

LA IMPORTANCIA DE LAS EXPERIENCIAS POSITIVAS Y PLACENTERAS EN LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ORIENTADA HACIA LA SALUD

THE IMPORTANCE OF PLEASANT AND POSITIVE EXPERIENCES IN PROMOTING HEALTH-ORIENTED PHYSICAL ACTIVITY

Ángela **VAQUERO-BARBA** (Universidad del País Vasco — España)¹

Beatriz **GARAY-IBÁÑEZ-DE-ELEJALDE** (Universidad del País Vasco — España)²

Javier **RUIZ-DE-ARCAUTE-GRACIANO** (Universidad del País Vasco — España)³

RESUMEN

Este artículo presenta una investigación cualitativa realizada en el ámbito de la promoción de la actividad física orientada a la salud. Sus objetivos han sido, por un lado, identificar las prácticas de actividad física y los contextos medioambientales y relacionales en los que se experimentan sensaciones positivas de placer y bienestar; en esta línea, por otro lado, conocer las demandas que los usuarios plantean a los programas de promoción de actividad física orientada a la salud. Los instrumentos de recogida de información utilizados han sido el relato personal y la entrevista semi-estructurada. En el análisis desarrollado se ha identificado como *práctica satisfactoria* aquella que proporcionaba una gran sensación de bienestar personal. Ha puesto también sobre el tapete algunas cuestiones que debieran plantearse a las instituciones que promueven programas de actividad física orientados hacia la salud; preguntas relativas a la necesidad de que dichos programas se lleven a cabo en un entorno más natural, a la conveniencia de prestar más atención al proceso que al resultado, a la necesidad de fomentar una mayor interacción entre los participantes, a la importancia de que sean flexibles en su organización y, en fin, de que sean tutelados por personal cualificado.

ABSTRACT

This article presents a qualitative research in the field of promoting health-oriented physical activity. The targets of the study were, first, to identify the practices of physical activity and the relational and

¹ Escuela de Magisterio, Leioa, Vizcaya. Correo electrónico, angela.vaquero@ehu.es

² Facultad de CC de la Actividad Física y Deporte, Vitoria-Gasteiz. Email, beatriz.garai@ehu.es

³ Facultad de CC de la Actividad Física y Deporte, Vitoria-Gasteiz, javier.ruizdearcaute@ehu.es

environmental contexts in which positive feelings of pleasure and wellness are experienced; along these lines, second, to know the demands made by participants in such health-oriented physical activity programs. Personal life stories and semi-structured interviews have been the instruments used to collect data. Analysis carried out has identified as *satisfactory practice* that which provided a sense of personal well-being. It also drew the attention to some questions to be raised to the institutions that promote health-oriented physical activity programs; questions concerning the need that such programs should be implemented in a more natural environment, should pay more attention to the process (as opposed to the result), should stimulate higher interaction among participants, should be more flexible in their organization and should be supervised by qualified personnel.

PALABRAS CLAVE. Actividad física; salud; promoción; bienestar.

KEYWORDS. Physical activity; health; promotion; well-being.

1. INTRODUCCIÓN (OBJETIVO Y MARCO TEÓRICO)

En el momento actual en los países industrializados la salud comienza a ser una preocupación recurrente en todas las instituciones por las consecuencias que sobre ella ejercen las condiciones del entorno social y cultural que se encarnan en nuestro "estilo de vida". Esta preocupación no es nueva ya que en el pasado la actividad física ha sido planteada como una manera de combatir diversas enfermedades que sufría la población producto de carencias en la alimentación y de enfermedades infecciosas. Llama la atención que, en las puertas del siglo XXI, esta orientación preventiva vuelva a cobrar fuerza como una manera de enfrentar las llamadas "enfermedades modernas", entre ellas, la sobrealimentación, las enfermedades coronarias relacionadas con la ausencia de movimiento... (Devís y Peiró, 1992; Devís y Peiró, 2001; Duda, 2001; Garay, 2005; Lagardera, 2007; Tercedor, Jiménez y Lopez, 1998; Vaquero, 2002).

En este contexto, tanto en el ámbito sanitario como en el educativo, se acepta de manera unánime que una práctica moderada y continuada de actividad física proporciona una mejora de las condiciones de salud, constituyendo los hábitos de vida saludables una parte importante en las primeras etapas de formación de las personas. Se entiende que, su continuidad y consolidación debe llegar hasta el final de la vida como un medio que proporciona mejor calidad de vida al ciudadano. (Devís y Peiró, 1992; Devís y Peiró, 2001; Duda, 2001; Gómez, Gamez y Martínez, 2011; Granada, 2012; Hernando, 2006; Lagardera, 2007).

Lo expuesto hasta el momento justifica el interés creciente en nuestra sociedad por la promoción de actividad físico-motriz y diversas instituciones diseñan y ponen en marcha diferentes planes de promoción (Molina y Castillo, 2009). Estos diseños varían en función de la perspectiva y el enfoque filosófico ideológico que adopten. Pérez y Devís (2003), señalan que en el ámbito de la promoción coexisten dos perspectivas, no siempre contrapuestas, la de *proceso* y la de *producto*.

La perspectiva de producto pone el énfasis en la dimensión orgánica y atiende a la prevención y tratamiento de enfermedades. En la perspectiva de proceso los beneficios de la actividad física se relacionan con aspectos cualitativos vinculados a su propia práctica.

En relación con los diferentes enfoques existentes entendemos que la idea de una práctica física orientada a la salud no deja de ser problemática, comenzando por la propia definición de salud, que se configura y define a partir y en función del contexto social (Barbero, 2007). Generalmente, cuando hablamos de salud, nos referimos a la dimensión más biológica y mecánica y nos posicionamos en la idea de adoptar medidas de compensación o prevención que permitan mantener el cuerpo y su funcionalidad como una herramienta eficaz que asegure el máximo rendimiento, dejando fuera los aspectos sociales, emocionales e incluso espirituales (Devís y Peiró, 1992; Devís y Peiró, 2001; Barbero, 2007; González, 2004; Granada, 2012; Vaquero, 2002).

Esta investigación, asume como punto de partida los trabajos de Devís y Peiró (1992, 2001), y se sitúa en un marco ideológico y conceptual que intenta superar el énfasis que se pone en la condición física y el deporte a la hora de abordar las relaciones de la salud con la actividad física.

Toma en consideración cuestiones orientadas no sólo a la ausencia de enfermedad, sino también al logro de un bienestar que ponga a las personas en relación con otros grupos sociales, con la comunidad a la que pertenecen y con el medio ambiente que les rodea, intentando concienciarlas y capacitarlas para desarrollar un óptimo estado físico, psíquico y social (Devís y Peiró, 2001; Duda, 2001; Pérez y Devís, 2003; Pérez y Devís, 2004; Reinboth y Duda, 2006; Tercedor, Jiménez y López, 1998).

Situarse en este enfoque requiere, según Pérez y Devís (2003, 2004), adoptar una perspectiva de proceso que considera la práctica de actividad física una experiencia personal y una práctica sociocultural vinculada al concepto *calidad de vida*. Con este punto de partida y asumiendo las líneas de acción que estableció la Conferencia Internacional de Ottawa en 1986 y que indicaban que a) la promoción de actividad física saludable no es responsabilidad única del sistema sanitario sino que debe de implicar a todos los sectores políticos; b) que es necesario crear entornos laborales, medioambientales, de ocio saludables; c) que se debe promocionar la actividad física reforzando la acción comunitaria como algo compartido y no impuesto; d) que debe capacitar a las personas con recursos y estrategias para su autonomía y e) que debe reorientar los servicios sanitarios para que vayan más allá de proporcionar solamente servicios asistenciales, este estudio define su marco conceptual.

Este marco se proyecta a la promoción asumiendo una perspectiva holística definida por su vinculación a la participación y no al rendimiento, por la comprensión del carácter multidimensional de la salud, por una concepción global de persona dentro de su realidad social, cultural y económica, aceptando que la práctica debe ser positiva y satisfactoria e integrar un carácter educativo (Molina y Castillo, 2009; Peiró, Pérez y Valencia, 2012; Pérez y Devís, 2003, 2004).

Esta perspectiva de promoción, según Peiró y Devís (2001), debe adoptar una serie de principios de procedimientos que son: partir de los intereses, querencias y contexto de los participantes; tomar precauciones al inicio de los programas; enfatizar el proceso de práctica por encima del producto; actuar como facilitadores o colaboradores; buscar la experiencia satisfactoria de los participantes; crear climas de diálogo y enfatizar la evaluación participativa y centrada en el proceso.

Es en el principio de procedimiento relacionado con la búsqueda de experiencias satisfactorias para los participantes donde esta investigación sitúa el foco u objeto de estudio. Este objeto encuentra su justificación en la idea de que la preocupación por la salud puede motivar la participación en programas de actividad física pero, a la larga, son los sentimientos de placer y bienestar los que sientan las bases para que la participación se mantenga en el tiempo. Esta premisa cobra mayor importancia en la adolescencia y juventud ya que es muy probable que la salud no constituya una de las preocupaciones de estos colectivos (Bidle y Goudas, 1994; Camacho, Fernández, Ramírez y Blández, 2013; Duda, 2001; Gómez, Gamez y Martínez, 2011; Peiró y Devís, 2001; Pérez y Delgado, 2006; Peiró, Perez y Valencia, 2012; Reinboth y Duda, 2006).

Este planteamiento hace necesario, desde una perspectiva a largo plazo, promover, en los proyectos de promoción, la sensación de bienestar y, en consecuencia, indagar acerca del sentimiento de diversión y placer en la práctica de actividad física. Biddle y Goudas (1994), plantean que las experiencias agradables en la práctica de actividades físicas influyen en dos direcciones; una, estimulando la participación continua y, otra, obteniendo resultados psicológicos positivos. También indican que es necesario examinar la relación entre el tipo de actividad realizada y el placer sentido teniendo presente que el placer es más intenso cuando las capacidades personales se ponen a prueba y se relacionan con la motivación intrínseca y el control personal.

Existen en España diversos trabajos que han estudiado los niveles de actividad física de la población en los que se concluye que hay una importante inactividad física que se acrecienta con la edad con el consiguiente perjuicio para la salud (Beltrán, Devís y Peiró, 2012; Gómez, Gámez y Martínez, 2011). De la revisión de programas de intervención realizada por Camacho, Fernández, Ramírez y Blández (2013), se desprende que fomentar el disfrute con la propia actividad y los sentimientos de autoeficacia son claves para implicarse en la práctica de actividades físicas. En este mismo sentido apuntan los trabajos desarrollados por Pérez y Delgado (2006). Otros estudios indican que la motivación intrínseca es un factor central en la promoción de la actividad física y plantean que el sentimiento de placer y diversión es más importante en la práctica de la actividad física que los factores sociales y de motivación extrínseca. Esta motivación intrínseca se relaciona fundamentalmente con la percepción de competencia, la percepción de posibilidades de elección y la necesidad de tener relaciones con los demás y con el orden social (Abralde y Argudo, 2009; Duda, 2001; Peiró, Pérez y Valencia, 2012; Reinboth y Duda, 2006).

Con la perspectiva de todo lo expuesto hasta el momento, este estudio se plantea como objetivos identificar las prácticas de actividad física, contextos físicos y relacionales en los que se experimentan sensaciones positivas de placer y bienestar y

conocer las demandas que los usuarios plantean a los programas de promoción de actividad física orientada a la salud.

2. MÉTODO

El enfoque que asume la investigación es de carácter cualitativo y encuentra su justificación en los objetivos de ésta por su interés en la búsqueda de conocimiento acerca del objeto de estudio desde la perspectiva de las personas, sus contextos y los significados y los sentidos que le asignan. Esta manera de enfocar la investigación ha supuesto entender el carácter subjetivo de la realidad y la importancia de la experiencia subjetiva de las personas, ver el escenario y a los participantes desde una perspectiva holística y asumir su carácter interpretativo en la medida en que trata de elaborar teorías a partir de la información recogida (Alvarez-Gayou, 2003; Denzin y Lincoln, 2012; Flick, 2004; Morse, 2003).

Participantes

En relación con el diseño la investigación se ha articulado en dos fases. La primera ha tenido como propósito localizar e identificar grandes dimensiones, líneas o aspectos relevantes en torno a la práctica de actividad física en la que los participantes han experimentado sensaciones positivas-negativas, de placer-displacer. Han participado 22 personas (15 chicas, 5 chicos) alumnos de tercer curso de la titulación de grado Maestro en Educación Primaria durante curso académico 2013/2014. Sus edades oscilan entre 20 y 25 años y ninguno, salvo un chico, manifiesta ni motivación ni una práctica habitual de actividad física. Los criterios de selección se han relacionado, fundamentalmente, con las posibilidades de acceso, disponibilidad y diversidad en sus características.

La segunda fase de la investigación ha tenido como propósito profundizar, contrastar y avanzar en aquellas direcciones que han surgido en la primera fase. Han participado 10 personas de distinto sexo provenientes de los contactos, a través de redes personales, del grupo de participantes de la primera fase de la investigación. Los criterios de selección se han relacionado con las posibilidades de acceso y disponibilidad, lugar de residencia (entorno urbano), personas no motivadas a la práctica de actividad físico-motriz, y edades diferentes. Este último criterio se fundamenta en el propósito de entender si las direcciones identificadas en la primera fase se proyectan en la etapa adulta (Argibay, 2009).

Procedimientos y análisis de datos

La información de la primera fase de la investigación ha sido recogida a través de un relato personal en el que se les pedía que escribieran acerca de sus vivencias, en términos de satisfacción-insatisfacción, en torno a las prácticas de actividad física experimentadas a lo largo de su vida. Con la información obtenida se ha realizado un análisis categorial de carácter inductivo (Coffey y Atkinson, 2004; Strauss y Corbin, 2002). En la realización del análisis se ha utilizado el programa informático NVIVO 8.

La información correspondiente a la segunda fase ha sido recogida en la forma de entrevista semi-estructurada. Se ha articulado alrededor de los temas identificados en la primera fase. Esta recogida de información se justifica por el interés en profundizar sobre aspectos concretos del objeto de estudio desde la experiencia, vivencia y conocimiento de los participantes (Alvarez-Gayou, 2003; Kvale, 2011). Con la información obtenida se ha realizado un análisis categorial de carácter inductivo (Coffey y Atkinson, 2004; Strauss y Corbin, 2002) ayudado por el programa informático NVIVO 8.

Todos los participantes dieron su consentimiento para la utilización de la información generada en el transcurso de la investigación. En el comienzo fueron informados de los propósitos de ésta y se les garantizó el anonimato indicándoles los procedimientos para ello. Los investigadores también adquirieron el compromiso de devolverles los resultados para su contraste y conformidad.

3. RESULTADOS

A continuación presentamos los resultados del análisis de la información realizado.

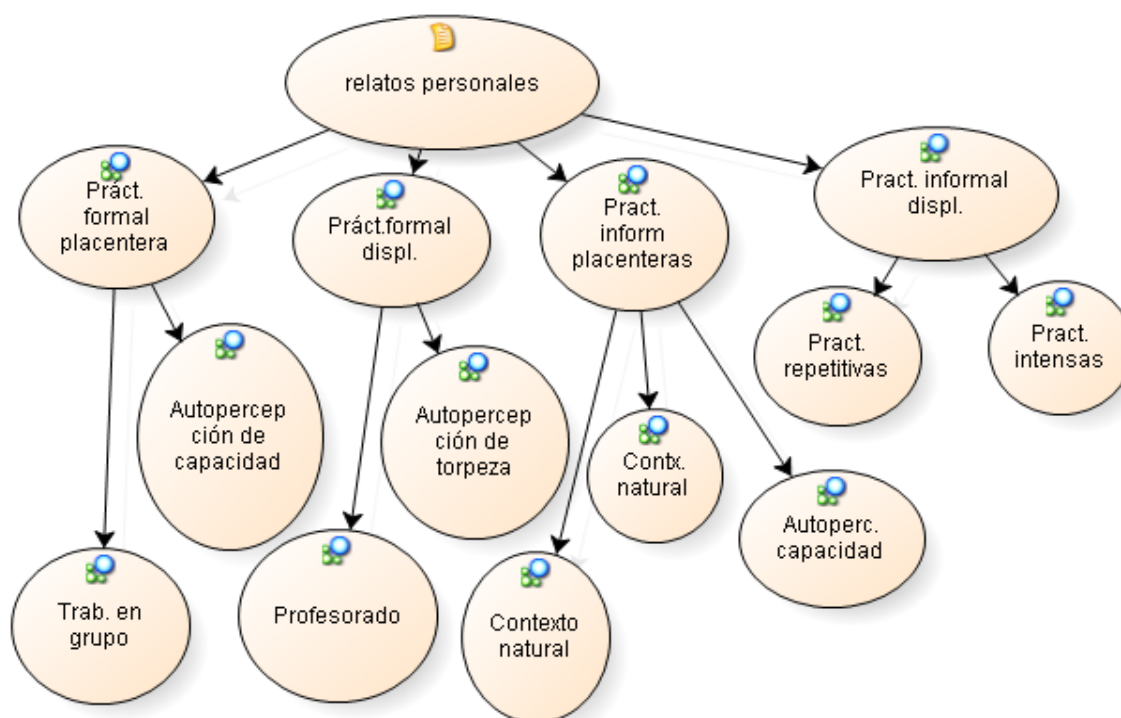


Figura 1. Sistema categorial resultante del análisis de los relatos personales

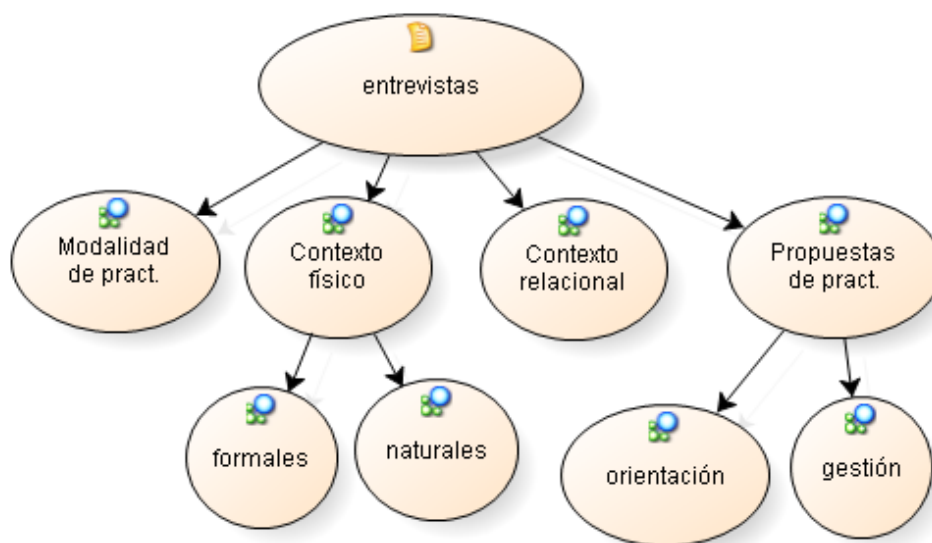


Figura 2. Sistema categorial resultante del análisis de las entrevistas

En un intento de responder a los objetivos inicialmente planteados hemos procedido a reconstruir los dos sistemas categoriales en una única estructura que soportará la comunicación de los resultados. Esta estructura se ha articulado alrededor de tres ejes: las prácticas formales, las prácticas informales y las demandas a futuros programas. Se identifica lo formal con aquellas experiencias que se sitúan en la docencia de la asignatura de educación física en su etapa de escolarización, y lo informal, con aquellas prácticas que realizan con un gran nivel de libertad en relación a qué, cuándo, dónde y con quién.

Práctica formal

En relación con la práctica que se desarrolla en contextos formales, señalaremos en primer lugar que la cantidad de información generada ha sido menor frente a la generada en los contextos informales y, en segundo, que la vivencia de placer ha sido relacionada con el trabajo en grupo y la autopercepción de competencia motriz.

Sobre el trabajo en grupo hay coincidencia en señalar que el juego popular, sin competición, ha sido una gran fuente de placer al permitirles sentirse parte de un grupo y cooperar en él. Demostrar competencia se señala como otra fuente muy importante de satisfacción en la medida que les permitía sentirse ágiles, vencer obstáculos, sortearlos...

(Ana) ...el estar en contacto con la gente, refuerza la unión de grupo, el conocer a distinta gente (ya que se comparte una misma actividad y es más fácil), una cohesión entre las personas (puesto que en un equipo se juega con las mismas normas y reglas)...

La vivencia insatisfactoria aparece con bastante más fuerza que la satisfactoria y se articula alrededor de la figura del profesor y la autopercepción de torpeza o incapacidad. La figura del profesor es objeto de gran atención en la información relacionándolo con experiencias displacenteras e incluso muy displacenteras. Esta vivencia surge vinculada a sentimientos de humillación, intransigencia y competitividad. Acerca de la torpeza indicaremos que los participantes señalan lo doloroso que resulta significarse como patoso-patosa, sentirse ridiculizado por no ser capaz, y el bloqueo que se genera en situaciones que se experimentan con miedo.

(Eva) ...y la mayor parte de las experiencias negativas se deben la ineptitud del profesor. Claro, se podría decir que eran otros tiempos, pero la actitud tirana e intransigente del profesor ha sido, con mucho, el peor aspecto de mi experiencia en la educación física. Fuera del ámbito escolar, no recuerdo que haya habido nunca nada negativo...

Prácticas informales

En relación con la práctica que se desarrolla en contextos informales el placer aparece asociado con el juego, el contexto físico y relacional de la práctica, la autopercepción de capacidad y la modalidad de la actividad física.

Sobre el juego, los participantes resaltan el placer que les proporciona verse inmersos en una situación en la que sólo existe la dinámica del propio juego y los otros compañeros, placer que persiste una vez acabada la práctica y que proporciona una gran sensación de felicidad. Manifiestan que en el juego no cuenta tanto ganar o perder como participar, rendir, probar tus límites y divertirse. Hay un consenso general a la hora de indicar que esta práctica obliga a dejar los problemas atrás y la liberación de tensión que esto supone.

(Juan) Yo, aunque no ganemos el partido, y reconozco que ganamos y perdemos el 50% de los partidos, más o menos, el hecho de ir, jugar, ver a los compañeros, verme rindiendo y aportando al equipo, participando, esa satisfacción y el hecho de haberme divertido es algo que me llevo a casa, gane o pierda.

La categoría contexto físico presenta dos subcategorías, contextos naturales y contextos formales. Existe unanimidad entre los participantes al indicar que los espacios abiertos, al aire libre y naturales son los más propicios para realizar actividad física. Esta preferencia se relaciona con el placer de observar y sentir la naturaleza, la posibilidad de un movimiento más libre, la sensación de tranquilidad... Manifiestan un rechazo general a la práctica en espacios cerrados (gimnasios). Sólo un participante explicita que, a pesar de detestar estos espacios, reconoce el interés de poder realizar una práctica que no se encuentre determinada por las condiciones meteorológicas.

(Luis) Lo que más me gusta de ir al monte es la satisfacción de llegar a la cima y poder ver las vistas desde ahí, no se... Son cosas que no puedes contar, llegar arriba, ver las vistas desde ahí y eso, me lleva a ponerme retos nuevos, nuevos montes para subir... etc.

En relación con el contexto relacional, la mayoría de los participantes optan por una práctica con interacción frente a una práctica en solitario. Las razones que apoyan esa preferencia se encuentran en la motivación, la ayuda, la propia compañía y la diversión. Los participantes que prefieren realizarlas en solitario se refieren a una actividad en concreto (correr). Argumentan que representa una posibilidad interesante de aislarse y poder pensar sin interferencias. También señalan que disfrutan haciendo actividades deportivas en equipo.

(Kepa) ...diversión por un lado, compañía...eh... ¿el vínculo que se crea, no?. Porque una de las razones para realizar esas prácticas era para mí realizarlas con amigos... Así estaba haciendo dos cosas a la vez. Estaba con la gente que quería estar y estaba haciendo lo que quería hacer, en ese caso deporte claro.

Sobre sentirse capaces, también hay unanimidad al señalar que tomar conciencia de que pueden hacerlo bien y de que no son tan torpes como tienden a pensar, genera un sentimiento de confianza en sí mismos que se traduce en un gran bienestar.

(Aitor) ... y sobre todo me encanta jugar al beisbol, es un momento entretenido y todos nos esforzamos para tratar de ganar, dando lo mejor de nosotros. Se me da bien y me siento capaz e importante cuando me eligen para el equipo....

Sobre el tipo de práctica física más recurrente, las explicaciones giran en torno a andar, subir al monte y correr; sólo dos personas informan que en épocas pasadas solían jugar a algún deporte pero que lo abandonaron al ser muy complicado conciliar la vida laboral, la familiar y la práctica deportiva. Las motivaciones que todos los participantes refieren, en relación con el tipo de actividad, tienen que ver con el placer que experimentan y la satisfacción que les proporciona ser capaz de conseguir el reto propuesto. Son conscientes de que en un primer momento cuesta romper la inercia y comenzar la actividad pero que la influencia que detectan después de realizar esa práctica trasciende y se proyecta en el sueño y su bienestar personal.

La información relacionada con lo que les disgusta ha girado alrededor de dos ejes: el trabajo individual y repetitivo y la sensación de fatiga. Sobre la primera categoría, la información apunta hacia lo displacentero que resulta el trabajo mecánico, repetitivo, segmentario... que habitualmente realizan en los gimnasios; y, sobre la segunda, es de resaltar la información que apunta hacia las grandes dosis de insatisfacción que produce aquella práctica que no te hace sentir bien contigo mismo porque supone un compromiso fisiológico muy por encima de tus posibilidades.

Demandas a futuros programas

La categoría de propuestas o demandas a futuros programas ha generado dos subcategorías: la orientación del programa y la gestión del mismo.

Acerca de la orientación de un hipotético programa de promoción de actividad física, el análisis de la información indica que el programa debería orientarse no tanto al rendimiento como a proporcionar estados de diversión, bienestar y placer con el

propio cuerpo. Explican de manera explícita que todos saben (sabemos) de la importancia de hacer ejercicio para estar más sanos pero que, en la realidad, lo que te empuja son planteamientos lúdicos que proporcionen diversión, emoción y bienestar. Con esta orientación reconocen que la mejora que se genera al realizar actividad física trae aparejada una mejora psicológica provocada por la manera en que ha sido experimentada. Plantean que sería necesario preguntar a los posibles participantes acerca de sus preferencias, horarios, posibilidades. Indican que un factor muy importante es la flexibilidad en lo que a horarios se refiere, ya que hoy en día el tiempo libre es muy escaso y resulta muy difícil realizar práctica de actividad física con horarios rígidos y convencionales. En ningún caso plantearían prácticas que fomentaran la competitividad.

Entienden que los programas deben estar a cargo de profesionales cualificados específicamente, que orienten sobre la intensidad de la actividad, la forma adecuada de hacerla, el tipo de propuesta más conveniente en función de las características personales... Sobre la gestión de los programas, la información apunta hacia la conveniencia de que éstos planifiquen actividades en grupo de edades parecidas. Proponen habilitar zonas en los barrios con paneles explicativos y niveles diferentes de práctica en función de los propósitos que se planteen los usuarios.

(Luis) Propondría diferentes niveles, los niveles más bajo, o las personas que no están capacitados para ir al monte les propondría itinerarios por las zonas verdes o parques de la ciudad. En los parques habría monitores que explicarían qué actividades se pueden hacer, cómo hacerlas para evitar lesiones...

4. DISCUSIÓN

En primer lugar es necesario señalar que los resultados han revelado que la práctica placentera aparece relacionada, de manera unánime, al bienestar personal que genera la percepción de capacidad o competencia, en relación con uno mismo, y experimentada en un contexto de juego y en el que el referente más importante se encuentra en los compañeros y en una vivencia en la que se dejan atrás las tensiones para participar y rendir en ausencia de competición.

Sobre el bienestar expresado conviene indicar que los participantes, al referirse a este concepto, enfatizan la idea de que la práctica, además de contribuir a mejorar sus condiciones físicas, aporta otros beneficios no vinculados a la dimensión biológica y que tienen que ver con los estados internos subjetivos de las personas (Camacho, Fernández, Ramírez y Blández, 2013; Cantón, 2001; Duda, 2001; Perez y Devís, 2003; Peiró, Pérez y Valencia, 2012; Reinboth y Duda, 2006; Thogersen-Ntoumani, C., Fox, K. R. y Ntoumanis, 2005).

En relación a la autopercepción de competencia resaltamos que este estudio confirma la extraordinaria importancia que tiene para los participantes. Se constituye en un referente que asegura la participación y motivación necesaria para mantener en el tiempo una práctica de actividad física (Duda, 2001; Fox, 2000). Los resultados de

este estudio también indican que a pesar de preferir, de manera mayoritaria, una práctica en compañía, la mayoría de los participantes realizan su práctica en solitario por las dificultades de coordinación temporal que conlleva. En este sentido, Reinboth y Duda (2006) apuntan que la necesidad de relación tiene que ver con un sentimiento de presencia y conexión con los demás, sentimientos que influyen directamente con el bienestar. El estudio también ha puesto de manifiesto el rechazo de aquellas actividades en las que la competencia se demuestra siendo mejores que los demás. La presencia de la competición activa la carga de emociones negativas (Lagardera, 2007; Lavega, Filella, Lagardera y Mateu, 2013; Pérez y Devís, 2003; Pérez y Delgado, 2006).

Un elemento recurrente es la importancia de un contexto físico para la práctica constituido por el entorno geográfico natural próximo. Este interés, de acuerdo con Granero (2008), encuentra su motivación en un deseo de tomar contacto con la naturaleza, de redescubrir el medio natural, cada día más escaso, para hacer frente a una forma de vida cada vez más urbana y alejada de la naturaleza.

Acerca de la gestión e implementación de los programas, tomando como referencia la información que presentan Molina y Castillo (2009) en el sentido de que en España aquéllos son mayoritariamente una responsabilidad pública, se constata el convencimiento de que es necesario un mayor conocimiento, control y evaluación. Una figura importante de los programas la constituye el especialista, una persona bien formada con capacidad para facilitar y orientar una práctica de actividad física alejándose de una función de control; alguien capaz de impulsar procesos de aprendizaje que, teniendo siempre presente a la persona, fomenten la autonomía de los participantes y el establecimiento de contactos sociales cooperativos positivos (Cantón, 2001; Reinboth y Duda, 2006).

En relación con la práctica displacentera cabe mencionar que el trabajo mecánico, repetitivo y de gran exigencia fisiológica junto con la figura del profesorado (prácticas formales) representan el displacer. En lo que concierne al profesorado, resulta obvio que la etapa escolar es fundamental para la consecución de un compromiso con la práctica de actividad física. En este sentido, se trata de adquirir habilidades esenciales para una vida activa y el profesorado debería promover experiencias positivas y placenteras que facilitasen la autoestima y la sensación de competencia referidas al propio cuerpo, habilidades que se verán comprometidas si se asocian a una autopercepción de torpeza (Camacho, Fernández, Ramírez y Blandez, 2013; Gómez, Gamez y Martínez, 2011; Granada, 2012; Martínez, Romero y Delgado, 2010; Standage, Duda y Ntoumanis, 2003). En este sentido Duda (2001), indica que niños sedentarios se convertirán en adultos inactivos.

5. CONCLUSIONES

En definitiva, las conclusiones que se desprenden del estudio realizado son las siguientes:

- El diseño de programas de promoción de actividad física orientada a la salud debe permitir la implicación de todos los participantes promoviendo una participación activa y competente que provoque una motivación que persista en el tiempo.
- La práctica debe considerar las características de las personas a las que va dirigida, vincularse a su contexto geográfico natural y ofrecer posibilidades de interacción social que fomenten sentimientos de conexión con los demás.
- La experiencia en la práctica debe contribuir al bienestar personal, generar una percepción de competencia experimentada en un contexto de juego y en ausencia de competición.
- Los programas de promoción de actividad física orientada a la salud deben proporcionar conocimientos, procedimientos e impulsar actitudes que se orienten a la autonomía de los participantes.
- La escolarización se presenta como una etapa fundamental en la promoción de actividad física saludable en la edad adulta. El profesorado constituye un referente importante en este proceso aportando conceptos, procedimientos y actitudes correspondientes a la etapa, que se proyecten a lo largo de la vida.

BIBLIOGRAFÍA CITADA

- Abraldes, J. A. y Argudo, F. M. (2009). Análisis de la motivación y actitud en actividad física extraescolar. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 15, 61-63. Disponible en http://www.retos.org/numero_15/frame15-12.html
- Alvarez-Gayou, J. L. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Barcelona: Paidós.
- Argibay, J. C. (2009). Muestra en Investigación Cualitativa. *Subjetividad y procesos cognitivos*, 14, 13-29.
- Barbero, J. I. (2007). Capital(es) corporal(es) que configuran las corrientes y/o contenidos de la educación física escolar. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 4-5, 21-38. Disponible en <http://agora-revista.blogs.uva.es/agora-4-5-2007/>
- Beltrán, V. J., Devis, J. y Peiró, C. (2012). Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la Comunidad Valenciana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 12(45), 123-137. Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista45/artactividad266.htm>
- Bidle, S. y Goudas, M. (1994). L'enfant au sein du système des pratiques. *Enfance*, 2-3, 135-144.
- Camacho, M. J., Fernández, E., Ramirez, E. y Blandez, J. (2013). La educación física escolar en la promoción de la actividad física orientada a la salud en la adolescencia: una revisión sistemática de programas de intervención. *Revista Complutense de Educación*, 24(1), 9-26.
- Cantón, E. (2001). Deporte, salud, bienestar y calidad de vida. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 1(1), 27-38.
- Coffey, A. y Atkinson, P. (2003). *Encontrar el sentido a los datos cualitativos*. Antioquia: Contus.
- Denzin, K. y Lincoln, Y. (2012). La investigación cualitativa como disciplina y como práctica. En Denzin, K. y Lincoln, Y., *El campo de la investigación cualitativa* (pp., 43-102). Barcelona: Gedisa.

- Devís, J. y Peiró, C. (1992). Ejercicio físico y salud en el curriculum de la educación física: modelos e implicaciones para la enseñanza. En Devís, J. y Peiró, C. (Eds.). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados* (pp., 27-46). Barcelona: Inde.
- Devís, J. y Peiró, C. (2001). Fundamentos para la promoción de la actividad física relacionada con la salud. En Devís, J. (Coord.). *La Educación física el deporte y la salud en el siglo XXI* (pp., 295-322). Alicante: Marfil.
- Duda, J. (2001). Ejercicio físico motivación y salud: aportaciones de la teoría de perspectivas de meta. En Devís, J. (Coord.). *La Educación física el deporte y la salud en el siglo XXI* (pp., 271-279). Alicante: Marfil.
- Flick, U. (2004). *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid: Morata.
- Fox, K. R. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. En Biddle, S. J., Fox, K. R. and Boutcher, S. H. (Coords.). *Physical Activity and Psychological Well-Being* (pp., 88-117). London: Routledge.
- Garay, B. (2005). La actividad física en la educación de los escolares vitorianos a finales del XIX y principios del XX. En Naya, L. M^a. y Dávila, P. (Eds.). *La infancia en la historia: espacios y representaciones* (pp., 529-538). Donostia: Erein.
- Gómez, A., Gámez, S. y Martínez, I. (2011). Efectos del género y la etapa educativa del estudiante sobre la satisfacción y la desmotivación en Educación Física durante la educación obligatoria. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 13(2), 183-196. Disponible en <http://agora-revista.blogs.uva.es/agora-13-2-2011/>
- González, J. A. (2004). La actividad física orientada a la promoción de la salud. *Escuela abierta*, 7, 73-96.
- Granada, I. (2012). Educación Física y salud: un análisis de sus relaciones y dimensión social. *Encuentros interdisciplinares*, 14(42), 21-29.
- Granero, A. (2008). Caminar para sentir...Conocer para valorar. *Tándem*, 27, 7-16.
- Hernando, M. A. (2006). Calidad de vida, educación física y salud. *Revista española de pedagogía*, 235, 453-464.
- Kvale, S. (2011). *Las entrevistas en investigación cualitativa*. Madrid: Morata.
- Lagardera, F. (2007). *Ejercicio físico y bienestar*. Lleida: Universidad de Lleida.
- Lavega, P., Filella, G., Lagardera, F., Mateú, M. y Ochoa, J. (2013). Juegos motores y emociones. *Cultura y Educación*, 25(3), 347-360.
- Martinez, A., Romero, C. y Delgado, M. (2010). Factores que inciden en la promoción de la actividad físico-deportiva en la escuela desde una perspectiva del profesorado. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(2), 57-75.
- Molina, J. y Castillo, I. (2009). Pensamiento sobre la gestión deportiva pública: un estudio cualitativo con universitarios valencianos. *Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión*, 20, 13-24.
- Morse, J. (2004). *Asuntos críticos en los métodos de investigación cualitativa*. Colombia: Universidad de Antioquia.
- Peiró, C., Perez, E., y Valencia, A. (2012). Facilitación de la autonomía en el alumnado dentro de un modelo pedagógico de educación física y salud. *Tándem*, 40, 28-44.

- Peiró, C. y Devís, J. (2001). La escuela y la comunidad: principios y propuestas de promoción de la actividad física relacionada con la salud. En Devís, J. (Coord.). *La Educación física el deporte y la salud en el siglo XXI* (pp., 323-340). Alicante: Marfil.
- Perez, I. y Delgado, M. (2006). Mejora de los conocimientos, procedimientos y actitudes del alumnado de secundaria tras un programa de intervención en educación física para la salud. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 18, 61-77.
- Pérez, V. y Devís, J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 3(10), 69-74. Disponible en:
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista10/artpromoci%F3n.html>
- Pérez, V. y Devís, J. (2004). Conceptualización y medida de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud. *Revista de psicología del deporte*, 13(2), 157-173.
- Reinboth, M. y Duda, J. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 269-286.
- Standage, M., Duda, J. y Ntoumanis, N. (2003). A Model of Contextual Motivation in Physical Education: Using Constructs From Self-Determination and Achievement Goal Theories to Predict Physical Activity Intentions. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 97-110.
- Strauss, A. y Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Colombia: Universidad de Antioquia.
- Tercedor, O., Jiménez, J.M. y López, B. (1998). La promoción de la actividad física orientada hacia la salud. Un camino por hacer. *Revista de Motricidad*, 4, 203-217.
- Thogersen-Ntoumani, C., Fox, K. R., y Ntoumanis, N. (2005). Relationships between exercise and three components of mental well-being in corporate employees. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(6), 609-627.
- Vaquero, A. (2002). *Claves para la formación del profesorado desde una perspectiva crítica*. Bilbao: UPV.