

## LA PASIÓN DEL TÉCNICO: FACTOR CLAVE EN EL EJERCICIO FÍSICO ACUÁTICO

Ricardo Zazo, Daniel Torregrosa y José Antonio Andrés-Fabra

Universidad Miguel Hernández.

Correspondencia: ricardozazosm@gmail.com

---

### INTRODUCCIÓN

Dado que las actividades apasionadas son generalmente ocupadas por varias horas a la semana, durante años; este tipo de estados emocionales se repiten cotidianamente y por lo tanto se sostienen en el tiempo creando un compromiso por parte del practicante (Vallerand et al., 2003, estudio 1; Mageau y Vallerand 2007), generándolo un estado positivo que predice el bienestar psicológico (Fredrickson 2001; Fredrickson et al., 2008). Transmitiendo a los practicantes dicho valores se puede garantizar la satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas y aumentar la motivación en la práctica, para que conlleve a un estado bienestar psicológico y un mayor hábito de práctica futura. El objetivo de este estudio fue comprobar el poder de predicción de la pasión, el soporte de autonomía, los mediadores psicológicos, la motivación autodeterminada y la tasa de ejercicio sobre el bienestar psicológico.

### MÉTODO

#### *Participantes*

La muestra estuvo compuesta por 337 practicantes de actividad física en el medio acuático con edades comprendidas entre los 18 y 84 años ( $M = 47.53$ ;  $DT = 15.71$ ), de los cuales 277 son mujeres y 60 hombres. Se obtuvo la muestra de las instalaciones acuáticas de una gran ciudad española.

#### *Instrumentos*

*Escala de Apoyo a la Autonomía en Contextos de Ejercicio (PASSES* de Hagger et al. (2007)), *validada al contexto español por Moreno, Parra, y González-Cutre (2008); Escala de la Pasión (EPG)* de Vallerand (2003)), *validad al contexto español por Castillo, Falcó, Álvarez, Morales, Duda, y Balaguer (2010); Escala de Medición de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio (BPNES)* de Vlachopoulos y Michailidou (2006), *validad al contexto español por Moreno, González-Cutre, Chillón, y Parra (2008); Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3)* de Wilson, Rodgers, Loitz, y Scime (2006), *validad al contexto español por González-Cutre, Sicilia, y Fernández (2010), Escala de Bienestar Psicológico (PWBS)* de Ryff (1989), *validad al contexto español por Díaz et al. (2004); y Cuestionario de Actividad Física Habitual de*

Baecke, Burema, y Frijters (1982). Validado al contexto español por Sarria, Selles, Cañedo-Arguelles, Fleta, Blasco, y Bueno, 1987.

### *Procedimiento*

En primer lugar, se contactó con la Concejalía de Deportes del municipio para informarles del objetivo de la investigación y solicitarles su colaboración. Los cuestionarios fueron cumplimentados por los usuarios al término de sus diversos programas acuáticos, en el hall de cada instalación. Antes del inicio de las sesiones acuáticas se les informó del estudio a los practicantes: objetivo, voluntariedad, total anonimato. Se resolvieron las dudas que pudieran surgir in situ, siendo necesario un tiempo aproximado de 15 minutos en presencia del investigador principal.

### RESULTADOS

En primer lugar se realizó un análisis descriptivo y de correlaciones bivariadas, donde la pasión armoniosa correlacionó positivamente con todas las variables del estudio. Los resultados del análisis del modelo de ecuaciones estructurales establecieron que tanto el soporte de autonomía como la pasión explican positivamente los mediadores psicológicos, que éstos a su vez se relacionan positivamente con el índice de autodeterminación, que se relacionó finalmente con la tasa de ejercicio y el bienestar psicológico. Se obtuvieron varianzas explicadas del 13% y 10% para la tasa de ejercicio físico y el bienestar psicológico. Los resultados mostraron índices de ajuste apropiados  $\chi^2(41, N = 337) = 377,33, p = .01; \chi^2/d.f. = 3,37; CFI = .90; NFI = .86; TLI = .87; RMSEA = .084$ .

### DISCUSIÓN

El modelo jerárquico de la motivación intrínseca y extrínseca (Vallerand, 1997, 2001) que establece que puede existir diversos factores o desencadenantes sociales que podrían influir sobre la motivación y conducta de los practicantes. Apoyándonos en este modelo, los resultados obtenidos y los estudios revisados sugieren que, un clima creado por un técnico deportivo con una metodología facilitadora, con pasión armoniosa y apoyo hacia la autonomía, podría ser determinante en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas del practicante. Logrando así, una mayor motivación autodeterminada, manteniendo en los practicantes un hábito de práctica de ejercicio acuático, una mejora de su salud y bienestar general (Fredrickson, 2001; Fredrickson et al., 2008). Por ello, cuando el practicante percibe una pasión armoniosa por parte del técnico, es probable que experimente sensaciones positivas durante y después de la práctica acuática (Vallerand, 2012) lo que le podría llevar a una

alta participación y persistencia a largo plazo (Vallerand, 2010). Para que los futuros técnicos puedan utilizar este modelo en sus sesiones, se debería potenciar el efecto de determinadas variables de estudio como puede ser la pasión armoniosa del técnico, el apoyo a la autonomía, la competencia y la motivación autodeterminada, para que los practicantes de ejercicio físico acuático puedan verse beneficiados en un futuro.

#### REFERENCIAS

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The Broaden-and Build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B.L., Cohn, M.A., Coffey, K.A., Pek, J., y Finkel, S.M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045-1062.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. D., Hein, V., Pihu, M., Soós, I., y Karsai, I. (2007). The perceived autonomy support scale for exercise settings (PASSES): development, validity, and cross-cultural invariance in young people. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 632-653.
- Ryff, C. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 7, 56-61.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C. M., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Leonard, M., y Marsolais, G. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 756-767.
- Vlachopoulos, S. P., y Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10, 179-201.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Loitz, C. C., y Scime, G. (2006). "It's who I am ...9 really!" The importance of integrated regulation in exercise contexts. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11, 79-104.