	0.5	0	0
54	44	6	4	4	4	2.25	0	0
55	47	8	4	1.5	4	0.5	0	0
56	52	5	2.75	1	4	0.25	0	0
57	41	1.5	4	2.25	4	1.5	0	0
Promedio	45,30	4,71	3,60	2,50	3,91	1,26	0,19	0,10
Desvío Estándar	13,74	3,56	0,53	1,50	0,01	0,92	0,24	0,01

Tabla nº1 Presentación general de los datos

Años	Edad	
	fi	fr
21	2	4%
22	4	7%
24	1	2%
28	3	5%
29	2	4%
30	1	2%
35	2	4%
38	1	2%
39	1	2%
40	1	2%
41	3	5%
42	2	4%
43	2	4%
44	1	2%
45	1	2%
46	2	4%
47	2	4%
48	3	5%
49	1	2%
51	1	2%
52	1	2%
54	1	2%
55	2	4%
56	1	2%
57	3	5%
58	1	2%
59	1	2%
61	1	2%
62	3	5%
63	2	4%
64	1	2%
65	4	7%
Total	32	57
Promedio	45,88	
Desvío Estandar	12,81	

Tabla nº 2: Edades de la muestra

IV.1.1. Edad de la muestra

Edad	fi	Fr%
20 a 35	15	26
36 a 50	20	35
51 a 65	22	39
Total	57	100%

Tabla nº 3: Edades agrupadas por rango etario

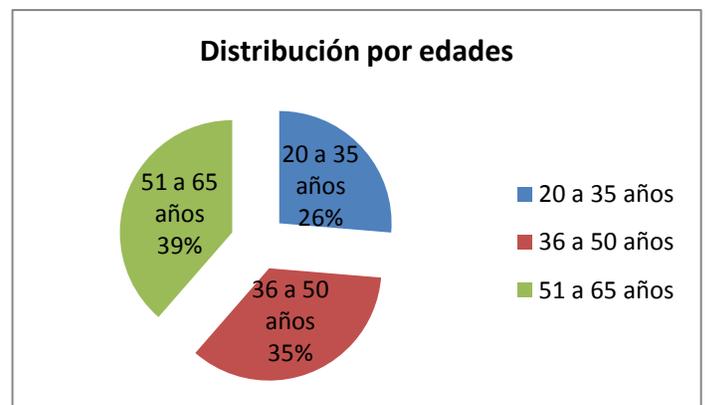


Gráfico nº 1 Edades de la muestra

La muestra está conformada por 57 mujeres de entre 20 y 65 años. El 26% tiene entre 20 y 35 años, el 35% entre 36 y 50 años y por último el 29% entre 50 y 65 años. El promedio de edades es de $45,88 \pm 12,81$ años, por lo que se considera una muestra no homogénea en esta variable.

IV.1.2 Antigüedad en la actividad

Antigüedad agrupada		
Antigüedad	fi	Fr
< 1 año	3	7
1 a 5 años	31	54
5 a 10 años	18	31
> 10 años	5	8
Total	57	100%
Promedio	5,41	
DS	4,51	

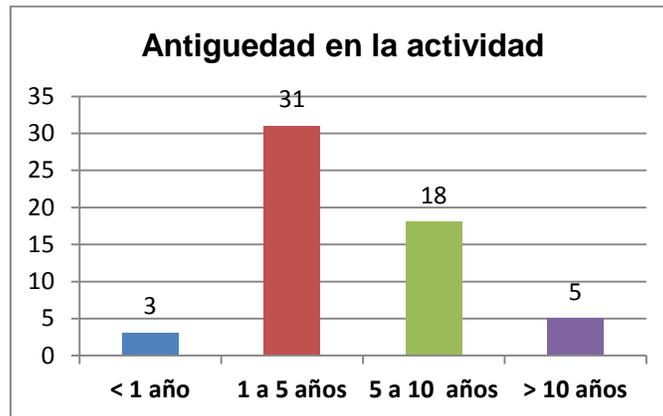


Tabla nº 4: Antigüedad en la actividad Gráfico nº 2: Antigüedad en la actividad

Se observa un promedio de antigüedad en la actividad de $5,41 \pm 4,51$ años, por lo que se considera una muestra no homogénea en esta variable.

IV.1.3 Factores motivacionales según la regulación de la conducta en el ejercicio por rango etario.

Para optimizar el análisis de los resultados, la muestra fue dividida por rango etario en tres grupo a) 20 a 35 años b) 36 a 50 y c) 51 a 65 años

IV.1.3.1 Rango etario de 20 a 35 años de edad.

Rango Etario 20 - 35 años (15 alumnas)								
Nº	Edad	Antigüedad (años)	Regulación Intrínseca	Regulación Integrada	Regulación Identificada	Regulación Introyectada	Regulación Externa	Desmotivación
2	21	2	3,5	3,5	4	1,5	1	1,25
3	22	1,5	3,75	2,5	4	1	0,25	0
4	35	1	4	3,75	4	1	0,75	0
12	22	8	3,25	2,5	3,66	0,75	0	0
17	28	6	4	4	4	3,5	0	0
18	22	1	4	2,75	4	2,75	0	0
19	35	5	3,75	2,75	4	2	0	0
22	29	2	3,75	4	3,66	1	0	0
28	29	2	4	2,25	4	2,5	0	0
29	22	1	1,25	0	2,66	0	2,75	0
43	28	3	4	1,25	4	0,5	0	0
44	30	3	4	3,5	4	0,5	0	0
45	24	2	4	1,25	4	0	0	0
47	21	1	4	4	4	0,5	0	0
53	28	2	4	1,75	4	0,5	0	0
Prom	26,40	2,70	3,68	2,65	3,87	1,20	0,32	0,08
Desvío Estándar	4,81	2,07	0,71	1,20	0,35	1,04	0,74	0,32

Tabla nº 5: Rango etario 20-35 años Factores motivacionales según la regulación de la conducta en el ejercicio.

En el grupo etario comprendido entre 20 y 65 años de edad, se observan los siguientes promedios: Antigüedad 2,7 años, Regulación intrínseca 3,68, Regulación Integrada 2,65, Regulación Identificada 3,87, Regulación Introyectada 1,20, Regulación Externa 0,32 y Desmotivación 0,08, por lo que se considera una submuestra no homogénea en las variables observadas.

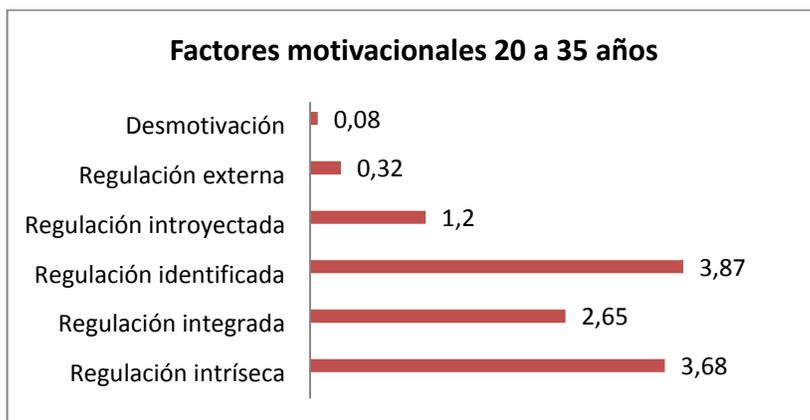


Gráfico nº 3: Factores motivacionales en alumnas 20 a 35 años

IV.1.3.2 Rango etario de 36 a 50 años de edad.

Rango Etario 36 - 50 años (20 alumnas)								
Nº	Edad	Antigüedad (años)	Regulación Intrínseca	Regulación Integrada	Regulación Identificada	Regulación Introyectada	Regulación Externa	Desmotivación
5	49	8	3,75	3,75	3,66	0	0	1,75
6	43	4,5	4	4	3,66	0	0	0
8	46	11	4	3,25	4	0,75	0	0,75
9	48	6	2	2,25	3,33	1,5	0,75	0,75
11	48	6	3,75	3	4	2	1	0,75
13	47	2	4	4	4	1,5	0	0
15	41	1	3,75	2,25	4	2,5	0,5	0
16	40	3	3,75	1,5	4	1,75	0	0
23	38	>1	3	1,75	4	0	0	0
26	41	>1	4	3,75	4	2,25	0	0
27	43	6	4	3,75	4	1,75	0	0
30	48	1,5	4	3,5	4	1,75	0	0
32	42	2	3,75	0,75	4	0,25	0,5	0
38	45	5	3	1	4	0,5	0	0
40	42	15	4	4	4	1	0	0
41	39	1	3	1,25	4	1,25	1	0
46	46	5	3,5	1	4	0,5	0	0
54	44	6	4	4	4	2,25	0	0
55	47	8	4	1,5	4	0,5	0	0
57	41	1,5	4	2,25	4	1,5	0	0
Prom	43,90	5,14	3,66	2,63	3,93	1,18	0,19	0,20
Desvío Estándar	3,35	3,73	0,53	1,19	0,18	0,82	0,35	0,46

Tabla nº 6: Rango etario 36 y 50 años Factores motivacionales según la regulación de la conducta en el ejercicio

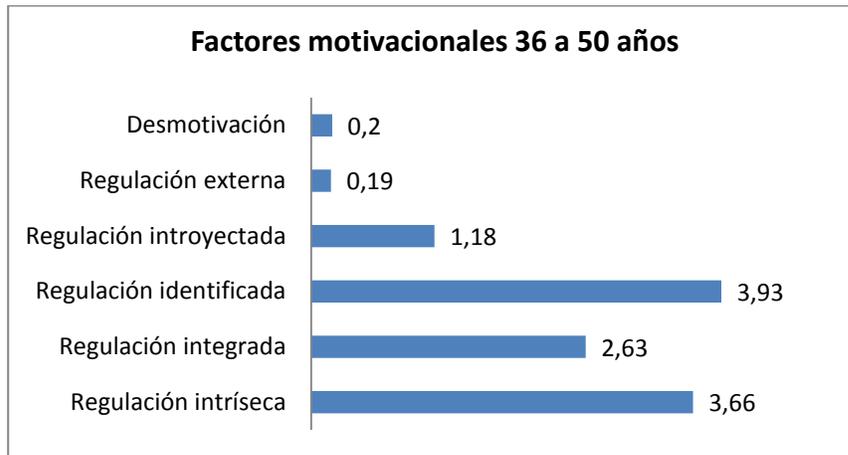


Gráfico nº 4: Factores motivacionales alumnas 35 a 50 años años

En el grupo etario comprendido entre 36 y 50 años de edad, se observan los siguientes promedios: Antigüedad 6,14 años, Regulación intrínseca 3,66, Regulación Integrada 2,83, Regulación Identificada 3,93, Regulación Introyectada 1,18, Regulación Externa 0,18 y Desmotivación 0,82, por lo que se considera una submuestra no homogénea en las variables observadas.

IV.1.3.3 Rango etario de 51 a 65 años de edad.

Rango Etario 51 - 65 años (22 alumnas)								
N°	Edad	Antigüedad (años)	Regulación Intrínseca	Regulación Integrada	Regulación Identificada	Regulación Introyectada	Regulación Externa	Desmotivación
1	61	14	1,25	2,75	3,66	0,5	0	0
7	57	3	3,75	2,75	3,66	0,25	0	0
10	62	15	3	2	4	0,5	0	0
14	57	4	3,5	1,25	3,66	0	0	0
20	63	>1	3	1	4	2,75	0,25	0
21	65	1	3	2,75	3,75	1,5	1,5	0
24	65	7	3	1,75	4	0,75	0	0
25	62	4	3,5	2,5	3,66	1,25	0	0
31	54	4	4	1,75	4	1,5	0	0
33	55	6	4	3,25	4	1,5	0	0
34	57	6	4	2,5	4	3,25	0,75	0
35	62	7	4	4	4	2,75	0	0
36	64	8	3,75	2	4	0,25	0	0,25
37	56	2	4	2,5	4	3	0	0
39	65	4	3,75	2,5	4	1,75	0	0
42	51	7	4	2,5	4	1,5	0	0
48	59	8	4	2,25	4	1,5	0	0
49	65	6	3	0,75	4	0,5	0	0
50	63	10	4	3,25	4	2,75	0	0
51	55	8	3,25	1	4	1	0	0
52	58	6	4	4	4	1,25	0	0
56	52	5	2,75	1	4	0,25	0	0
Prom	59,45	6,43	3,48	2,27	3,93	1,38	0,11	0,01
Desvío Estándar	4,47	3,46	0,67	0,92	0,14	0,99	0,35	0,05

Tabla nº 7: Rango etario 51 a 65 años Factores motivacionales según la regulación de la conducta en el ejercicio

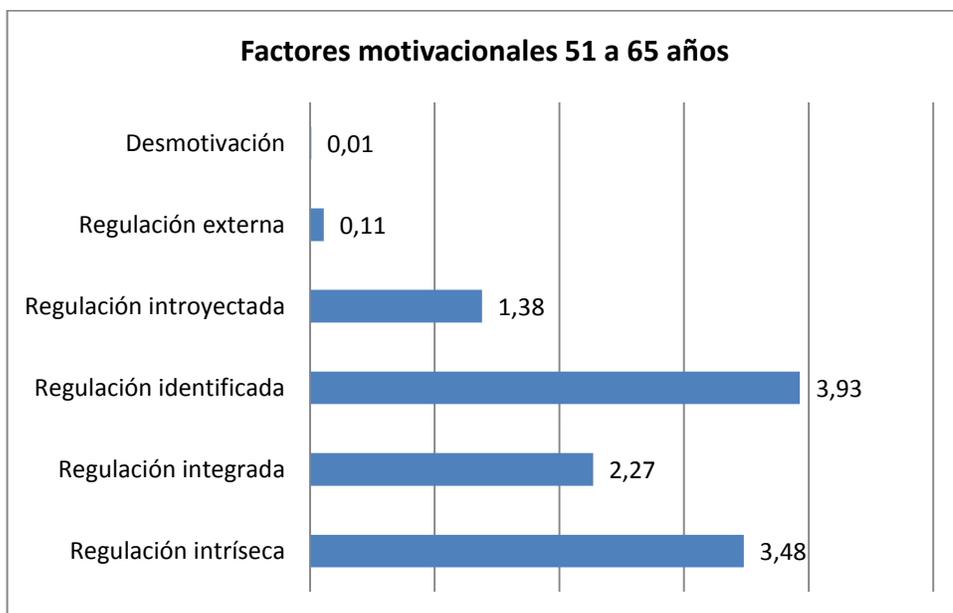


Gráfico n° 5: Factores motivacionales alumnas 51 a 65 años

En el grupo etario comprendido entre 51 a 65 años de edad, se observan los siguientes promedios: Antigüedad 6,43 años, Regulación intrínseca 3,48, Regulación Integrada 2,27, Regulación Identificada 3,93, Regulación Introyectada 1,38, Regulación Externa 0,11 y Desmotivación 0,01, por lo que se considera una muestra no homogénea en las variables en este rango etario.

IV.1.3.4 Promedios generales por rango etario

Promedios por Rango Etario							
Edad	Antigüedad (años)	Regulación Intrínseca	Regulación Integrada	Regulación Identificada	Regulación Introyectada	Regulación Externa	Desmotivación
20-35	2,70	3,68	2,65	2,87	1,20	0,32	0,08
36-50	5,14	3,66	2,65	3,93	1,18	0,19	0,20
51-65	6,43	3,48	2,27	3,93	1,28	0,11	0,01
Promedio	4,76	3,61	2,52	3,58	1,22	0,21	0,10
Desvío Estándar	1,89	0,11	0,22	0,61	0,05	0,11	0,10

Tabla n 8: Promedios generales de factores motivacionales por rango etario

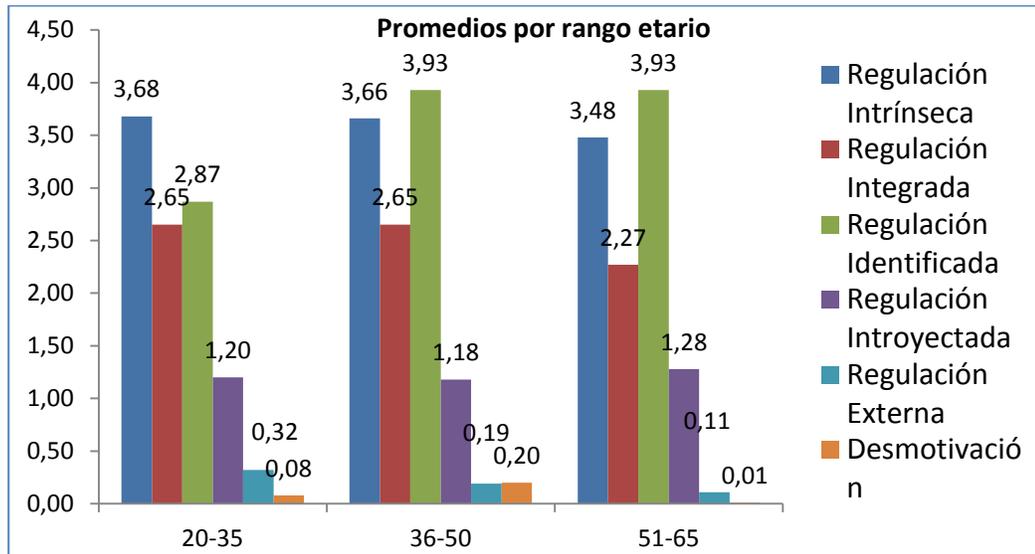


Gráfico nº 6: Promedios generales por rango etario

Se observa similitud en la distribución de los valores promedio en todos los rangos etarios.

Se acepta la H1 de investigación ya que la mayoría de las alumnas de entre 20 y 65 años de edad de Dosha Pilates concurren motivadas por el placer, disfrute y satisfacción (regulación intrínseca) que sienten al practicar el Método Pilates y por razones de salud (regulación identificada).

IV.2 Análisis comparativo

Comparación	Nivel de diferencia
Regulación Intrínseca vs Regulación Integrada	*** P<0.001
Regulación Intrínseca vs Regulación Identificada	ns P>0.05
Regulación Intrínseca vs Regulación Introyectada	*** P<0.001
Regulación Intrínseca vs Regulación Externa	*** P<0.001
Regulación Intrínseca vs Desmotivación	*** P<0.001
Regulación Integrada vs Regulación Identificada	*** P<0.001
Regulación Integrada vs Regulación Introyectada	*** P<0.001
Regulación Integrada vs Regulación Externa	*** P<0.001
Regulación Integrada vs Desmotivación	*** P<0.001
Regulación Identificada vs Regulación Introyectada	*** P<0.001
Regulación Identificada vs Desmotivación	*** P<0.001
Regulación Introyectada vs Regulación Externa	*** P<0.001
Regulación Introyectada vs Desmotivación	*** P<0.001
Regulación Externa vs Desmotivación	ns P>0.05

Tabla n 9: Comparación entre los factores motivacionales

Las diferencias entre todos los factores motivacionales, fueron calculadas con la prueba ANOVA, El valor de $P < 0.0001$, indicó una diferencia extremadamente significativa en todas las comparaciones excepto en la regulación intrínseca vs regulación identificada y en la regulación externa vs desmotivación en donde se obtuvo una $P > 0.05$ no significativa

Para establecer la diferencia entre los dos factores motivacionales solicitados en la H2 se utilizó la prueba de Wilcoxon para muestras pareadas a 2 colas y se obtuvo un valor de $P < 0.0001$, considerado extremadamente significativo

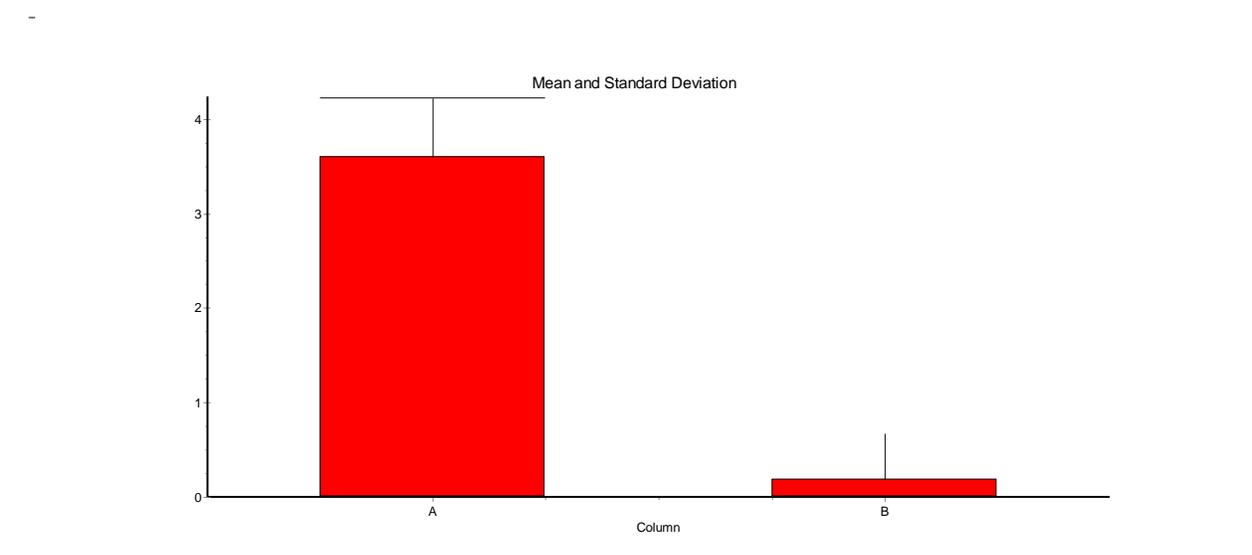


Gráfico n 7: Comparación entre los factores motivacionales

Se acepta la H2 de investigación ya que existe diferencia significativa entre los factores motivaciones originados en la regulación de la conducta intrínseca y externa en alumnas de 20 y 65 años de edad concurren a Dosha Pilates 2019

IV.3 Análisis de correlación

Para establecer la relación entre edad y los factores motivacionales requerido para dar respuesta a la H3 se utilizó la prueba de Spearman para muestras con distribución no gaussiana y se obtuvo una $r = -0.02238$ con 95% de intervalo de confianza y un valor de $P = 0.6801$, considerado no significativa.

Los cálculos individuales arrojaron los siguientes resultados

Edad y su relación con los factores motivacionales

Variable	Ratio t	Valor P	Coefficiente de relación	¿La relación es significativa?
Edad y Regulación intrínseca	1.580	0.1202	$R^2 = 0.016$	No
Edad y regulación integrada	0.2855	0.7765	$R^2 = 0.007$	No
Edad y regulación identificada	0.6445	0.5223	$R^2 = 0.011$	No
Edad y regulación introyectada	1.277	0.2077	$R^2 = 0.008$	No
Edad y regulación externa	1.706	0.0943	$R^2 = 0.029$	No
Edad y desmotivación	0.1828	0.8557	$R^2 = 0.003$	No

Tabla n 10: Relación entre edad y factores motivacionales

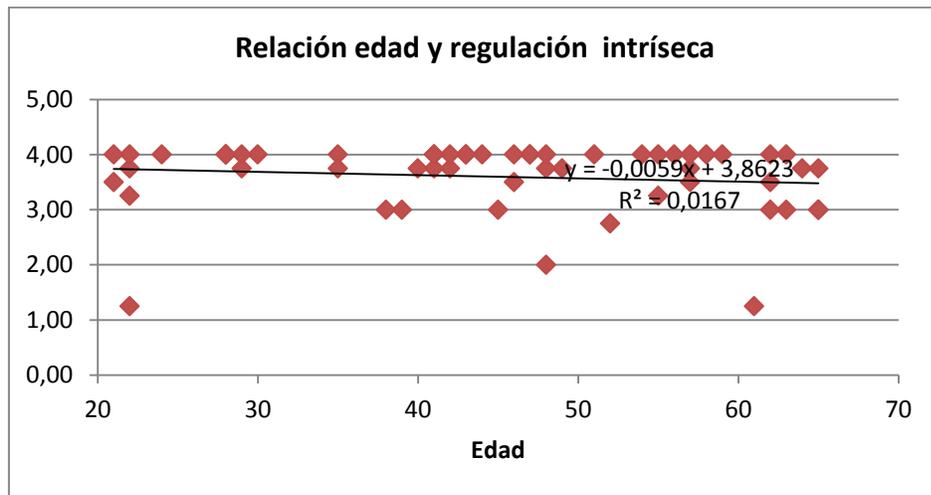


Gráfico nº 8 Relación entre edad y regulación intrínseca

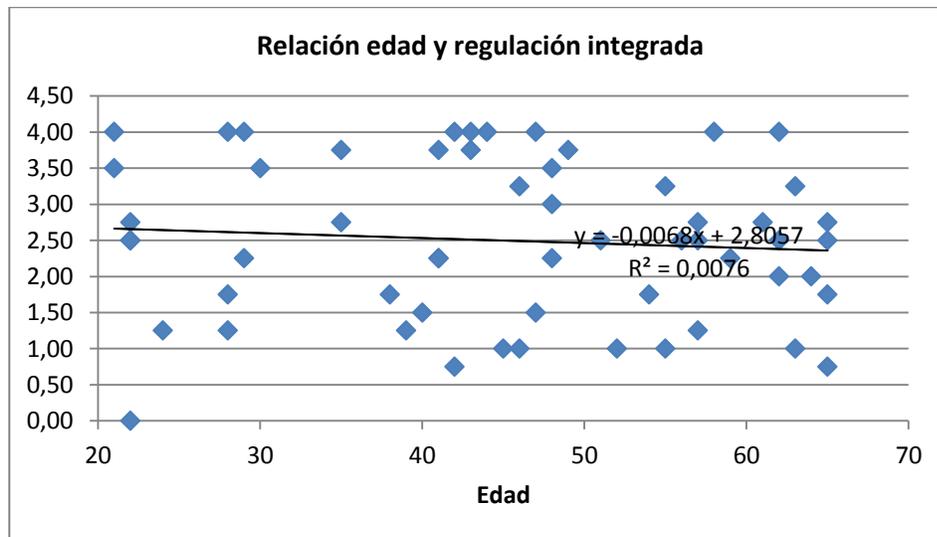


Gráfico nº 9 Relación entre edad y regulación integrada

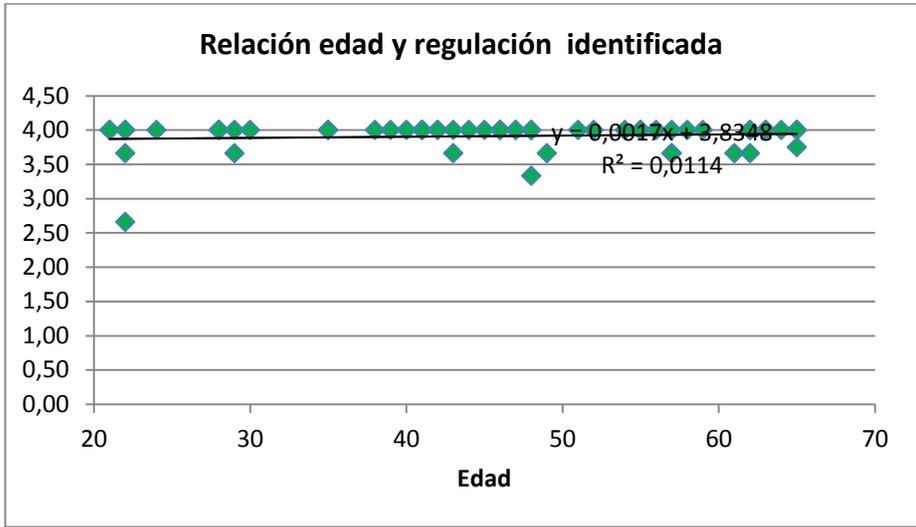


Gráfico nº 10 Relación entre edad y regulación identificada

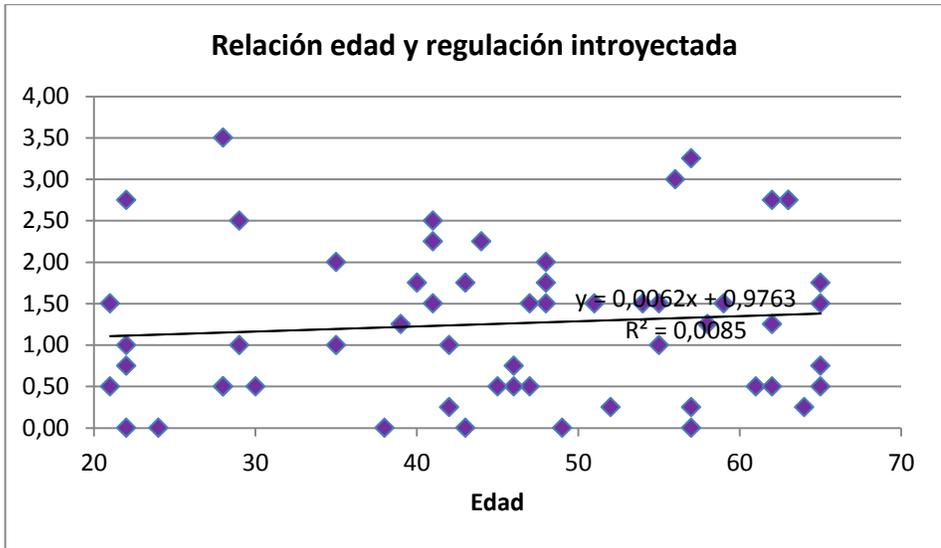


Gráfico nº 11 Relación entre edad y regulación introyectada

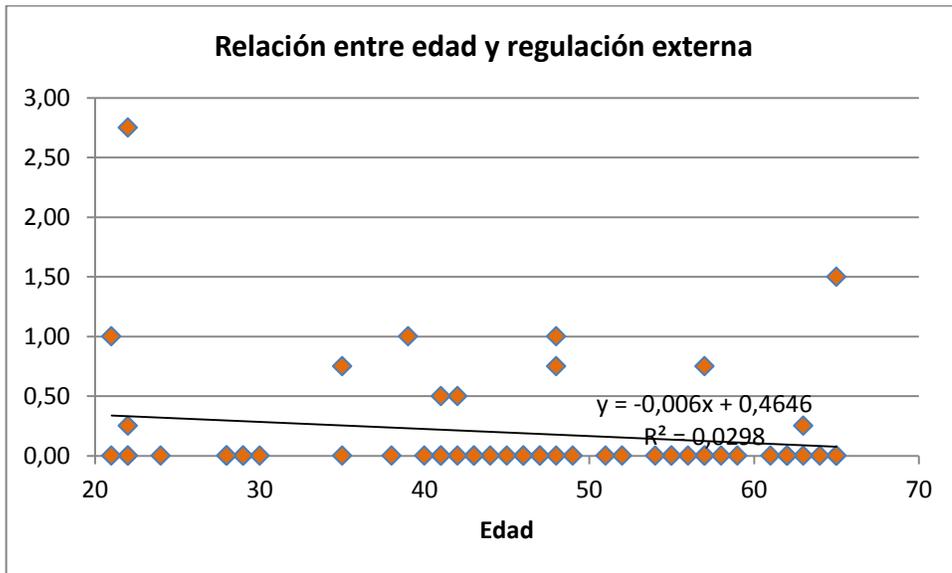


Gráfico nº 12 Relación entre edad y regulación externa

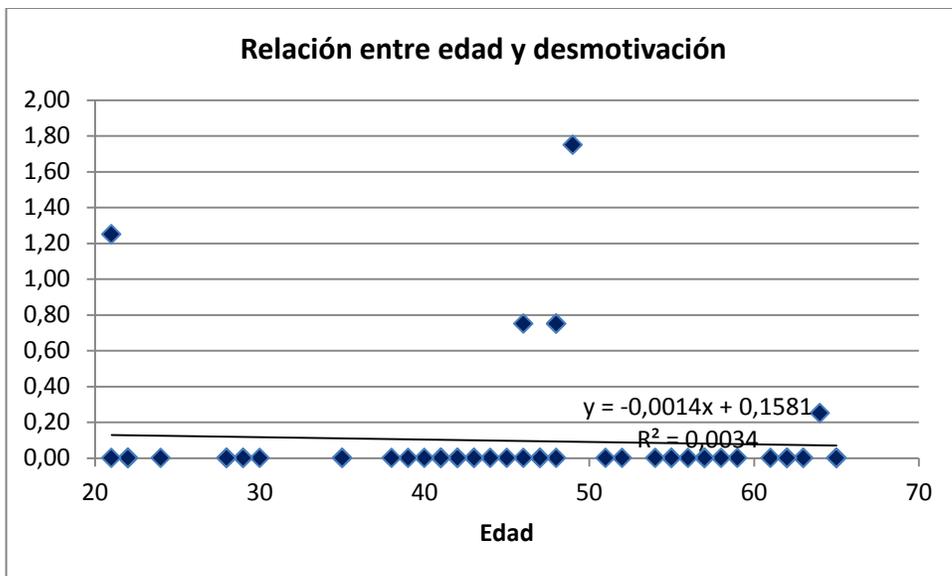


Gráfico nº 13 Relación entre edad y desmotivación

Se refuta la H3 de investigación ya que no existe relación significativa entre la edad y los factores motivacionales según la regulación de la conducta en el ejercicio en las alumnas de entre 20 y 65 años de edad que concurren a Dosha Pilates en 2019

V. CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

Esta investigación tuvo como principal objetivo la identificación de los factores motivacionales que inducen a las alumnas de entre 20 y 65 años de edad a practicar el Método Pilates en Dosha Pilates. Se pudieron identificar factores motivacionales tanto intrínsecos como extrínsecos, obteniendo los siguientes valores:

La Regulación Identificada presentó un promedio de 3,91, el valor obtenido más alto, es decir que estas personas están motivadas porque valoran los beneficios del ejercicio físico y la importancia que tiene su práctica. La Regulación Intrínseca presentó un promedio de 3,60, valor muy cercano al anterior, representando a las personas que realizan la actividad por el placer, disfrute y satisfacción que obtienen al realizarlo, ésta es la motivación más autodeterminada. Estos dos valores afirman la Hipótesis 1,

Por otro lado, la Regulación Integrada apareció con un gran promedio también de 2,50, abarcando a las personas que no sólo se identifican con la importancia de los comportamientos, sino también integran estas identificaciones de forma armónica y coherente con otros aspectos de uno mismo, como los valores, metas, necesidades personales e identidad.

Con valores menores la Regulación Introyectada, con un promedio de 1,26 representando a aquellas personas cuyo sentimiento de culpabilidad y obligación interna son los que marcan el deseo de practicar.

En las últimas dos instancias, con valores casi nulos, encontramos por un lado a la Regulación Externa con un promedio de 0,19 y a la Desmotivación, cuyo promedio es de 0,10. La primera involucra a las personas tienen una concepción de la actividad como un medio para conseguir algo, un incentivo externo, pudiendo ser una recompensa, un reconocimiento, entre otros. La segunda implica ya una falta de intención de las personas para comprometerse con un comportamiento, en este caso podríamos incluir a aquellas personas que realizan la actividad sólo porque se lo han indicado, valorando y reconociendo que son el menor porcentaje.

Uno de los principales aportes a destacar en esta investigación es que los valores de Regulación Externa y Desmotivación son mínimos, evidenciando una gran automotivación por la conducta en cada una de las alumnas de Dosha Pilates. Esto nos permite destacar que el grupo de alumnas, como ya mencionamos, no pertenece a una

población hipocinética, sino que tiene un elevado grado de automotivación tanto para la práctica de ejercicio físico como para llevar un estilo de vida saludable.

Recordamos también que la Regulación Intrínseca es considerada como el grado de mayor automotivación, dejando de lado las posibilidades o necesidades de factores extrínsecos para la realización de la actividad.

Resulta importante también destacar, que dichos grados de automotivación son generales en todas las edades, es decir, no hay grandes diferencias entre los distintos rangos etarios, por lo tanto, destacamos el valor de la automotivación presente en las mujeres.

A raíz de estas respuestas, podríamos plantear futuras investigaciones comparativas con alumnos masculinos, realizando también subdivisiones por rangos etarios, pudiendo establecer relaciones tanto entre las variables motivacionales y de edad, como entre éstas y las diferencias de sexo.

También ampliar la investigación teniendo en cuenta la realización de otras actividades en simultáneo con el Método Pilates, de esta manera podríamos corroborar si el Pilates realiza un aporte positivo a la práctica de otra disciplina deportiva.

VI.BIBLIOGRAFÍA

- Araya Vargas, G.A., M.Sc. (2017) Actividad Física, Ejercicio y Deporte: Conceptos. Escuela de Educación Física y Deportes. Facultad de Educación, Universidad de Costa Rica.
- Cervello, E. y Escarti, A. (1994). La motivación en el Deporte. En Balaguer, Isabel (Dir), Entrenamiento psicológico en el deporte. Albatros Educación.
- Cox, R. (2009). Psicología del Deporte. Editorial Médica Panamericana S.A. 6° Edición.
- Dantas, R; Abrade Paz, G.; Schultz Straatman, V. y Pinheiro Lima, V. (2015). Factores de Motivación en Mayores Practicantes del Método Pilates. UCB, UFRJ, UERJ.
- Garita Azofoifa, E (2006). Motivos de Participación y Satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. MHSalud, vol. 3 (1), pp. 1-16. Universidad Nacional Heredia.
- González-Cutre, D., Sicilia, A., y Fernández, A. (2010). Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: Medición de la regulación integrada en el contexto español. Psicothema Vol. 22 (4), 841-847. Universidad de Almeria.
- Kuhn, T. (1962). La Estructura de las Revoluciones Científicas. University of Chicago Press.
- Martín Ruiz, J-F. (2005). Los Factores Definitivos de los Grandes Grupos de Edad de la Población: Tipos, Subgrupos y Umbrales. Revista Electrónica de Geografía y Ciencias Sociales. Vol. IX (190). Universidad de Barcelona. Recuperada de <http://www.ub.edu/geocrit/sn/sn-190.htm> .
- Moreno-Murcia, J.A.; Borges Silva, F.; Marcos Pardo, P.J.; Sierra Rodríguez, A.C. y Huéscar Hernández, E. (2011). Motivación, Frecuencia y Tipo de Actividad en Practicantes de Ejercicio Físico. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Vol. 12 (48), pp. 649-662. Recuperada de <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista48/artmotivacion319.htm>
- Municipalidad de Villa Allende. (2019) Recuperado el 11 de Mayo del 2020 de <https://villaallende.gob.ar/?q=datos-la-ciudad>
- Ruiz Pérez L.M. (2001). Desarrollo, comportamiento motor y deporte. Editorial Síntesis.
- Ryan, R.M.; Deci, E.L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. Vol. 55(1). American Psychologist Association.
- Sicilia Camacho, A; Águila Soto, C; González-Cutre, D; Moreno-Murcia, JA. (2011). Factores Motivacionales y Experiencia Autotélica en el Ejercicio Físico: Propuesta de un Modelo Explicativo. Universitas Psychologica, vol. 10 (1), pp. 125-135. Pontificia Universidad Javeriana Bogotá.
- Siler, B. (2000). El Método Pilates. Defiore & Coompany Literaty Management Inc a través de International Editors' Co.

Stover, J.B.; Bruno, F.E.; Uriel, F.E.; Fernández Liporace, M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines, vol. 14 (2), pp. 105-115. Universidad Nacional de Mar del Plata.

Weinberg R, Gould D. (2010). Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico. Editorial Médica Panamericana. 4º Edición.

VII. ANEXOS

VII. 1 Cuestionario

DATOS PERSONALES

Nombre:

Edad:

Antigüedad:

	Nada verdadero	Totalmente verdadero
Yo hago ejercicio físico...		
1. Porque los demás me dicen que debo hacerlo	0 1 2 3 4	
2. Porque me siento culpable cuando no lo practico	0 1 2 3 4	
3. Porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico	0 1 2 3 4	
4. Porque creo que el ejercicio es divertido	0 1 2 3 4	
5. Porque está de acuerdo con mi forma de vida	0 1 2 3 4	
6. No veo por qué tengo que hacerlo	0 1 2 3 4	
7. Porque mis amigos/familia/pareja me dicen que debo hacerlo	0 1 2 3 4	
8. Porque me siento avergonzado si falto a la sesión	0 1 2 3 4	
9. Porque para mí es importante hacer ejercicio regularmente	0 1 2 3 4	
10. Porque considero que el ejercicio físico forma parte de mí	0 1 2 3 4	
11. No veo por qué tengo que molestarme en hacer ejercicio	0 1 2 3 4	
12. Porque disfruto con las sesiones de ejercicio	0 1 2 3 4	
13. Porque otras personas no estarán contentas conmigo si no hago ejercicio	0 1 2 3 4	
14. No veo el sentido de hacer ejercicio	0 1 2 3 4	
15. Porque veo el ejercicio físico como una parte fundamental de lo que soy	0 1 2 3 4	
16. Porque siento que he fallado cuando no he realizado un rato de ejercicio	0 1 2 3 4	
17. Porque pienso que es importante hacer el esfuerzo de ejercitarse regularmente	0 1 2 3 4	
18. Porque encuentro el ejercicio una actividad agradable	0 1 2 3 4	
19. Porque me siento bajo la presión de mis amigos/familia para realizar ejercicio	0 1 2 3 4	
20. Porque considero que el ejercicio físico está de acuerdo con mis valores	0 1 2 3 4	
21. Porque me pongo nervioso si no hago ejercicio regularmente	0 1 2 3 4	
22. Porque me resulta placentero y satisfactorio el hacer ejercicio	0 1 2 3 4	
23. Pienso que hacer ejercicio es una pérdida de tiempo	0 1 2 3 4	

Regulación intrínseca: 4, 12, 18, 22

Regulación integrada: 5, 10, 15, 20

Regulación identificada: 3, 9, 17

Regulación introyectada: 2, 8, 16, 21

Regulación externa: 1, 7, 13, 19

Desmotivación: 6, 11, 14, 23

VII.2 Resultados de las encuestas

Las variables estudiadas son la Motivación Intrínseca y Extrínseca cuyas regulaciones son: Intrínseca, Integrada, Identificada, Introyectada, Extrínseca y Desmotivación. La Regulación Intrínseca presenta un promedio de 3,6; Regulación Integrada 2,49; Regulación Identificada 3,91; Regulación Introyectada 1,25; Regulación Externa 0,19 y Desmotivación 0,096. De allí entendemos que la principal motivación para la práctica de Pilates en Dosh Pilates es Identificada, en un segundo lugar Intrínseca, y en tercer lugar Integrada, siguiendo en detrimento la Regulación Introyectada. En un extremo opuesto, casi nulo, encontramos a la Regulación Externa y la Desmotivación, valores que se pueden corroborar con la antigüedad de la mayoría de las alumnas.

Sujeto	E d a d	Antigüedad (años)	Regulación Intrínseca	Regulación Integrada	Regulación Identificada	Regulación Introyectada	Regulación Externa	Desmotivación
1	61	14	1,25	2,75	3,66	0,5	0	0
2	21	2	3,5	3,5	4	1,5	1	1,25
3	22	1,5	3,75	2,5	4	1	0,25	0
4	35	1	4	3,75	4	1	0,75	0
5	49	8	3,75	3,75	3,66	0	0	1,75
6	43	4,5	4	4	3,66	0	0	0
7	57	3	3,75	2,75	3,66	0,25	0	0
8	46	11	4	3,25	4	0,75	0	0,75
9	48	6	2	2,25	3,33	1,5	0,75	0,75
10	62	15	3	2	4	0,5	0	0
11	48	6	3,75	3	4	2	1	0,75
12	22	8	3,25	2,5	3,66	0,75	0	0
13	47	2	4	4	4	1,5	0	0
14	57	4	3,5	1,25	3,66	0	0	0
15	41	1	3,75	2,25	4	2,5	0,5	0
16	40	3	3,75	1,5	4	1,75	0	0
17	28	6	4	4	4	3,5	0	0
18	22	1	4	2,75	4	2,75	0	0
19	35	5	3,75	2,75	4	2	0	0
20	63	>1	3	1	4	2,75	0,25	0
21	65	1	3	2,75	3,75	1,5	1,5	0
22	29	2	3,75	4	3,66	1	0	0
23	38	>1	3	1,75	4	0	0	0
24	65	7	3	1,75	4	0,75	0	0
25	62	4	3,5	2,5	3,66	1,25	0	0
26	41	1	4	3,75	4	2,25	0	0
27	43	6	4	3,75	4	1,75	0	0
28	29	2	4	2,25	4	2,5	0	0
29	22	1	1,25	0	2,66	0	2,75	0
30	48	1,5	4	3,5	4	1,75	0	0
31	54	4	4	1,75	4	1,5	0	0
32	42	2	3,75	0,75	4	0,25	0,5	0
33	55	6	4	3,25	4	1,5	0	0
34	57	6	4	2,5	4	3,25	0,75	0
35	62	7	4	4	4	2,75	0	0
36	64	8	3,75	2	4	0,25	0	0,25
37	56	2	4	2,5	4	3	0	0
38	45	5	3	1	4	0,5	0	0
39	65	4	3,75	2,5	4	1,75	0	0
40	42	15	4	4	4	1	0	0

41	39	1	3	1,25	4	1,25	1	0
42	51	7	4	2,5	4	1,5	0	0
43	28	3	4	1,25	4	0,5	0	0
44	30	3	4	3,5	4	0,5	0	0
45	24	2	4	1,25	4	0	0	0
46	46	5	3,5	1	4	0,5	0	0
47	21	1	4	4	4	0,5	0	0
48	59	8	4	2,25	4	1,5	0	0
49	65	6	3	0,75	4	0,5	0	0
50	63	10	4	3,25	4	2,75	0	0
51	55	8	3,25	1	4	1	0	0
52	58	6	4	4	4	1,25	0	0
53	28	2	4	1,75	4	0,5	0	0
54	44	6	4	4	4	2,25	0	0
55	47	8	4	1,5	4	0,5	0	0
56	52	5	2,75	1	4	0,25	0	0
57	41	1,5	4	2,25	4	1,5	0	0
Prom	45,298	4,71	3,596	2,495	3,912	1,258	0,192	0,096

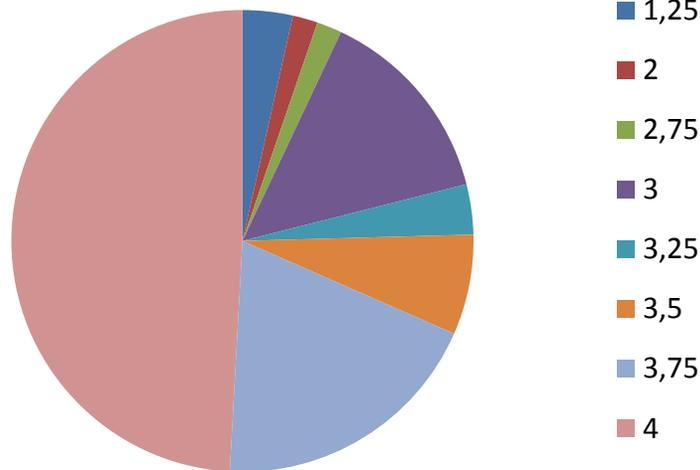
VII.3 Desglose de la Regulación de la Conducta en el Ejercicio

Regulación Intrínseca

Regulación Intrínseca			
Promedios	fi	fr	
1,25	2	4%	
2	1	2%	
2,75	1	2%	
3	8	14%	
3,25	2	4%	
3,5	4	7%	
3,75	11	19%	
4	28	49%	
Total	8	57	100%
Promedio	2,94		
Desvío Estándar	0,92		

Regulación Intrínseca

Regulación Intrínseca



Regulación Intrínseca

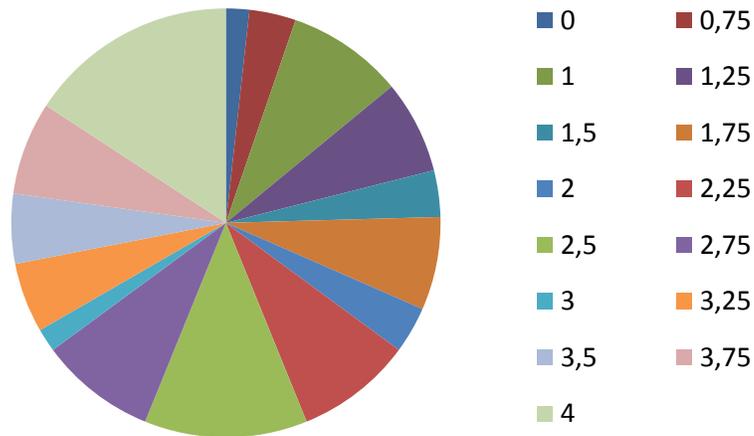
La muestra está conformada por 57 mujeres de entre 20 y 65 años, cuyo promedio de Regulación Intrínseca es de 2,93, y su desvío estándar de 0,92, por lo que se considera una muestra no homogénea en esta variable.

Regulación Integrada

Regulación Integrada		
Promedios	fi	fr
0	1	2%
0,75	2	4%
1	5	9%
1,25	4	7%
1,5	2	4%
1,75	4	7%
2	2	4%
2,25	5	9%
2,5	7	12%
2,75	5	9%
3	1	2%
3,25	3	5%
3,5	3	5%
3,75	4	7%
4	9	16%
Total	15	57
Promedio	2,22	
Desvío Estándar	1,18	

: Regulación Integrada

Regulación Integrada



Regulación Integrada

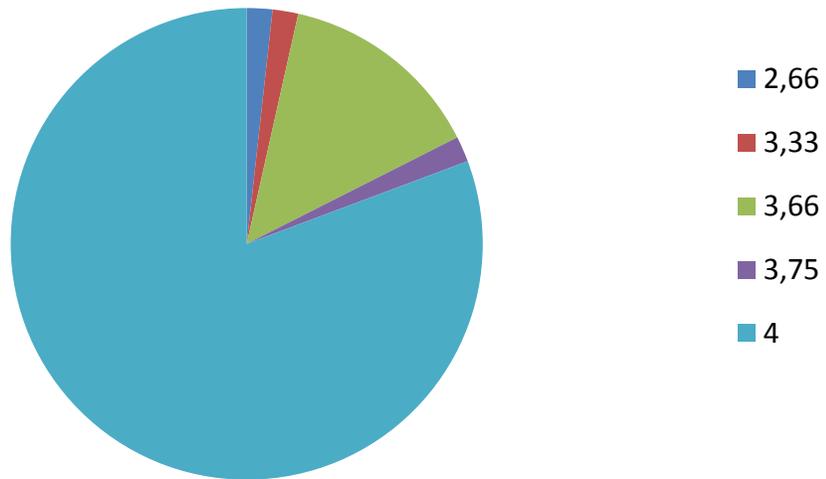
La muestra está conformada por 57 mujeres de entre 20 y 65 años, cuyo promedio de Regulación Integrada es de 2,21, y su desvío estándar de 1,17 por lo que se considera una muestra no homogénea en esta variable.

Regulación Identificada

Regulación Identificada			
Promedios	fi	fr	
2,66	1	2%	
3,33	1	2%	
3,66	8	14%	
3,75	1	2%	
4	46	81%	
Total	5	57	100%
Promedio	3,48		
Desvío Estándar	0,52		

: Regulación Identificada

Regulación Identificada



Regulación Identificada

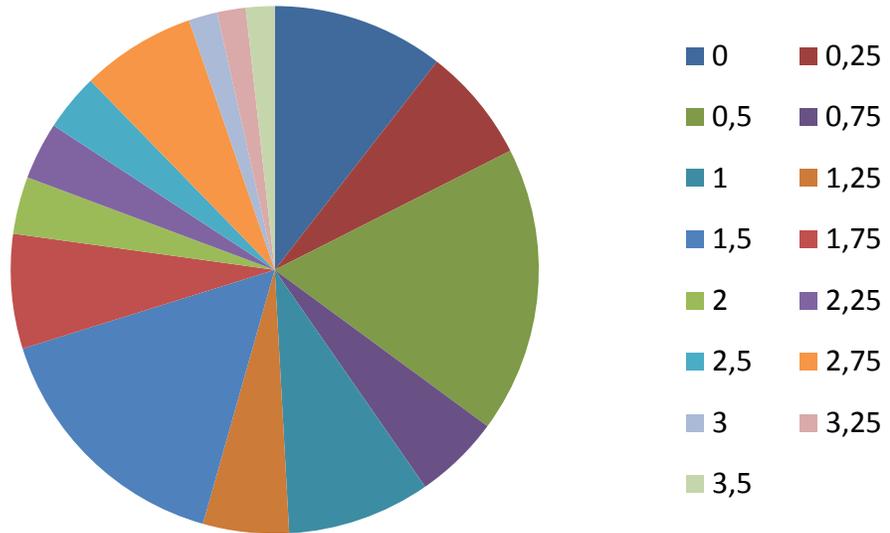
La muestra está conformada por 57 mujeres de entre 20 y 65 años, cuyo promedio de Regulación Identificada es de 3,48, y su desvío estándar de 0,51 por lo que se considera una muestra no homogénea en esta variable.

Regulación Introyectada

Regulación Introyectada		
Promedios	fi	fr
0	6	11%
0,25	4	7%
0,5	10	18%
0,75	3	5%
1	5	9%
1,25	3	5%
1,5	9	16%
1,75	4	7%
2	2	4%
2,25	2	4%
2,5	2	4%
2,75	4	7%
3	1	2%
3,25	1	2%
3,5	1	2%
Total	15	57
Promedio	1,75	
Desvío Estándar	1,12	

Regulación Introyectada

Regulación Introyectada



Regulación Introyectada

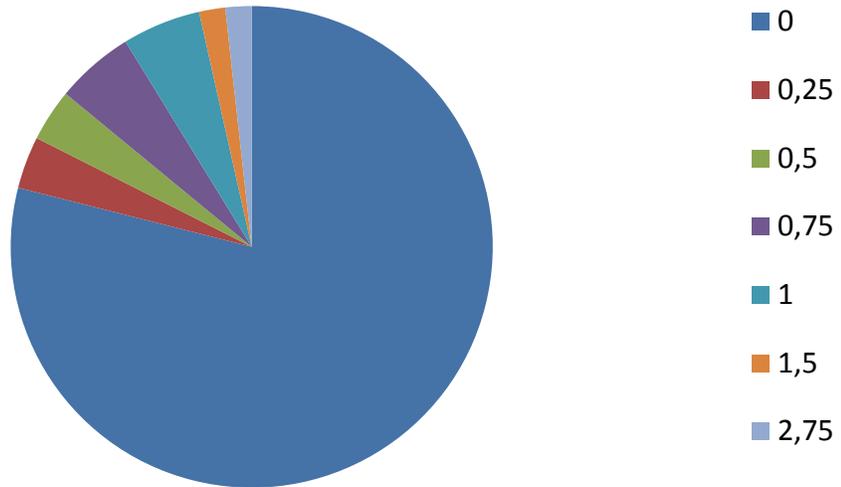
La muestra está conformada por 57 mujeres de entre 20 y 65 años, cuyo promedio de Regulación Introyectada es de 1,75, y su desvío estándar de 1,11 por lo que se considera una muestra no homogénea en esta variable.

Regulación Externa

Regulación Externa		
Promedios	fi	fr
0	45	79%
0,25	2	4%
0,5	2	4%
0,75	3	5%
1	3	5%
1,5	1	2%
2,75	1	2%
Total	7	57
Promedio	0,96	
Desvío Estándar	0,93	

Regulación Externa

Regulación Externa



Regulación Externa

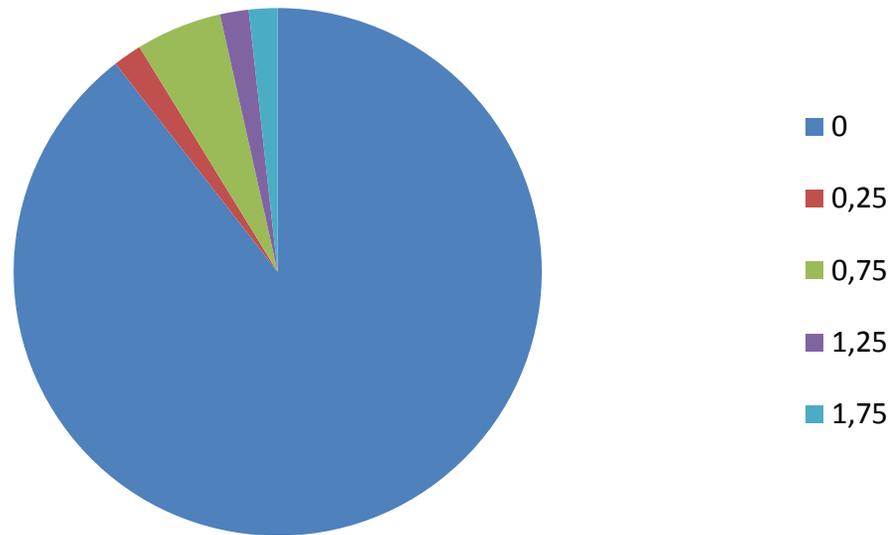
La muestra está conformada por 57 mujeres de entre 20 y 65 años, cuyo promedio de Regulación Externa es de 0,96, y su desvío estándar de 0,92 por lo que se considera una muestra no homogénea en esta variable.

Desmotivación

Desmotivación		
Promedios	fi	fr
0	51	89%
0,25	1	2%
0,75	3	5%
1,25	1	2%
1,75	1	2%
Total	57	100%
Promedio	0,80	
Desvío Estándar	0,72	

Desmotivación

Desmotivación



Desmotivación

La muestra está conformada por 57 mujeres de entre 20 y 65 años, cuyo promedio de Desmotivación es de 0,8, y su desvío estándar de 0,71 por lo que se considera una muestra no homogénea en esta variable.

