

Influencia de la natación sobre el bienestar psicológico en mujeres mayores de 55 años

ANA MARÍA MONTANER SESMERO

Licenciada en Educación Física. Becaria del Instituto de Biomecánica de Valencia

SALVADOR LLANA BELLOCH

Doctor en Educación Física. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universitat de València

YOLANDA MORENO SIGÜENZA

Doctora en Psicología. Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad Católica de Valencia

ERNESTO BENEDICTO MONTOLIO

Licenciado en Filosofía y Ciencias de la Educación. Fundación Deportiva Municipal de Valencia

DOLORES DOMÍNGUEZ TOMÁS

Diplomada en Educación Física. Servei d'Esports Municipal, Ayuntamiento de Almassora (Castellón)

Resumen

Los hábitos o estilos de vida de los individuos, son considerados como elementos condicionantes del bienestar y, por tanto, de su calidad de vida. Numerosos estudios indican que los estilos de vida sedentarios, tan comunes en la sociedad actual, resultan perjudiciales para la salud, tanto física como mental, frente a los estilos de vida físicamente activos. El objetivo del presente trabajo, consistió en estudiar la relación existente entre la práctica de la natación (actividad física de carácter aeróbico) de forma regular, y una serie de variables psicológicas vinculadas con el Bienestar Psicológico, en una muestra compuesta por 60 mujeres mayores de 55 años. De entre los resultados obtenidos, destacan las relaciones significativas que se establecen entre la práctica de este deporte y cada una de las variables afines al Bienestar Psicológico: la Autoeficacia Física Global, la Confianza en la Autopresentación Física, la Habilidad Física Percibida, la Autoestima Global y la Satisfacción con la Vida.

Palabras clave

Natación, Bienestar Psicológico, Mujeres mayores.

Abstract

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

Key words

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

Introducción

Relación entre autoestima, autopercepción, autoconcepto y ejercicio físico en personas mayores

Las investigaciones realizadas desde el área de la Educación Física, informan que cuando se practica ejercicio físico de forma regular, se produce una mejora del Autoconcepto y la Autoestima (Balaguer y García, 1994; Campos, Huertas, Colado, López,

Pablos y Pablos, 2003; Folkins y Sime, 1981; Gruber, 1986; Morgan y Pollock, 1978; Sonstroem, 1982, 1984; Sonstroem y Morgan, 1989; Taylor, Sallis y Needle, 1985), considerando estos constructos como buenos indicadores del Bienestar Psicológico (Byrne, 1996; Leith, 1994).

Las aportaciones teóricas que relacionan Autoconcepto y ejercicio se pueden clasificar en dos modelos diferentes: a) el

Modelo de Selección, plantea que las personas que tengan una alta percepción de sus habilidades físicas, es más probable que se comprometan a practicar ejercicio, y b) el Modelo de Cambio, según el cual la consecuencia de la práctica de ejercicio, produce cambios en el Autoconcepto e, incluso, en la Autoestima de las personas (Bakker, Whiting y Brug, 1990; Cratty, 1989; Lintunen, 1995).

Por otro lado, diversos trabajos (Benzel, 1995; Shaw 1996) han analizado las relaciones existentes entre el tipo de actividad física realizada, y los niveles de Autoeficacia Física, de Competencia Percibida y de Autoestima Física en grupos de edad avanzada. Kavussanu y McAuley (1995), examinaron las relaciones entre la actividad física y el optimismo en un grupo de personas adultas, y encontraron que las personas físicamente activas, eran significativamente más optimistas y menos pesimistas, que el grupo de personas inactivas. Además, los grupos moderadamente activos y los más activos, presentaron una puntuación significativamente más elevada en la Autoeficacia Física, y menor en la Ansiedad Rasgo, que los grupos inactivos y los de poca actividad. Estos resultados son consistentes con investigaciones previas (Biddle, 1997; Harter, 1978), las cuales informan que las personas optimistas se comprometen a realizar ejercicio significativamente mucho antes, que las pesimistas. El trabajo de Langan (1997), también indica que la práctica de actividad física de forma habitual se relaciona positivamente con una mayor Autoeficacia Física en personas mayores.

Satisfacción con la vida y ejercicio físico en personas mayores

Barriopedro, Eraña y Mallol (2001), encontraron que los niveles de Satisfacción con la Vida, eran más bajos en un grupo de ancianos sedentarios, que en el grupo que realizaba actividad física o actividades grupales, siendo los niveles de satisfacción de estos últimos similares. Estos datos son congruentes con los resultados encontrados en estudios que comparan sujetos sedentarios, con suje-

tos físicamente activos (Sánchez, Muela, Pérez, Sanchez y Godoy 1993; Sánchez, Pérez y Godoy, 1995).

Por otro lado, los estudios realizados por McAuley, Blissmer, Marquez, Jerome, Kramer y Katula (2000), sobre una población de edad avanzada, muestran que la actividad física se relaciona positivamente con la Percepción Subjetiva del Bienestar, de manera que la Satisfacción con la Vida y la felicidad, incrementó de forma significativa, mientras que la soledad decreció significativamente después de 6 meses de intervención. Por otro lado, McAuley *et al.* (2000), observaron que las mejoras en la Percepción Subjetiva del Bienestar, eran independientes del tipo de actividad física realizada (aeróbica y no aeróbica), y que dichos beneficios desaparecían cuando terminaba la práctica de actividad física. Del mismo modo encontraron que a mayor actividad física, mayores incrementos en la Percepción Subjetiva del Bienestar. Otros autores dedujeron que la actividad física aeróbica, estaba relacionada con la mejora en la función cognitiva y psicológica de los sujetos (Kramer *et al.* 1999). Por último, Campos *et al.* (2003) observaron un incremento significativo de la Satisfacción con la Vida en mujeres mayores, tras la realización de un programa de ejercicio físico basado en el desarrollo de la fuerza.

Material y métodos

Muestra

La muestra sobre la que se ha realizado el estudio estuvo compuesta por 60 mujeres, de edades comprendidas entre los 55 y los 86 años ($M = 64,90$; $DT = 6,93$), las cuales fueron distribuidas en 2 grupos (*tabla 1*):

	Frecuencia	Edad (media)	Desviación típica
Grupo activo	30	64,26	6,38
Grupo sedentario	30	65,53	7,49
Total	60	64,90	6,93
N = 60			

► **Tabla 1**
Descriptivos de la muestra.

Grupo activo

Formado por el 50% de la muestra, y representado por las mujeres que participaron en los cursos de natación. Dicha actividad se realizó a una intensidad que suponía un esfuerzo de carácter aeróbico. Se inscribieron de forma voluntaria en los cursos de natación de verano de la Piscina Municipal de Puzol (Valencia), con una frecuencia de actividad de 5 días a la semana ($n = 30$; M edad = 64.26; $DT = 6.38$)

Grupo sedentario

Formado por el restante 50% de la muestra, que estuvo formado por mujeres no practicantes de natación ($n = 30$; M edad = 65,53; $DT = 7,49$).

Instrumentos

Los instrumentos utilizados para la realización de este estudio fueron:

- La Escala de Autoeficacia Física –“PSE”– (Ryckman, Robbins, Thornton y Cantrell, 1982) que evalúa la Autoeficacia Física Global, la Confianza en la Autopresentación Física y la Habilidad Física Percibida.
- La Escala de Autoestima Global de Rosenberg –“Rosenberg Self-Esteem Scale”– (Rosenberg, 1965), que evalúa la Autoestima Global.
- La Escala de Satisfacción con la Vida –“SWLS”– (Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985), que evalúa la Satisfacción con la Vida.

Procedimiento de recogida de la información

La administración de los cuestionarios se realizó en grupos reducidos de, como máximo tres mujeres, y al menos un investigador estuvo presente durante la administración. En el caso del Grupo Activo, dicha administración se realizó antes del inicio de una sesión de ejercicio. Antes de cumplimentar los diferentes apartados de cada uno de los cuestionarios, se les informó del carácter anónimo de las respuestas, así como de la importancia de que fueran sinceras al cumplimentarlos.

Resultados

Análisis descriptivo en función de la muestra

A continuación se exponen los resultados obtenidos a nivel descriptivo (medias y desviaciones típicas), sobre las diferentes variables relacionadas con el Bienestar Psicológico, en función del tipo de muestra, grupo activo y grupo sedentario, así como de la muestra total. Se observa (tabla 2), que las medias de los valores obtenidos en todas las variables por el grupo activo, son mayores que las obtenidas por el grupo sedentario.

Análisis diferencial

El análisis diferencial ayuda a comprobar si la práctica de la natación, está relacionada significativamente con cada una de las variables afines al Bienestar Psicológico. En este sentido, los resultados encontrados en el presente estudio van encaminados en la misma línea, es decir, existe una relación significativa entre la práctica de la natación de forma regular y cada una de las variables psicológicas estudiadas.

Por lo tanto, las mujeres que practican natación se diferencian significativamente del grupo sedentario, siendo las del grupo activo las que presentan valores mayores en las variables de estudio, tal y como se muestra en la tabla 3.

Análisis correlacional

En la tabla 4 se observan las correlaciones más altas entre las diferentes variables. La Autoeficacia Física Global es la variable que presenta correlaciones más elevadas con el resto de variables en todos los grupos.

Predicción de la autoestima global y de la satisfacción con la vida

Para predecir la Autoestima Global se realizó un análisis de regresión, en el que se introdujeron como variables predictoras, la

	Media Grupo activo	DT	Media Grupo sedentario	DT	Media Muestra total	DT
Confianza en la autopresentación física	4,56	.79	3,89	.79	4,23	.86
Habilidad física percibida	3,85	.70	3,30	.92	3,57	.86
Autoeficacia física global	4,21	.63	3,59	.81	3,90	.78
Autoestima global	3,06	.50	2,75	.43	2,91	.49
Satisfacción con la vida	4,07	.62	3,50	.79	3,79	.76
N	30		30		60	

Tabla 2

Medias y desviaciones típicas de cada una de las variables, en función del tipo de muestra analizada.

Confianza en la Autopresentación Física, la Habilidad Física Percibida y la Autoeficacia Física Global. Por otro lado, para predecir la Satisfacción con la Vida, se introdujeron como variables predictoras la Confianza en la Autopresentación Física, la Habilidad Física Percibida, la Autoeficacia Física Global y la Autoestima Global. En ambos casos los resultados obtenidos indican, que la única variable que actúa como predictora de la Autoestima Global y de la Satisfacción con la Vida, es la Confianza en la Autopresentación Física (tabla 5).

	Variables psicológicas	P
Análisis de varianza	Confianza en la autopresentación física	.002**
	Habilidad física percibida	.012*
	Autoeficacia física global	.002**
	Autoestima global	.014*
	Satisfacción con la vida	.003**
		* $p < 0.05$ y ** $p < 0.01$

Tabla 3

ANOVAS para las variables psicológicas por la práctica de ejercicio físico.

	Confianza en la autopresentación física	Habilidad física percibida	
Autoeficacia física global	.86**	.82**	Grupo activo
Autoestima global	.84**	–	
Autoeficacia física global	.93**	.94**	Grupo sedentario
Autoeficacia física global	.91**	.91**	Muestra total
Autoestima global	.80**	–	
** $p < 0.01$			

Tabla 4

Correlación de Pearson entre las variables psicológicas.

	Variables psicológicas	P
Predicción de la autoestima	Confianza en la autopresentación física	< .01
Predicción de la satisfacción con la vida	Confianza en la autopresentación física	< .01

Tabla 5

Análisis de regresión stepwise, de la confianza en la autopresentación física, sobre la autoestima global y sobre la satisfacción con la vida.

Conclusiones

- La práctica de la natación (actividad física de carácter aeróbico) de forma regular, por parte de mujeres de edad avanzada, correlaciona positivamente con su Bienestar Psicológico.
- Existe una relación significativa entre las variables psicológicas afines al Bienestar Psicológico, siendo la Confianza en la Autoeficacia Física Global, la que presenta correlaciones más elevadas en todos los grupos.
- La Confianza en la Autopresentación Física, influye de forma directa en la Autoestima Global.
- La Confianza en la Autopresentación física, influye de forma directa en la Satisfacción con la Vida.

Referencias bibliográficas

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