

Trabajo Fin de Grado

Estudio mixto sobre actividades de fitness y
ansiedad en mujeres adultas

Mixed study on fitness activities and anxiety in
adult women

Autor/es

Inés Carela Esteban

Director/es

Sonia Asún Dieste

Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

2017

Resumen

Fundamentos: Actualmente ciertas actividades de fitness como Pilates son practicadas en su mayoría por un sector de la población específico, mujeres adultas. La ansiedad y el estrés son dos factores que afectan en gran medida a este grupo. Por ello, el objetivo de este trabajo es detectar si los niveles de ansiedad difieren entre las mujeres que practican actividades físicas introyectivas de aquellas que practican actividades físicas de mayor intensidad cardiovascular y si estas actividades pueden reducir esos niveles de ansiedad.

Métodos: En el estudio se medirán dos grupos de mujeres, uno practicante de actividades introyectivas y otro practicante de otras actividades con alto componente cardiovascular, ambos similares en edad y sexo. Para ello, se utilizará una metodología ecléctica que combine métodos cualitativos y cuantitativos de recogida de la información, y finalmente se compararán ambos grupos en base a los resultados obtenidos de los niveles de ansiedad y estrés.

Resultados: No se han encontrado diferencias significativas en el estudio cuantitativo entre el grupo de actividades introyectivas y el grupo de actividades de alto componente cardiovascular. En el estudio cualitativo ambos programas de actividades parecen disminuir los niveles de ansiedad Estado y Rasgo, haciendo que las personas sientan mejoras respecto a estas sensaciones.

Conclusiones: No hallamos qué programa de actividad física es el más propicio para mejorar los niveles de ansiedad Estado y Rasgo en mujeres adultas practicantes. Encontramos limitaciones en nuestro estudio que pueden condicionar los resultados y precisamos de la necesidad de nuevas investigaciones acerca del tema.

Abstract

Background: Nowadays there are fitness activities like Pilates are practiced mostly by a specific population sector, adult women. Anxiety and stress are two factors that greatly affect this group. Therefore, the objective of this study is to detect if anxiety levels differ between women who practice physical activities introjective of those who practice physical activities of greater cardiovascular intensity and if these activities can reduce those levels of anxiety.

Methods: The study will measure two groups of women: women who practice introjective activities and others who practice other activities with a high cardiovascular component, both similar in age and sex. For this purpose, we will use an eclectic methodology that combines qualitative and quantitative methods of data collection, and finally we will compare both groups based on the results obtained from the levels of anxiety and stress.

Results: There were no significant differences in the quantitative study between the group of introjective activities and the group of high cardiovascular component activities. In the qualitative study activities both programs seem to decrease anxiety levels State and Trait, making people feel better about these feelings.

Conclusions: We didn't find which physical activity program is most conducive to improving the State and Trait anxiety levels in adult female practitioners. We find limitations in our study that can condition the results and we need the necessity of new investigations on the subject.

Agradecimientos

Gracias a todas las personas que han hecho posible la realización de este trabajo. A todos los participantes del estudio cuantitativo por prestar su atención y ayuda con los cuestionarios y a los informantes del estudio cualitativo por ceder su opinión e implicarse en las entrevistas.

También agradecer al Director del Club Metropolitan Romareda por permitir desarrollar el estudio en el Club, y al Coordinador y demás trabajadores por prestar su ayuda y colaboración en la investigación.

Por último, agradecer a la tutora de este trabajo que me ha guiado y orientado durante todo el proceso.

Índice

1. Presentación	6
2. Introducción.....	7
3. Marco teórico o fundamentación teórica de investigación	9
3.1 Conceptualización y definición del problema de estudio	9
3.2 Revisión bibliográfica sobre el estado de la cuestión	15
3.3 Revisión bibliográfica sobre el método de investigación	17
4. Estudio empírico – Método	19
4.1 Objetivo del estudio	19
4.2 Diseño y fases del estudio	20
4.3 Muestra.....	22
4.4 Instrumentos.....	23
4.5 Procedimiento	24
4.6 Análisis de datos y resultados	27
4.7 Discusión.....	41
5. Limitaciones del estudio	44
6. Conclusiones	45
7. Referencias bibliográficas	47
8. Anexos	51

1. Presentación

En la actualidad los centros de fitness han ido ganando importancia en la sociedad y han ido creciendo a lo largo de los años. Se ha visto una evolución en los modelos de negocio en el fitness. Cada vez, ofrecen más actividades y formas de ocio destinadas a practicar actividad física de una forma más divertida y entretenida.

Las actividades dirigidas son un tipo de prácticas muy promocionadas en el sector del fitness para captar a practicantes de actividad física. Se promociona salud y ocio en un mismo ámbito. Actividades como Pilates o Yoga, están muy afianzadas en estos centros. Ambas prometen beneficios, tanto físicos como psicológicos, y en su mayoría son mujeres las practicantes.

Hoy en día, las mujeres sufren cada vez más de problemas de estrés y ansiedad. Por lo que no es de extrañar que el número de mujeres practicantes de estas actividades se mantenga o aumente.

Es por ello que nuestro estudio se va a centrar en valorar si este tipo de actividades son beneficiosas para la salud de las mujeres, en concreto, para determinados aspectos psicológicos como la ansiedad o el estrés.

Para entender las características, dimensiones y definiciones de estos conceptos resulta conveniente realizar una búsqueda bibliográfica sobre los mismos para describirlos correctamente y comprender mejor el tema.

Es por ello que comenzaremos haciendo una introducción sobre los aspectos más generales que se tratan en el estudio, para luego continuar de una forma más específica con la descripción de los principales contenidos. De este modo podremos enmarcar nuestro estudio dentro de un marco teórico, que nos guíe a lo largo del trabajo para comprender mejor el análisis y los resultados obtenidos.

2. Introducción

Actualmente, encontramos que en determinadas investigaciones se relaciona el ejercicio físico con la mejora de aspectos psicológicos.(Jimenez, Martínez, Miró, & Sánchez, 2008). Sin embargo, las personas cada vez gastan menos energía diaria, evolucionando hacia una población más sedentaria e implicando mayores problemas físicos y mentales de salud.(Fuentes, 2010).

A lo largo de los años, se ha demostrado que la práctica de actividad física regular está asociada a una serie de beneficios físicos y psicológicos, y por tanto, a una mejora de la salud y calidad de vida de la población. (Guillén, Castro, & Guillén, 1997; Márquez, 1995)

Importantes instituciones han establecido los numerosos beneficios que aporta la actividad física regular en la salud de las personas; mejora de la función cardiorrespiratoria, reducción de factores de riesgo coronario, disminución de la tasa de mortalidad y morbilidad (prevención primaria y secundaria), disminuye la ansiedad y la depresión, aumenta la sensación de bienestar e incrementa el rendimiento en el trabajo y en las actividades deportivas y recreativas.(Aznar, Webster, & Chicharro, 2006; Salud, 2017)

Por el contrario, la inactividad física es un problema en la sociedad actual que determinadas organizaciones valoran:“La inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial)” (OMS, 2010)

Hoy en día, determinadas actividades físicas de los centros de fitness, relativas al ámbito del ocio, han experimentado un gran auge en los últimos años.(Reverter & Barbany, 2007)

En los diferentes centros de fitness y wellness podemos encontrar numerosas actividades y prácticas dirigidas envueltas en clases divertidas y atractivas. Algunas de estas actividades no solo buscan una implicación física, sino también mental. Entre estas destacan las actividades introyectivas como Pilates o Yoga.

El Método Pilates es un sistema antiguo de ejercicios donde su creador armonizó diferentes movimientos. Este método surge como una combinación de distintas técnicas, mezclando así la gimnasia tradicional, la gimnasia sueca y técnicas de rehabilitación, artes marciales, yoga y danza. Aunque la práctica de Pilates tenga un gran auge en la actualidad, no hay una gran fundamentación científica de los posibles beneficios que aporta esta práctica. (García & Sanz, 2011)

Hasta mediados de la década de 1980 el Método Pilates era poco conocido fuera del mundo de la danza, pero ha crecido en popularidad rápidamente en la última década. Es una manera de alcanzar el bienestar del conjunto entre cuerpo y mente. (Latey, 2002).

En la sociedad occidental, otras actividades como el Yoga han ido creciendo de manera exponencial. Es un método procedente de la India que integra aspectos físicos, mediante movimientos armónicos, con aspectos mentales y espirituales. Además, para muchas personas, supone una disciplina y una filosofía de vida a seguir.

Sin embargo, en Occidente, frecuentemente se identifican con la práctica de ejercicios Hatha-Yoga, modalidad preparatoria que consiste en un conjunto de posturas, ejercicios respiratorios, de limpieza, de concentración y de meditación en los que trabajan al unísono el cuerpo y la mente. Éstos han ganado adeptos gracias a sus valores preventivos y curativos para diversos padecimientos. (Lopez& Díaz-Paez, 1998)

Son pocos los estudios que se han realizado sobre la mejora de los componentes físicos y psicológicos en este tipo de actividades. Además, por lo general, los beneficios físicos que aporta la actividad física regular están mejor establecidos que los psicológicos en los diferentes estudios. (Jimenez et al., 2008).

La ansiedad es un tema de gran importancia en el campo de la psicología que ha suscitado interés en numerosas corrientes psicológicas, por lo que, a lo largo de la evolución en la historia, el análisis de la ansiedad se ha realizado desde diferentes enfoques dando lugar a varias definiciones y términos para este mismo concepto.

Además, estas actividades están muy extendidas y popularizadas en la población femenina, por lo que la mayoría de practicantes en estas clases son mujeres. Es por esto que vamos a concretar el estudio en el sector femenino de la población, ya que cada vez son más las mujeres que realizan este tipo de actividades y se interesan más por ellas.

El presente trabajo surge como resultado de las prácticas realizadas durante el curso, en la empresa Club Metropolitan Romareda de Zaragoza. Es un gimnasio que ofrece distintos servicios de fitness; entrenamiento personal, asesoramiento en las diferentes salas y clases dirigidas. Es en este último apartado donde fijaremos nuestra atención para conseguir los objetivos que presentamos en el estudio.

En el centro se imparten todo tipo de clases: de tonificación, cardiovasculares, acuáticas, coreografiadas, de alto gasto calórico, exteriores y actividades body-mind. En estas últimas están las actividades que nos interesan para el estudio, Pilates, Espalda Sana Body-balance y Yoga. En ellas se trabaja desde la consciencia del movimiento, con ejercicios que alternan fuerza, flexibilidad, relajación y respiración. Cada una de ellas posee diferentes características que las hace únicas pero con una relación en común, se trabaja tanto el aspecto corporal y como el mental.

3. Marco teórico o Fundamentación teórica y de investigación:

3.1. Conceptualización y definición del problema de estudio

Anteriormente, hemos nombrado algunos términos que a menudo suelen confundirse y su definición puede resultar complicada, por lo que pasaremos a analizar su concepción.

Hemos citado actividad física y ejercicio físico, dos conceptos distintos que hay que conceptualizar y diferenciar.

Por un lado, diversos autores e instituciones definen el concepto de actividad física:

Todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que ocasionan un gasto de energía superior al estado de reposo (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985)

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física. (Enfermedades, 2008)

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.(OMS, 2010)

Por otro lado, desde un enfoque más humanista, Parlebas da otro sentido a este concepto desarrollando la Ciencia de la Acción Motriz, donde el objeto de estudio son bloques de actividades físicas denominadas acciones motrices. (Lagardera & Lavega, 2004)

Centrándonos en el autor, (Parlebas, 2009)expresa: “La Ciencia de la Acción Motriz, a través de la cual trata de crear un campo de conocimiento científico que contemple como objeto de estudio al gran conjunto de actividades físicas que como se ha mencionado anteriormente, él mismo denomina Acción Motriz. Esta construcción de un ámbito específico para la educación física, supone considerar a las estructuras motrices del ser humano como estructuras de comunicación”.

De igual modo, numerosas organizaciones han publicado una serie de recomendaciones de actividad física para obtener beneficios en la salud de las personas.

Adultos de edades comprendidas entre los 18 y 64 años, deberían dedicar como mínimo 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o 75 minutos de actividad física vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.(OMS, 2010).

El United States Department of Human Health Services también ha publicado unas directrices de actividad física, en la guía (Humanos, 2008) sobre recomendaciones para mejorar la salud en distintas edades y grupos sociales de la población:

- La actividad física regular reduce el riesgo de muchos resultados adversos para la salud.

- Algo de actividad física es mejor que nada. Para la mayoría de los resultados de salud, los beneficios adicionales se producen cuando aumenta la cantidad de actividad física a través de una intensidad más alta, una mayor frecuencia y / o duración más larga.
- La mayoría de los beneficios para la salud se producen con al menos 150 minutos a la semana de actividad física de intensidad moderada.
- Los beneficios adicionales se producen con más actividad física. Tanto la actividad aeróbica como la actividad física de fortalecimiento muscular son beneficiosos.
- Los beneficios para la salud se producen en niños y adolescentes, adultos jóvenes y de mediana edad, adultos mayores y los de todos los grupos raciales y étnicos estudiados. Los beneficios de la actividad física también se producen para las personas con discapacidad.

(p. 6)

Por otro lado, ejercicio físico es un concepto parecido pero distinto al de actividad física, mencionada anteriormente.

Algunos autores hacen referencia al ejercicio físico como una actividad física planificada, estructurada, repetitiva e intencionada con el objetivo de mejorar o mantener uno o más de los componentes de la condición física. (Caspersen et al., 1985)

La OMS explica que el ejercicio es una variedad de actividad física que está planificada, estructurada, repetitiva, realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. (OMS, 2010)

Actividades de fitness

Hoy en día, las actividades y ejercicio físico han evolucionado mucho en la sociedad, de manera que podemos encontrar múltiples posibilidades de práctica. Actualmente, los denominados centros de fitness toman mayor relevancia en la salud y ocio de las personas.

En ellos la actividad física tiene una gran importancia, puesto que promocionan un estilo de vida basado en la potenciación física, además del control emocional, la educación sanitaria, la correcta práctica dietética, el control y vigilancia médica. (Reverter & Barbany, 2007).

Las actividades dirigidas en estos centros son un importante atractivo, donde se promociona una mejora de los diferentes componentes físicos y psicológicos, además de

resultar divertidas. Es por esto que cada vez hay una mayor oferta, donde encontramos todo tipo de clases.

Entendemos estas actividades como aquellas que están programadas, supervisadas y guiadas por un profesional de la actividad física. Es muy grande la variedad de clases que podemos encontrar en los diferentes centros, y quizás es por ello que no hay una clasificación generalizada de estas.

En un estudio encontramos una clasificación sobre las actividades dirigidas que ofertan diferentes Centros de Fitness en España, y a partir de las clasificaciones encontradas en algunos de ellos, el estudio elabora una propia:

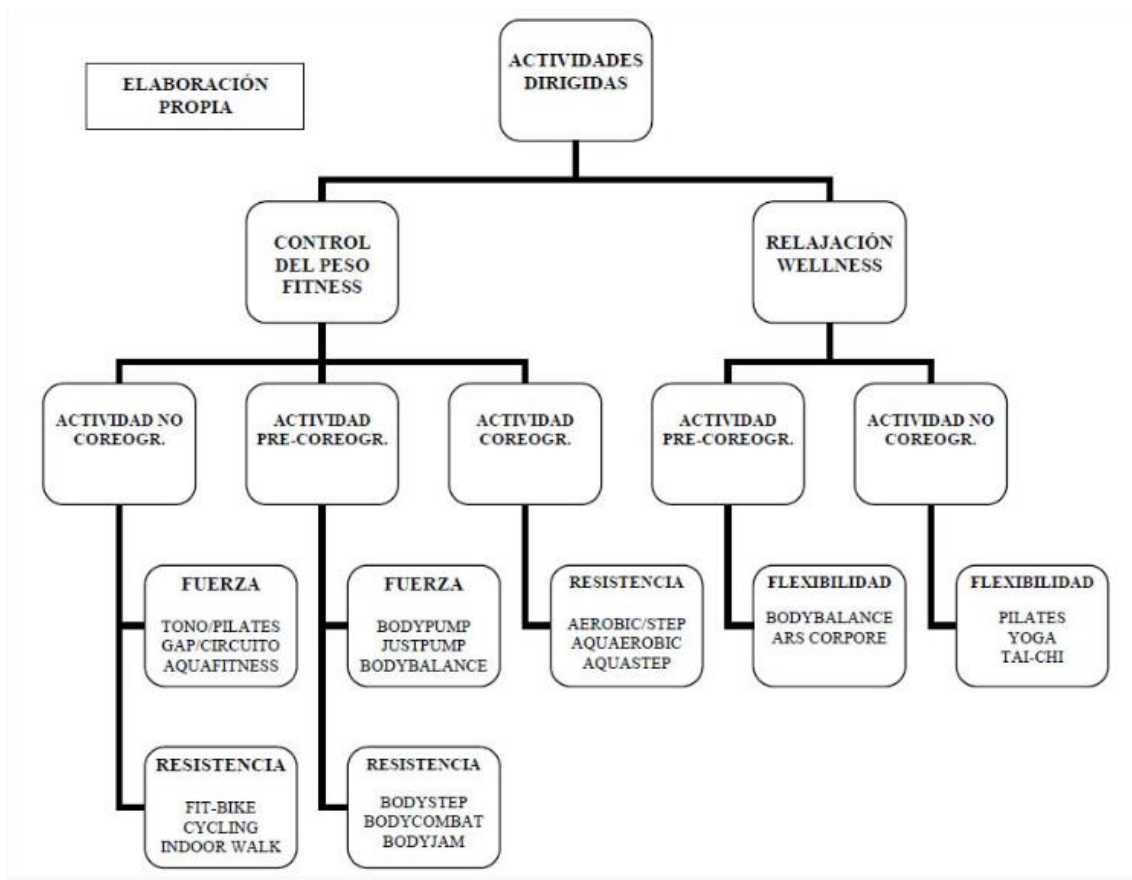


Figura 1: Clasificación de actividades dirigidas en centros de fitness. Fuente: (Reverter & Barbany, 2007)

En un primer momento el usuario debe escoger entre actividades cuyo objetivo es la disminución del estrés o actividades que se centran en la mejora de la forma física y en el control del peso. Posteriormente se le presentan varios niveles de dificultad partiendo de actividades con poca complejidad (sin coreografía), pasando a un nivel medio (pre-coreografía: dificultad baja con coreografías que se repiten 3 meses) y nivel más complicado (coreografías de dificultad media o alta). El último nivel separa las disciplinas en función de la capacidad física predominante, destacamos Fuerza,

Resistencia y Flexibilidad por ser las más representativas en este tipo de clases. (Basanta, 2007).

Ansiedad

Una revisión de la literatura nos ofrece un análisis de este término, pasando por las diferentes etapas de la ansiedad y su evolución en la historia.

En general, el término ansiedad alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar al pánico; no obstante, pueden estar presentes otras características neuróticas tales como síntomas obsesivos o histéricos que no dominan el cuadro clínico. (Sierra, Ortega, & Zubeidat, 2003).

La ansiedad también puede describirse como una anticipación de un daño o desgracia futuros, acompañada de un sentimiento desagradable y/o síntomas somáticos de tensión. Es una señal de alerta que advierte sobre un peligro inminente y permite a la persona que adopte las medidas necesarias para enfrentarse a una amenaza. Esta ansiedad es algo normal en la vida diaria e incluso deseable para el manejo de determinadas situaciones, y se entiende como un estado emocional normal. Pero cuando sobrepasa un cierto nivel de intensidad, es cuando es negativo para la persona, convirtiéndose en patológica, y provocando un malestar significativo con síntomas que afectan al aspecto físico y psicológico. (Ansiedad, Primaria., Tecnologías, & Sanitarias., 2008)

A continuación presentamos los síntomas físicos y psicológicos de la ansiedad según esta guía:

Tabla 1

Síntomas físicos y psicológicos de la ansiedad

Síntomas físicos	Síntomas psicológicos y conductuales
Vegetativos: sudoración, sequedad de boca, mareo, inestabilidad	Preocupación, aprensión
Neuromusculares: temblor, tensión muscular, cefaleas, parestesias	Sensación de agobio
Cardiovasculares: palpitaciones, taquicardias, dolor precordial	Miedo a perder el control, a volverse loco o sensación de muerte inminente
Respiratorios: disnea	Dificultad de concentración, quejas de pérdida de memoria
Digestivos: náuseas, vómitos, dispepsia, diarrea, estreñimiento, aerofagia, meteorismo	Irritabilidad, inquietud, desasosiego
Genitourinarios: micción frecuente, problemas de la esfera sexual	Inhibición o bloqueo psicomotor Obsesiones o compulsiones

	Conductas de evitación de determinadas situaciones
--	--

Por otra parte, desde la psicología de la personalidad, se concibe a la ansiedad en términos de rasgo y estado. La ansiedad estado, se describe como un estado o condición emocional transitoria del ser humano que se caracteriza por sentimientos subjetivos de tensión y aprensión, así como hiperactividad del Sistema Nervioso Autónomo. Esta puede variar con el tiempo y fluctuar en intensidad. La Ansiedad rasgo consiste en una propensión ansiosa relativamente estable que diferencia a los individuos en su tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras y a elevar, consecuentemente, su ansiedad estado. (Jolley& Spielberger, 1973)

En resumen, entendemos que la ansiedad es algo normal en la vida diaria de las personas, donde aparecen diferentes síntomas, tanto físicos como psicológicos, que provocan un estado de agitación e inquietud desagradable en la persona que lo manifiesta como anticipación ante un futuro peligro. Sobrepasando ciertos límites, ésta puede convertirse en una patología que afecta al estado de salud de la persona. Además, encontramos que esta ansiedad puede ser resultado de un estado emocional transitorio en la persona (ansiedad-estado), o un rasgo característico en el que la persona tiende a percibir situaciones amenazantes (ansiedad-rasgo).

Mujeres adultas

Como se ha expuesto anteriormente, las mujeres adultas son una población con riesgo a sufrir este tipo de trastornos. En diferentes artículos, encontramos que actualmente las mujeres son más vulnerables a desarrollar trastornos de ansiedad que los hombres.(Gonzalves, 2015)

Algunos estudios hacen referencia al embarazo como momento de mayor vulnerabilidad en la mujer para desarrollar ansiedad y depresión.(Biaggi, Conroy, Pawlby, & Pariante, 2016)

También encontramos que determinadas enfermedades como el cáncer de mama o factores como la edad avanzada o envejecimiento en mujeres, pueden afectar negativamente a los niveles de ansiedad en esta población. (Barret & Toothman, 2017; Rey, 2017; Villegas, 2009)

Un estudio de la Universidad de Málaga, realiza una revisión sobre los aspectos psicobiológicos que pueden favorecer las diferencias de sexo en estos trastornos. No obstante, no se han identificado aun factores que originen las diferencias de sexo en los trastornos de ansiedad, siendo necesaria más investigación sobre el tema. (Arenas & Puigcerver, 2009)

En cuanto a la práctica de ejercicio físico, hallamos algunos estudios que analizan la influencia de la actividad física sobre los niveles de ansiedad en mujeres. Aquellas que practican determinados programas de actividad física o que acuden al gimnasio, presentan menores niveles de ansiedad que las que no lo hacen.(Olmedilla Zafra, Ortega Toro, & Madrid Garrido, 2008)

Definición del problema o pregunta de investigación

Determinadas actividades físicas que se ofertan en distintos centros deportivos, venden una mejora del bienestar psicológico, además del físico. Pueden denominarse como actividades introyectivas, aquellas que cuidan el estado físico y mental. Encontramos que en la mayoría de estas actividades, las practicantes son mujeres. Este tipo de prácticas, que venden una mejora de los niveles de ansiedad y estrés, son muy populares en la población femenina. Es posible que este sector busque una mejora en la calidad de vida con respecto a los altos niveles de estrés y ansiedad que viven actualmente. Por tanto, ¿son estas actividades las más adecuadas para mejorar estos parámetros?

Es por ello, que en este estudio nos centraremos en valorar si este tipo de actividades son las más convenientes respecto a otras, para mejorar los niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo en mujeres adultas con edades comprendidas entre los 18 y 70 años.

Para valorar si es cierto que este tipo de actividades son las más propicias para conseguir mejores niveles de ansiedad, las compararemos con otras actividades totalmente distintas. Para ello, estudiaremos dos tipos de clases dirigidas: las actividades introyectivas como Pilates, Yoga o Espalda Sana; y por otro lado, las clases que estén orientadas hacia otro objetivo, como trabajar el componente cardiovascular (entre estas actividades encontramos clases como Body-combat o Cycling, que tienen un alto componente aeróbico).

A continuación, se pasa a detallar las variables del estudio para una mejor comprensión de este.

Por un lado, tenemos la variable dependiente, aquella en la que se reflejan los resultados de la investigación. “Podemos pensar en las variables dependientes como los resultados que podrían depender del tratamiento experimental o de lo que el investigador modifica”. (Arredondo, 2002)

Por consiguiente, en nuestro estudio, la variable dependiente son los niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo.

Por otro lado, tenemos la variable independiente. Explican los autor es que “representa los tratamientos o condiciones que el investigador controla para probar sus efectos sobre algún resultado.(Arredondo, 2002).

Encontramos aquí que la variable independiente tiene dos niveles: las actividades introyectivas y otras actividades con alto componente aeróbico.

La variable independiente se utiliza en el curso de la investigación, a fin de entender los efectos o resultados sobre la variable dependiente.

3.2. Revisión bibliográfica sobre el estado de la cuestión

Hace años que la práctica de ejercicio físico se ha relacionado con el bienestar psicológico y la salud de las personas, siendo de gran interés para numerosas investigaciones. Por lo general, los beneficios físicos que aporta el ejercicio a la salud están mejor definidos que los psicológicos, sin embargo, son varios los estudios que avalan las mejoras que conlleva la práctica de actividad física regular al bienestar psíquico.

En un estudio descriptivo se analiza la asociación entre el ejercicio físico y los hábitos de vida saludables y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. En el artículo se muestra que los participantes que realizan ejercicio regularmente tienden a percibir mayor grado de salud, menor nivel de estrés y mejor estado de ánimo. Además, se discuten las implicaciones de los resultados, puesto que presenta ciertas limitaciones, y se proponen futuras líneas de investigación (Jimenez et al., 2008)

En una investigación sobre el autoconcepto y las autopercepciones físicas, realizado en personas adultas, relacionan la actividad física, edad y sexo de las personas con la mejora de estos dos aspectos. Como resultados se dan que la percepción subjetiva de ser una persona activa se relaciona positivamente con el autoconcepto y que el descenso del autoconcepto asociado con la edad afecta en menor medida a las personas activas. (Goñi & Infante, 2010).

En otro trabajo se estudian las relaciones que se establecen entre la práctica de ejercicio físico con algunas variables como la ansiedad, la depresión y el autoconcepto, en chicas adolescentes y se observa cómo influye el tipo de actividad física que realizan, la intensidad, la frecuencia y la satisfacción en dichas variables. Los resultados indican que el grupo de chicas que practican algún tipo de actividad física tiene puntuaciones superiores en todos los factores de autoconcepto, excepto en el emocional. Además aquellas que practican actividad física con mayor frecuencia tienen unos niveles inferiores en ansiedad y depresión. Por otro lado, las chicas que practican actividad con una intensidad baja mantienen niveles más altos de ansiedad (Candel, Olmedilla, & Blas, 2008)

Por otro lado, centrandó la investigación en otro rango de edad, se examinan los efectos de un programa de actividad física, aeróbica y no aeróbica, de 8 meses de duración en una muestra de personas mayores inicialmente sedentarias. Los resultados obtenidos señalaron incrementos significativos en el bienestar psicológico y en la satisfacción en

los dos grupos de ejercicio en comparación con los controles (De Gracia & Marcó, 2000)

Desde otra perspectiva, aparecen determinados estudios realizados en el ambiente laboral. En concreto, encontramos un ensayo clínico efectuado en una empresa de logística española, para valorar los niveles de ansiedad de los trabajadores siguiendo un programa abreviado de estiramientos. Los resultados muestran una mejora en las diferentes variables estudiadas, con una disminución en los niveles de ansiedad, dolor corporal y agotamiento, así como un aumento en la vitalidad, salud mental, salud general y flexibilidad de los trabajadores.(Montero, Asún, Estrada, Romero, & Asún, 2013)

En cuanto a la diferenciación de género, encontramos diversos artículos que estudian los beneficios psicológicos que se producen en mujeres (Candel et al., 2008),(González, Núñez, & Salvador, 1997), y en ambos sexos (Gutiérrez et al., 1997), pero pocos se centran en el género masculino.

Son muchas las investigaciones que apoyan los efectos positivos que aporta el ejercicio físico a la salud mental en distintas edades y géneros. No obstante, en las mismas se muestran ciertas limitaciones, señalando la necesidad de futuros estudios.

En la misma línea, encontramos diferentes estudios que avalan numerosos beneficios psicológicos que aportan las actividades introyectivas a la salud.

Respecto al Pilates, una revisión de la literatura científica, muestra que a pesar del elevado número de practicantes y de la gran cantidad de beneficios que se le atribuyen al Método, no existe aún una evidencia científica sólida sobre sus efectos. Sin embargo, algunos autores consideran que el Método Pilates mejora la condición física (fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio), aumenta la conciencia corporal, reeduca las actitudes posturales, aumenta la creatividad, la memoria, la autoestima, reduce el estrés, el cansancio, la agresividad, el dolor, mejora el estado de ánimo, la densidad ósea, la postura, etc.(Boix, León, & Serrano, 2014).

Los resultados en un estudio del efecto psicológico de la práctica de Pilates en una muestra universitaria, evidencia que la práctica intensa del Método Pilates redunde en niveles todavía mayores de disminución de la ansiedad. Hay que considerar también que uno de los objetivos de este método es el bienestar mental, implicando ejercicios, como la concentración o la respiración, que benefician notablemente el afrontamiento de la ansiedad. Tales datos sugieren que, efectivamente, el Método Pilates, practicado con regularidad y durante tiempo prolongado, reduce de manera significativa los niveles de ansiedad-estado.(Herrera, Olmos, & Brocal, 2015)

Un estudio comparativo, que muestra las diferencias entre los beneficios que aporta el ejercicio físico aeróbico y una actividad de meditación y relajación como el yoga, aporta los siguientes resultados. La práctica de yoga muestra efectos agudos positivos en el estado de ánimo. Existe evidencia de un mecanismo común en actividades aeróbicas y

de meditación como el yoga, que podría explicar los efectos agudos en el estado anímico (Montoya, Araya, & Salazar, 2007)

Un artículo reciente sobre los beneficios del Tai-chi en mujeres mayores indica que la práctica del arte marcial suave Tai-Chi puede presentar diferentes beneficios sobre variables, psicológicas, fisiológicas y cognitivas, sin embargo, son muchos los estilos y las técnicas de este arte marcial lo que debe ser tomado en cuenta para evaluar funciones cerebrales y psicológicas (Orozco, Anaya, & Santiago, 2016).

En general, están mejor definidos los beneficios físicos que aporta el ejercicio físico a la salud que los psicológicos. Centrándonos en las actividades introyectivas, encontramos muchas evidencias científicas acerca de la mejora de la salud física, pero muy pocas acerca de las mejoras en salud mental. Además, varias de estas investigaciones presentan ciertas limitaciones, por lo que se sugiere seguir investigando en este tema en futuros estudios.

3.3. Revisión bibliográfica sobre el método de investigación cuantitativo y cualitativo (método mixto)

Para la investigación se recopila una gran variedad de material, procedente de diferentes instrumentos metodológicos empleados. Esto se debe a que se utiliza una metodología ecléctica que combina métodos cualitativos y cuantitativos de recogida de información.

Este proceso se conoce como triangulación, concepto que implica utilizar diversos métodos para verificar los resultados (Alvarez, 2003). En la actualidad, se plantean distintas formas de triangulación, como la de datos, la teórica, la de investigadores, la metodológica y la múltiple (Vera & Villalón, 2005).

En lo que a metodología se refiere, (Denzin & Lincoln, 2012) entiende la triangulación como la aplicación y combinación de varias metodologías de la investigación en el estudio de un mismo fenómeno.

Existen dos tipos de triangulación metodológica. Dentro de métodos, es aquella que combina dos o más recolecciones de datos con similares aproximaciones en el mismo estudio para medir una misma variable (por ejemplo el uso de dos o más medidas cuantitativas). Y entre métodos, una forma más sofisticada que combina dos o más estrategias diferentes de investigación en el estudio de una misma unidad. (Arias, 2000).

Algunos autores consideran que la utilización de un solo método puede generar sesgos y que la integración de más métodos puede ofrecer una mayor precisión y profundidad en la investigación.(Vallejo, 2009).

Siguiendo esta línea, en nuestro estudio nos hemos decantado por la triangulación de dos métodos muy distintos: cuantitativo y cualitativo.

Algunos autores ofrecen las diferencias entre ambas metodologías: “en la investigación cuantitativa se recogen y analizan datos cuantitativos sobre variables. La investigación cualitativa evita la cuantificación. Los investigadores cualitativos hacen registros narrativos de los fenómenos que son estudiados mediante técnicas como la observación y las entrevistas. La diferencia fundamental entre ambas metodologías es que la cuantitativa estudia la asociación o relación entre variables cuantificadas y la cualitativa lo hace en contextos estructurales y situacionales”.(Pita Fernández & Pértegas Díaz, 2002)

En los métodos cuantitativos, “los investigadores se refieren a las técnicas experimentales aleatorias, cuasi-experimentales, tests “objetivos”, análisis estadísticos multivariados, estudios de muestras, etc. Por otro lado, “entre los métodos cualitativos, figuran la etnografía, los estudios de caso, las entrevistas en profundidad y la observación participativa”.(Cook & Reichardt, 1986)

Para nuestro estudio, respecto al método cuantitativo, el instrumento que hemos utilizado ha sido la encuesta. Definen la encuesta como “ una técnica de obtención de información sobre la base de un conjunto objetivo, coherente y articulado de preguntas, que garantiza que la información proporcionada por una muestra pueda ser analizada mediante métodos cuantitativos y los resultados sean extrapolables con determinados errores y confianzas a una población”.(Grande & Abascal, 2005).

La forma que mejor se ajusta a las características de nuestro estudio, es la encuesta en grupo, en la que se emplea un cuestionario autoadministrado, es decir, aquel que prescinde de la necesidad de encuestadores. Para ello, se reúne a los sujetos en grupo, en un lugar determinado, para que contesten al cuestionario.

En cuanto al método cualitativo el instrumento que hemos elegido ha sido la entrevista. Debido a las particularidades del estudio, la entrevista será de carácter informal y en profundidad.

En la entrevista informal, las preguntas no están preestablecidas sino que se van determinando durante el desarrollo de la misma. Cuanto más libre es la entrevista, más profunda es la observación. Por otro lado, en la entrevista en profundidad “las técnicas buscan un análisis más profundo de las opiniones, actitudes y personalidad que surgen de la subjetividad del entrevistado”.(Arredondo, 2002)

Por tanto, se procurará dejar hablar al entrevistado sin condicionar sus respuestas y sin tener unas preguntas prefijadas, dotando de un carácter libre a la entrevista.

4. Estudio empírico- Método

4.1. Objetivo del estudio

Con todo lo expuesto anteriormente, a continuación se describen los objetivos que se persiguen en el presente estudio:

En primer lugar, el objetivo principal del estudio se va a centrar en valorar si existen diferencias en la ansiedad estado y rasgo entre practicantes de diferentes programas de actividad física. Por un lado un programa con alto componente cardiovascular y por otro lado uno de actividades introyectivas. Todo ello centrado en la muestra de la investigación, es decir, mujeres jóvenes-adultas, con edades comprendidas entre los 18 y 70 años, que hayan realizado un programa de estas características durante un determinado periodo de tiempo.

Las actividades denominadas introyectivas son más pausadas. Se trabajan los componentes físico y mental en conjunto. Además, este tipo de actividades, hoy en día se relacionan con numerosos beneficios tanto físicos como psicológicos, pero son pocas las investigaciones que se han centrado en avalar dichos beneficios. Por lo que en nuestro estudio, vamos a determinar los niveles de ansiedad estado y rasgo en dichas actividades del programa.

Por el contrario, también valoraremos los niveles de ansiedad estado y rasgo de las otras actividades. Estas últimas son sesiones de alta intensidad cardiovascular, en las que el principal objetivo se centra en una mejora del componente cardiovascular, dejando a un lado el trabajo mental. Son actividades en las que se trabaja mucho el componente físico a nivel cardiovascular. Ya no serán prácticas relajantes con música pausada, sino que buscaremos lo contrario a esto, clases con gran actividad aeróbica y música más acelerada y alta, donde el ritmo de la sesión suba las pulsaciones al practicante.

Por consiguiente, valoraremos por un lado los niveles de ansiedad estado y rasgo en las actividades con alto componente cardiovascular y por otro los de las actividades introyectivas, para finalmente determinar si hay diferencias entre estas y comparar los niveles de ansiedad de ambas actividades.

Hipótesis

En la investigación, debemos plantear una serie de hipótesis, propuestas que se plantean a la principal pregunta del estudio. “Las hipótesis indican lo que tratamos de probar y se definen como explicaciones tentativas del fenómeno investigado. Son respuestas provisionales a las preguntas de investigación.”(Hernández, Fernandez, & Baptista, 2006)

Encontramos diferentes tipos de hipótesis a formular en nuestro trabajo.

En primer lugar, definiremos la **hipótesis de investigación**. Esta se trata de una proposición tentativa sobre las posibles relaciones entre dos a más variables del estudio.

En nuestro trabajo, estará enmarcada dentro de las hipótesis de la diferencia entre grupos, cuya finalidad sería comparar grupos (actividades introyectivas y otras). (Hernández et al., 2006). En cada investigación puede haber una o más hipótesis de investigación.

Centrándonos por tanto en nuestro estudio, la hipótesis de investigación será la siguiente:

Hi: el promedio de las puntuaciones en ansiedad estado y ansiedad rasgo en las mujeres que practican actividades introyectivas es menor que el promedio de las mujeres que practican actividades con alto componente cardiovascular.

Posteriormente, hallamos la **hipótesis nula**, que sería lo opuesto a la hipótesis de investigación, es decir, serviría para negar o refutar lo que ésta manifiesta. Como en la anterior, puede haber más de una hipótesis, en función de cuántas se hayan formulado de partida. Luego, las hipótesis nulas en nuestro estudio serán:

Ho: no existe una diferencia significativa entre la media de puntuaciones de ansiedad estado y ansiedad rasgo del grupo de actividades introyectivas y del grupo de actividades de alto componente cardiovascular.

Por último, tenemos las hipótesis alternativas, que son aquellas que ofrecen distintas posibilidades a las hipótesis ya formuladas (de investigación y nula). Sólo deben formularse cuando hay otras alternativas. En nuestro trabajo hemos encontrado la siguiente hipótesis alternativa:

H1: existe una diferencia significativa entre la media de puntuaciones de ansiedad estado y ansiedad rasgo del grupo de practicantes actividades introyectivas y del grupo de practicantes actividades de alto componente cardiovascular.

4.2. Diseño y fases del estudio

Para la investigación, nos hemos basado en la triangulación de métodos simultánea para la recogida y análisis de información.

Por un lado, realizamos la metodología cuantitativa, diferenciada en dos fases:

- 1- Técnica de recopilación de la información
- 2- Técnica de análisis de datos

En la primera fase, recogemos toda la información proveniente de este método, es decir, con los cuestionarios STAI de ansiedad estado y rasgo. Se pasan al finalizar el programa de entrenamiento tras un periodo de 8 semanas realizado con una frecuencia de dos veces por semana. Posteriormente realizamos la segunda fase de análisis de datos. Codificamos toda la información recopilada en el programa informático SPSS

Statistics, y analizamos estadísticamente los resultados de ambos grupos con una prueba T de student para dos muestras independientes.

A su vez, con otra metodología, realizamos el método cualitativo en el que encontramos las mismas fases:

- 1- Técnica de recopilación de la información
- 2- Técnica de análisis de datos

Primero, reunimos toda la información, esta vez procedente del estudio cualitativo. Para ello, se realiza un guión de una entrevista abierta para seguir unas directrices durante la conversación. Después, se realizan las entrevistas en profundidad, con sujetos practicantes de actividades introyecticas, y con sujetos practicantes de actividades cardiovasculares. Transcribimos toda la información al ordenador, y por último, se pasa al análisis de datos. Para ello, las transcripciones las dividimos en unidades de información denominadas categorías. Establecemos, por tanto, 5 categorías previamente (Actividad física; Actividades dirigidas de práctica regular; Ansiedad Estado; Ansiedad Rasgo; Beneficios), y dentro de cada una de ellas creamos subunidades o categorías secundarias. Finalmente, para analizar los datos, se toma la información recogida categoría por categoría para exponer y discutir la información obtenida de las entrevistas. (Guillén, Peñarrubia, Montero, & Adell, 2014).

Por último, exponemos y comparamos ambos estudios, cualitativo y cuantitativo, relacionando los resultados y plateando las conclusiones.

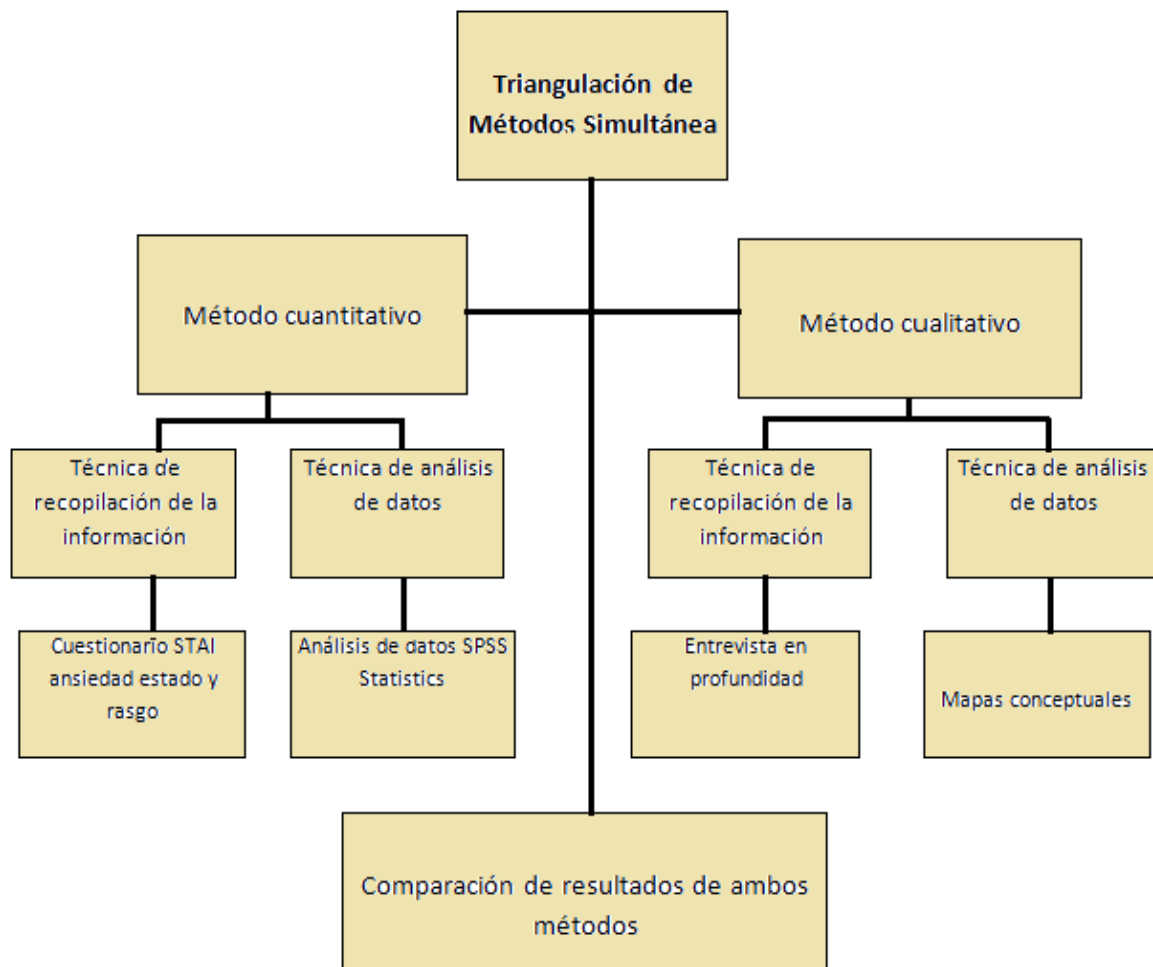


Figura 2: Triangulación de métodos. Elaboración propia.

4.3. Muestra

En cuanto a las características de los sujetos de la muestra, el estudio se va a centrar en mujeres de edades comprendidas entre los 18 y 70 años, pertenecientes al Club Metropolitan Romareda Zaragoza, que estén activas en el gimnasio y que hagan estas actividades dirigidas. Por un lado, valorando únicamente a las mujeres que sólo realicen las actividades de Body-mind (Pilates, Yoga, Body-balance), y por otro lado valorando a las que sólo practiquen actividades con alto componente cardiovascular (Cycling, Body-combat, FitnessCondition Tono, etc.).

Por tanto, los criterios de inclusión fueron: sexo femenino, practicar de forma regular esa actividad (dos veces por semana) y entender español y haber firmado el documento de consentimiento informado.

Por otro lado, los criterios de exclusión fueron: tomar medicación o estar en tratamiento psicofarmacológico y realizar otro tipo de actividades dirigidas frecuentemente.

4.4. Instrumentos

A continuación, presentamos las herramientas de recogida de información que hemos empleado para la elaboración del estudio.

Respecto al método cuantitativo, el instrumento que creemos que mejor se ajusta a la investigación es la encuesta cerrada en grupo. Éste nos permite codificar, analizar e interpretar los datos de una manera sencilla. Además, los datos obtenidos son confiables, puesto que las respuestas vienen determinadas en diferentes alternativas, por lo que se reduce la variabilidad de respuestas por parte de los encuestados.

Después de realizar diferentes búsquedas, el instrumento de medida seleccionado para la recogida de la información es el **cuestionario STAI de ansiedad estado-rasgo**. El cuestionario STAI comprende escalas separadas de autoevaluación que miden dos conceptos independientes de la ansiedad, como estado y como rasgo.

Esta herramienta consta de 40 frases con cuatro posibles respuestas para cada una, 20 son para determinar la ansiedad estado y las otras 20 para determinar la ansiedad rasgo.

La ansiedad estado se refiere a lo que el sujeto siente en ese preciso momento, es decir, a la ansiedad que la persona manifiesta en ese instante. Mientras que la ansiedad rasgo representa características de la personalidad del sujeto, el nivel de ansiedad que la persona manifiesta en general en su vida cotidiana.

Para la ansiedad estado, el sujeto encuentra unas frases que se utilizan para describirse a uno mismo. En cada frase debe señalar una puntuación de 0 a 3 (nada-algo-bastante-mucho) en función de cómo se siente en ese preciso momento.

Por otra parte, para la ansiedad rasgo, el sujeto encuentra frases que se utilizan para describirse a uno mismo, pero debe responder con la misma puntuación en función de cómo se siente en general, en la mayoría de ocasiones de la vida diaria.

“Este cuestionario es considerado hoy una prueba diagnóstica adecuada para evaluar ansiedad estado y ansiedad rasgo en la comunidad clínica internacional”.(Castrillon& Borrero, 2005)

Por otro lado, en cuanto al método cualitativo, utilizamos la **entrevista** abierta, en profundidad, de carácter informal. Tiene una finalidad específica y está centrada en un tema en concreto. Sin embargo, las preguntas no son cerradas ni están determinadas. Para ello, hemos elaborado un guión con categorías, sobre las que extraemos la información. Luego, se elaboran una serie de preguntas abiertas, relacionadas con las categorías, que finalmente serán la herramienta que usemos durante la entrevista. Por tanto, el entrevistador no realiza una serie de preguntas fijas, sino que debe dejar hablar al sujeto encaminando la entrevista hacia diversos puntos de interés. De esta forma se da al entrevistado mayor libertad para expresarse y la entrevista goza de mayor profundidad.

Las preguntas abiertas se han elaborado después de completar los cuestionarios, para que las categorías en ambos instrumentos sean similares y la información recopilada de ambos métodos se analice más fácilmente y se complemente.

Para más aclaración, en los anexos presentamos el cuestionario STAI y la entrevista realizada al completo.

4.5. Procedimiento

Para la investigación necesitábamos, por un lado, a mujeres adultas practicantes de actividades introyectivas, y por otro, a mujeres adultas practicantes de actividades cardiovasculares. Las mujeres de ambos grupos investigados debían ser clientas del Club Metropolitan Romareda, puesto que el trabajo surge como resultado de las prácticas realizadas en él.

Antes de comenzar con el estudio, se realizó una primera visita con el coordinador de fitness del gimnasio para que aprobara la investigación. En ella, se explicaron los objetivos y se hizo una descripción del trabajo. Hubo muy buena acogida por su parte, puesto que ayudó a contactar con todos los profesores que impartían las clases y no puso ningún problema.

Centrándonos en el estudio **cuantitativo**, el procedimiento seguido fue el siguiente:

El coordinador de fitness, contactó con cada uno de los monitores que impartían las clases en las que se iban a pasar los cuestionarios. Les explicó el objetivo del estudio y el procedimiento a seguir para pasar los cuestionarios a las clientas. Posteriormente nos pusimos en contacto con cada uno de los instructores para coordinarnos en las clases.

En cada sesión donde se pasaban los cuestionarios se utilizaba el mismo protocolo, tanto para las actividades introyectivas como para las actividades cardiovasculares.

Antes de comenzar la actividad, el instructor presentaba la clase y dejaba 5 minutos para que explicásemos a los socios el estudio, pidiendo la participación voluntaria de las mujeres al final de la clase para el cumplimiento de los cuestionarios. Pasada la hora de actividad, el monitor pedía a las socias que quisieran participar que saliesen a la sala exterior y dejaran la clase de actividades dirigidas libre. En una pequeña sala, se hacía una breve descripción de la investigación y de los objetivos a las participantes. Antes de repartir los cuestionarios STAI, se entregaban unas hojas de consentimiento informado a cada una para que leyeran en qué consistía el estudio y firmasen su acuerdo en la participación de la investigación. Además, junto al consentimiento aparecían una serie de preguntas para más tarde realizar los criterios de exclusión. Después se explicaba el funcionamiento del cuestionario STAI de ansiedad estado y rasgo que tratamos en el estudio, y se repartían a todas para que las rellenasen. En todo momento debíamos estar presentes, resolviendo dudas y controlando que fuese todo en orden. Al final, las

clientas nos entregaban los cuestionarios y se les agradecía su participación en el trabajo.

El tiempo estimado de cumplimentación era de unos 10-15 minutos, por lo que al pasar a otra sala no hubo ningún problema en cuanto a este aspecto.

Una vez, pasados todos los cuestionarios en ambos grupos de clases, se pasaba a realizar la selección de los cuestionarios según los criterios de exclusión ya marcados anteriormente. Todas aquellas mujeres que tomaran algún medicamento que afectase a la ansiedad o practicasen otro tipo de actividades con frecuencia distintas a las estudiadas, debían ser rechazadas en el estudio. Con esto, el número de cuestionarios válidos para el trabajo disminuyó bastante en ambos grupos.

Por último, se llevó a cabo el análisis de datos del estudio cuantitativo, a través del programa informático SPSS Statistics, para posteriormente ver los resultados del trabajo. Se realizó una prueba T de student para muestras independientes, comprobando antes los criterios de normalidad con la prueba de ShapiroWilk, y los criterios de igualdad de varianza con la prueba de Levene. Finalmente se comprobó si había diferencias significativas entre los grupos estudiados, retomando las hipótesis formuladas.

En cuanto al estudio **cuantitativo**, el procedimiento a seguir fue el siguiente:

El estudio comenzó por la selección, con la ayuda del coordinador, de las clientas entrevistadas, de forma que por un lado estarían aquellas que realizasen actividades introyectivas, y por otro, aquellas que practicasen actividades cardiovasculares, todas de forma regular. Por tanto, las entrevistas se realizarían a una mujer que fuese habitualmente a las clases dirigidas de alto componente cardiovascular, y a una mujer que fuesen regularmente a actividades introyectivas. Ambas realizadas en el club Metropolitan Romareda de Zaragoza.

La selección de la muestra la basamos en un estudio que centra su atención en los autores Glaser&Strauss. El autor entiende que el muestreo teórico no se basa en los criterios del muestreo estadístico, si no que los individuos seleccionados no se adquieren mediante el muestreo aleatorio, es decir, son elegidos por las aportaciones que pueden ofrecer a la investigación en relación con la teoría que estamos desarrollando.(Hernández, 2014)

El siguiente paso fue informar a las socias que habían sido seleccionadas para colaborar en el estudio, informarles sobre los objetivos y procedimiento de éste y esperar su aprobación para la participación en la investigación.

El horario elegido fue acordado por ambas partes, por lo que las entrevistas fueron realizadas días distintos y a diferentes horas cada una. El lugar de la entrevista fue la cafetería del propio gimnasio, por ser el nexo común de ambas partes y por ser un sitio de ambiente relajado y distendido.

El día de la entrevista se pasó una autorización para que nos diesen su permiso como participación en la investigación, para recolectar información y utilizarla en el estudio. A continuación, se pasó a realizar la entrevista abierta, recogiendo la información en papel, para posteriormente transcribirla a ordenador de forma ordenada.

En cuanto al análisis de datos, el siguiente paso fue distinguir las categorías. Después, de cada una de las entrevistas, tomamos la información para recogerla en las diferentes categorías ya formadas. En cada una de ellas realizamos subunidades para agrupar mejor la información antes de empezar a analizar, y una vez empezado el proceso realizamos cambios en estos bloques añadiendo o quitando las subunidades que fuesen necesarias para facilitar el análisis. Finalmente expusimos y discutimos la información extraída de los informantes.

Con las entrevistas realizadas y la información obtenida de cada una de ellas, llegamos al punto final del estudio, basando nuestro criterio en el concepto de saturación teórica de Glaser y Strauss. Según Hernández, (2014) el criterio sirva para “determinar cuándo dejar de muestrear los distintos grupos de relevancia de una categoría (Hernández, 2014). Saturación, aquí, significa que no se hallan datos nuevos a través de los cuales se puedan desarrollar más cuestiones. La incorporación de nuevo material o de nuevos datos se acaba, según este concepto, cuando ya no emerge nada nuevo”. (p. 8)

Para Guba (Guba & Lincoln, 1994) existen 4 tipos de criterios que aseguran la confiabilidad y validez de los datos que aporta un estudio de carácter cualitativo, aunque dichos criterios están en debate permanente entre positivistas y postpositivistas, se escogen a Guba y Lincoln por ser los de mayor aceptación:

- Credibilidad (o validez interna): Hace referencia a la validez que tiene la información que recoge el informante y no al proceso de recogida en si. Aunque no se hizo seguimiento de los entrevistados para corroborar que la información fuese fiable, sí que se escogió minuciosamente la muestra, para que a pesar de ser pequeña, la información que se recogiera, fuese veraz y sin contaminar. Para eso, eran clientas del Club Metropolitan Romareda, mujeres para evitar tener conflictos con la entrevistadora y recibieron información entendible sobre la confidencialidad de los datos, de modo que estos no fuesen falseados.
- Transferibilidad (o validez externa): Debido a la índole cualitativa y personal del modo de recogida de información. Según (Miguel, 2006) se hace muy difícil conseguir una transferibilidad con otros investigadores y reproducir el método de este estudio en otro entorno.
- Confiabilidad: A nivel de confiabilidad interna, el proceso de recolecta de información coincide con una de las opciones que nos trata (Miguel, 2006), realizando grabaciones de audio y transcripción al pie de la letra para evitar errores de interpretación. A su vez, para dotar a este estudio de confiabilidad externa, se han propuesto dos tipos de triangulaciones: La triangulación de datos y la triangulación de método y técnicas. (Lincoln & Guba, 1985)

- **Objetividad:** Nuevamente para conseguir este criterio de validez se recurre a triangulación, la toma de audios en el proceso de toma de datos durante las entrevistas abiertas. Y aunque pese a no haber un investigador externo que garantizase la objetividad durante el proceso, si que en el presente estudio, está concienzudamente descritas las fases que se realizaron en el diseño de toma de datos, junto con los anexos, el lector podrá valorar la objetividad y validez de los datos. (Shenton, 2004)

4.6. Análisis de datos y resultados

Análisis cuantitativo

A continuación, pasamos a realizar el análisis de datos del estudio cuantitativo, comparando los resultados de los cuestionarios pasados en las clases. Para esta parte del estudio, nos hemos ayudado de un programa muy empleado en ciencias sociales, el SPSS Statistics.

Nuestro trabajo es un estudio transversal en el que comparamos dos grupos, donde la variable dependiente es numérica, por lo que hemos decidido realizar la prueba T de student para muestras independientes. De esta forma, extraemos los estadísticos de grupo y con la prueba t de student verificamos qué hipótesis es la correcta.

En la siguiente tabla se muestran las estadísticas de grupo del estudio, por un lado de las actividades introyectivas y por otro de la muestra de actividades con alto componente cardiovascular. En ambos casos, diferenciando la Ansiedad Estado de la Ansiedad Rasgo. Por consiguiente, veremos y compararemos las medias, la desviación estándar y la media de error estándar en ambos grupos respecto a la Ansiedad Estado y Rasgo.

Tabla 2

Estadísticas de grupo

	Grupo al que pertenece	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Ansiedad Estado	Actividades Introyectivas	20	23,90	4,077	,912
	Actividades de alto componente cardiovascular	20	21,45	4,968	1,111
Ansiedad Rasgo	Actividades Introyectivas	20	22,95	5,549	1,241

Actividades de alto componente cardiovascular	20	21,85	5,932	1,326
---	----	-------	-------	-------

Como se puede observar en la tabla anterior, centrándonos en la media de ambos grupos, extraemos que la Ansiedad Estado es mayor en el grupo de actividades introyectivas, con una media de 23,90, que en el grupo de actividades con alto componente cardiovascular, con una media de 21,45. Sin embargo, en cuanto a la dispersión, encontramos que la desviación estándar es mayor en el segundo grupo respecto al primero, siendo también mayor la media de error estándar.

En cuanto a la Ansiedad Rasgo, la media también es mayor en las actividades introyectivas, siendo esta de 22,95, que en las actividades de alto componente cardiovascular donde la media es de 21,85. Como en el caso anterior, encontramos también que la desviación estándar y la media de error estándar es mayor en el segundo grupo.

A continuación, presentamos una serie de gráficos para ayudar a visualizar los resultados. En la primera imagen tenemos una comparativa de los resultados de Ansiedad Estado en ambos grupos, con las frecuencias de las puntuaciones obtenidas en los cuestionarios. En la segunda, al igual que en la anterior, comparamos la Ansiedad Rasgo de ambas actividades, y por último se presentan las comparaciones de medias de los dos grupos.

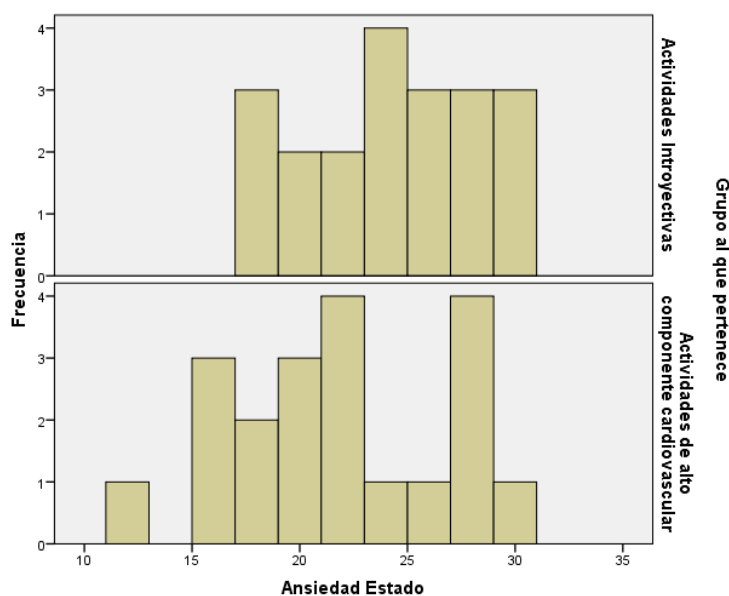


Gráfico 1: Comparativa de Ansiedad Estado en ambos grupos. Elaboración propia.

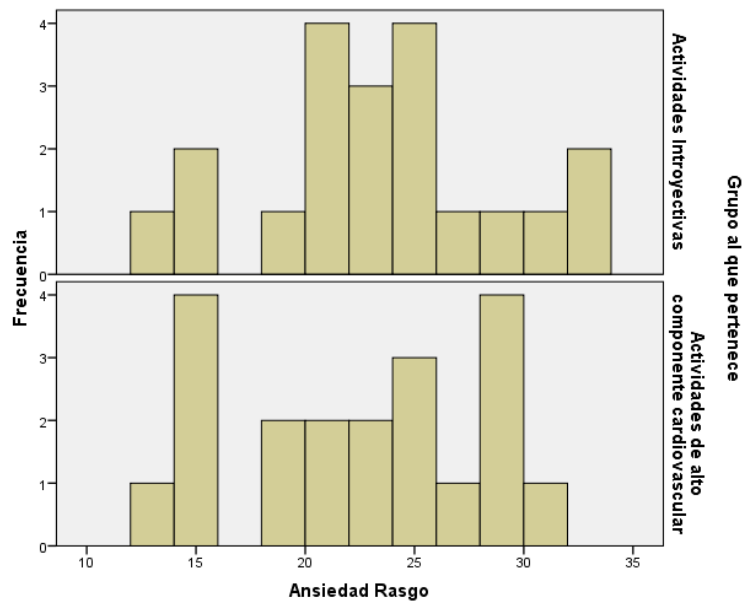


Gráfico 2: Comparativa de Ansiedad Rasgo en ambos grupos. Elaboración propia.

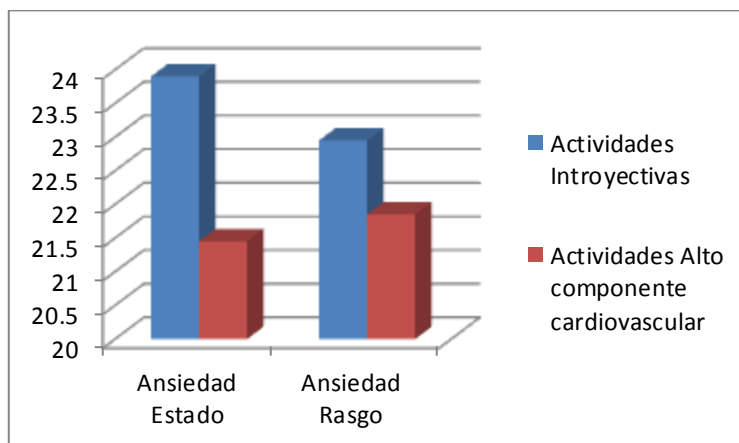


Gráfico 3: Comparación de medias en ambos grupos

Hasta el momento, hemos podido observar que la media de puntuación, tanto en ansiedad estado como en ansiedad rasgo, es mayor en las actividades introyectivas que en las actividades con alto componente cardiovascular.

Pero antes debemos cumplir una serie de criterios para la realización del estudio, debemos comprobar los supuestos de normalidad y de igualdad de varianza.

Primero determinamos el nivel alfa, es decir, el porcentaje de error que asumimos en nuestro estudio.

Como en la mayoría de estudios de ciencias sociales determinamos que alfa tiene el siguiente valor: Alfa= 5% = 0,05

Para el supuesto de normalidad, hemos realizado la prueba de ShapiroWilk, puesto que la muestra era menor de 50.

Criterio para determinar la normalidad:

P-valor $\geq \alpha$ aceptar Ho: los datos provienen de una distribución normal.

P-valor $< \alpha$ aceptar H1: los datos no provienen de una distribución normal.

Normalidad (Puntuaciones de ansiedad estado)	
P-valor A. Estado en actividades introyectivas = 0,445	P-valor $> \alpha$
P-valor A. Estado en actividades de alto componente cardiovascular = 0,666	P-valor $> \alpha$
Conclusión: Los datos provienen de una distribución normal. En ambos grupos la variable se comporta normalmente.	

Normalidad (Puntuaciones de ansiedad rasgo)	
P-valor A. Rasgo en actividades introyectivas = 0,521	P-valor $> \alpha$
P-valor A. Rasgo en actividades de alto componente cardiovascular = 0,094	P-valor $> \alpha$
Conclusión: Los datos provienen de una distribución normal en ambos casos. La variable se comporta normalmente.	

La significación en todos los casos era mayor a 0,05, por lo tanto, aceptamos la hipótesis nula:

Ho: Las variables de ansiedad estado y rasgo tienen una distribución normal.

H1: Las variables de ansiedad estado y rasgo no tienen una distribución normal.

Igualdad de varianza

Por otro lado, para el supuesto de igualdad de varianza entre los grupos hemos realizado la prueba de Levene. La varianza de una muestra debe ser similar a la otra muestra.

P-valor $\geq \alpha$ aceptar H_0 : Las varianzas son iguales.

P-valor $< \alpha$ aceptar H_1 : Existe diferencia significativa entre las varianzas.

Igualdad de varianza	
P-valor en Ansiedad Estado = 0,400	P-valor $> \alpha$
P-valor en Ansiedad Rasgo = 0,443	P-valor $> \alpha$
Conclusiones: Las varianzas son iguales	

Como se cumplen ambos supuestos, a continuación, pasamos a realizar el cálculo de P-valor con la prueba T de student:

Calcular P-valor (valor de la prueba o significancia)

Retomando las hipótesis ya formuladas, calculamos el valor de P para comprobar qué hipótesis aceptamos.

Hipótesis de investigación: el promedio de las puntuaciones en ansiedad estado y ansiedad rasgo en las mujeres que practican actividades introyectivas es menor que el promedio de las mujeres que practican actividades con alto componente cardiovascular.

H1: existe una diferencia significativa entre la media de puntuaciones de ansiedad estado y ansiedad rasgo del grupo de actividades introyectivas y del grupo de actividades de alto componente cardiovascular.

H0: no existe una diferencia significativa entre la media de puntuaciones de ansiedad estado y ansiedad rasgo del grupo de actividades introyectivas y del grupo de actividades de alto componente cardiovascular.

Tabla 3

Prueba T de student

Prueba t de student	
P-valor Ansiedad Estado = 0,096	P-valor $> \alpha$
P-valor Ansiedad Rasgo = 0,548	P-valor $> \alpha$

Conclusión: Se acepta la Ho, es decir, no existe una diferencia significativa entre la media de puntuaciones de ansiedad estado y rasgo del grupo de actividades introyectivas y del grupo de actividades de alto componente cardiovascular.

No existen diferencias significativas entre las mujeres que practican actividades introyectivas y las mujeres que practican actividades con alto componente cardiovascular, respecto a los niveles de ansiedad.

Por tanto, no podemos verificar que las mujeres practicantes de actividades introyectivas tengan unos niveles de ansiedad menores a las que practican otro tipo de actividades físicas.

Análisis cualitativo

Describimos aquí los resultados de la información obtenida a partir de las entrevistas. El análisis lo abordamos desde las 5 unidades de contenido principales ya descritas anteriormente: Actividad física; Actividades dirigidas que practican; Ansiedad Estado; Ansiedad Rasgo; Beneficios. De igual manera, dentro de estas 5 categorías, encontramos subunidades, algunas elaboradas previamente y otras surgidas como resultado del trabajo de campo.

Actividad física

En el primer apartado de la categoría inicial encontramos los **antecedentes** de actividad física que presentan los sujetos del estudio. Todos los entrevistados afirman ser personas físicamente activas actualmente.

“Siempre he sido muy activa y he estado muy ligada al deporte” Entrevistado 3.

“Normalmente soy muy activa” Entrevistado 1.

Aunque en algunos de estos no siempre ha sido así:

“Antes sí era muy activa. He ido cambiando siempre”. Entrevistado 2.

“Cambió hace tres años que pase de tener una vida sedentaria a empezar hacer ejercicio más en serio. Primero con el fútbol y luego con el gimnasio.” Entrevistado 4.

Respecto a las **prácticas realizadas**, hemos valorado por un lado a dos sujetos practicantes de actividades introyectivas y a dos sujetos practicantes de actividades con alto componente cardiovascular.

“Pues hago un poco de máquinas, espalda sana, Pilates, reeducación postural, y las clases de agua.” Entrevistado 1.

“Pues hago actividades dirigidas, clases. Hago Zumba, Cycling y Aerolatino. Las pesas no me gustan entonces suelo ir a las clases.” Entrevistado 2.

“Hago Spinning y he empezado a hacer Zumba.” Entrevistado 3.

“Hago fútbol y un poco de gimnasio.” Entrevistado 4.

Centrándonos ahora más en las actividades dirigidas que realizan, en los **componentes de la práctica** destacamos que todas realizan mínimo una clase por semana, siendo más frecuentes los sujetos que realizan actividades introyectivas: “Prácticamente todas las semanas hago cada día una clase.” Entrevistado 1. En cuanto a la intensidad, todos dicen esforzarse lo suficiente en la práctica menos el sujeto 3 “a veces me podría esforzar más”. El volumen de la práctica es en todos los sujetos el mismo, realizando todos los informantes la clase entera siempre.

En el último apartado, referido a la **ansiedad y el estrés** que sufren normalmente los entrevistados, podemos observar que tanto el sujeto 1 como el sujeto 4, ambos practicantes de actividades introyectivas, suelen presentar situaciones de ansiedad y estrés diariamente.

“Muchas veces se ha apoderado la tristeza de mí, pero he intentado luchar y salir y moverme para no tener que medicarme, Tengo mucha ansiedad, pero hasta ahora me considero fuerte.” Entrevistado 1.

“La mitad de mi vida ha sido ansiedad y estrés. Pero gracias al deporte lo llevo mucho mejor.” “La verdad que estaba un poco angustiada por todo y vi en el deporte una salida para desestresarme, sacarlo todo fuera y me vino muy bien.” Entrevistado 4.

Destacamos la última frase en la que se ve al deporte como un medio para evitar estas situaciones y como una ayuda para afrontar los problemas diarios.

Por el contrario, en los entrevistados practicantes de actividades con alto componente cardiovascular, observamos que ambos coinciden en no presentar mucho estrés o ansiedad y saber controlarlo.

“Yo me dosifico bastante, no suelo tener mucho estrés.” Entrevistado 3.

Es posible, que sujetos que presenten mayores niveles de ansiedad diarios busquen una actividad más pausada y tranquila con la que evadirse de los problemas como son las actividades introyectivas.

Actividades dirigidas

Centrándonos ahora en la siguiente categoría, encontramos 3 subunidades para analizar: la motivación, la satisfacción y otras actividades dirigidas.

En el primer bloque, investigamos la **motivación** que pueden tener estas personas para realizar estas prácticas de manera regular.

Valoramos diferentes definiciones que reúne Méndez (Mendez, 2010) de varios autores, “Según Maslow la motivación es el impulso que tiene el ser humano de satisfacer sus necesidades. Para Piaget es la voluntad de aprender, entendido como un interés del niño por absorber y aprender todo lo relacionado con su entorno. Chiavenato define a la motivación como el resultado de la interacción entre el individuo y la situación que lo rodea. Dependiendo de la situación que viva el individuo en ese momento y de cómo la viva, habrá una interacción entre él y la situación que motivará o no al individuo.”

En las actividades introyectivas encontramos dos tipos de motivación:

La motivación extrínseca, aquella en la que los factores motivacionales son recompensas externas. Por ejemplo el entrevistado 1, tiene una enfermedad que no le permite realizar ciertas actividades y para mejorar en su vida diaria necesita trabajar con su cuerpo. “Cogí lo que creí que podría hacer.” “yo me he visto casi en una silla de ruedas, y entonces...” Entrevistado 1. Esta persona debe realizar las clases por su bienestar físico.

Por otro lado, encontramos la motivación intrínseca en la que el impulso viene del interior del propio individuo y del placer que siente la persona al realizar la actividad. “Me siento a gusto y al salir de la clase me siento nueva” “Es una actividad que me gusta hacer y me llena.” Entrevistado 4. “Me encuentro a gusto, que me encuentro activa” Entrevistado 1.

Sin embargo, los sujetos del programa de actividades cardiovasculares se mueven más por la motivación intrínseca, por el placer que les proporciona la actividad en sí mismo. “Desestresar y diversión. Ocupar el tiempo en algo más que no sea la rutina.” Entrevistado 2. “El Cycling porque me motiva mucho la música y es una actividad que resulta divertida. Y por ganar potencia en mis piernas.” “La compañía de la gente y divertirme.” Entrevistado 3.

Continuamos con la **satisfacción** que sienten los sujetos al realizar estas actividades.

Todos los entrevistados coinciden en el sentimiento positivo que les aporta la clase, en todos los casos se sienten bien consigo mismos.

“Las hago y me siento bien.” Entrevistado 1.

“Satisfecha de decir he hecho un esfuerzo por mejorar y no estar sentada en el sofá.” Entrevistado 2.

“Me siento satisfecha, muy bien porque ya lo he hecho.” Entrevistado 3.

El esfuerzo que realizan les brinda una sensación positiva una vez finalizada la clase.

En un estudio sobre la actividad física, el autoconcepto y la satisfacción, los autores (Goñi & Infante, 2010) encuentran relaciones positivas entre la actividad físico deportiva y la satisfacción con la vida.

Otro estudio de los autores (Barriopedro, Eraña, & Mallol, 2001) con personas de tercera edad, avala la implicación de factores psicológicos como mediadores entre la actividad física y salud psicológica.

Estos estudios coinciden con las respuestas aportadas a nivel de satisfacción de nuestros sujetos, por lo que es posible que estas actividades incrementen los valores de satisfacción de los entrevistados una vez realizadas.

Pasando a la siguiente subunidad, al preguntar sobre **otras actividades** dirigidas, dos de los sujetos se muestran negativos con las experiencias previas.

“Si que he probado Bodybalance pero no me gusta, porque los estiramientos y las posturas no las sé hacer bien, entonces no me siento cómoda.” Entrevistado 3.

“Cycling pero me agobiaba mucho porque no era capaz de llegar al nivel. Y eso no me gusta nada, prefiero ir tranquilamente.” “No quiero probar algo nuevo. Ya tuve la experiencia del cycling.” Entrevistado 4.

En ambos casos han surgido malas experiencias con la práctica de otras actividades que les lleva a rechazar otro estilo de prácticas.

Contrario es el caso del sujeto 2, practicante de actividades cardiovasculares, que en su caso quiere probar nuevas clases. “Mi intención es probar.” Entrevistado 2.

Por último, el primer sujeto, por los problemas que presenta de salud, no puede realizar otro tipo de actividades. “No las puedo juzgar porque no las he probado porque no me veo con posibilidades de hacerlas”.

Por un lado, observamos que las actividades que practican los sujetos 3 y 4 son aquellas en las que se han visto más cómodos, presentando cierto rechazo a nuevas prácticas. Por otro, vemos la imposibilidad del sujeto 1, lo que le limita a realizar las actividades introyectivas. Por último, el informante 2, afirma no haber probado ninguna otra con lo que no puede valorarlas, pero no se cierra a la posibilidad de realizarlas.

Ansiedad Estado

En el siguiente apartado, valoramos los sentimientos y sensaciones aportadas por las actividades antes, durante y después de las clases. Con ello, intentamos extraer información acerca de la Ansiedad Estado (situación transitoria) que presentan los sujetos en esos precisos momentos.

Por tanto, en la primera subunidad de la categoría, los sujetos 2 y 3 presentan ciertos niveles de ansiedad o estrés **antes** de empezar la clase, en los primeros días, mientras

los sujetos 1 y 4, pertenecientes al grupo de actividades introyectivas no dicen tener ninguna situación de ansiedad.

“Si es una actividad nueva sí. Me estresa un poco por no saber lo que tengo que hacer. Entonces eso sí que me causa estrés, el primer día de clase.” Entrevistado 2.

“Pues si es algo a lo que te enfrentas nuevo puede, pero las actividades que hago normalmente son las mismas, por lo que no tengo ningún problema.” Entrevistado 3.

Esto nos lleva a pensar que determinadas situaciones nuevas en las que no tenemos el control de la situación y no sabemos lo que va a ocurrir, puede generar cierta ansiedad en según qué personas.

Respecto a los sentimientos y sensaciones experimentados **durante** las clases hay dispersión de opiniones.

Surgen situaciones de ansiedad por diferentes motivos:

“Intento, si vengo negativa por problemas familiares... Digo: “ahora estoy en la clase, eso fuera”. A veces lo consigo y otras veces no.” “Vienen negativos porque estoy yo muy negativa. Y hay veces que lo supero pero otras veces...” Entrevistado 1.

El primer sujeto ya viene con cierta ansiedad por problemas familiares, pero en la clase intenta evadirlos.

El siguiente informante revela sentimientos positivos durante la clase, aunque afirma que sin compañía durante la clase se siente más incómodo.

“Sí, si ves que te van saliendo los ejercicios que va mandando el instructor pues sí, positivo. Generalmente nunca es negativo. Muy mal se tiene que dar la clase para que sea negativa, menos la primera, yo creo que es positiva.” Entrevistado 2.

“Si estoy sola me siento más incómoda.” Entrevistado 2.

El entrevistado 3 dice sentirse bien al realizar las clases, pero según el monitor y el nivel de exigencia requerido en la clase, puede llegar a agobiarse dando como resultado situaciones de cierta ansiedad.

“Cuando ves que puedes hacerlo, el descargar adrenalina y estar siguiendo al profesor... te sientes bien.”

“Dependiendo del monitor, si te está exigiendo llegar a unas frecuencias más elevadas y no llego, pues me agobio.” Entrevistado 3.

Por último, el cuarto sujeto se muestra positivo ante el ambiente de la clase y el esfuerzo físico que conlleva la actividad.

“Siempre hay buena armonía y ves que puedes hacerlo y estas a gusto.” “el ambiente es bueno.” Entrevistado 4.

“Las que requieren más esfuerzo si te cansan nunca es agradable, pero es un agotamiento que se lleva con gusto.” Entrevistado 4.

Ansiedad Rasgo

A continuación, pasamos a analizar las respuestas de la categoría de Ansiedad Rasgo, donde se valoran los sentimientos y sensaciones diarios que presentan los participantes, el estrés y la ansiedad cotidianos, y los sentimientos y sensaciones relacionados con las actividades dirigidas que practican.

En el primer bloque, de **sentimientos y sensaciones diarios**, observamos aspectos más cercanos a la personalidad que presentan y al entorno en el que viven estas personas.

El primer participante es el único que aclara no ser feliz en su vida. Aunque dice que presenta altibajos muestra ser una persona estable y se describe como fuerte.

“No soy feliz, porque me han pasado muchas cosas que me han hecho mucho daño.”

“Subo y bajo pero procuro estabilizarme. Pero tengo una manera de ser y unos sentimientos fuertes que tampoco los quiero cambiar...” “Fuerte, soy fuerte. Después de todo lo que me ha tocado.” Entrevistado 1.

Los demás entrevistados muestran una actitud más positiva y tranquila con su vida actual y la situación en la que viven.

“Me considero tranquila y estable. Me gusta tener el control de las cosas. Me gusta controlar lo que hago, lo que voy a hacer” “Soy metódica. No me gusta que me pillen cosas de sorpresa.” Entrevistado 2.

“Me suelo rodear de gente que me da tranquilidad y estabilidad.” “Soy una persona positiva y organizada. Positiva, muy positiva.” Entrevistado 3.

“Antes vivía con una persona enferma y era una carga constante pero ahora ya no está. Al fin y al cabo, tienes que estar pendiente siempre de otra persona y eso a la larga quema mucho.”

Podemos observar que los practicantes de actividades introyectivas presentan situaciones pasadas problemáticas en las que en ambos casos surgieron situaciones de ansiedad. El primer entrevistado muestra una actitud más negativa aunque de superación, mientras que el cuarto entrevistado muestra una situación de alivio y de menor ansiedad.

“Ahora empiezo a estar más tranquila, me voy moderando.” Entrevistado 4.

En el segundo bloque, relativo a la **ansiedad y el estrés cotidianos**, vuelven a mostrarse las mismas características que en el anterior.

La primera persona se muestra más negativa, con sentimientos de tristeza ante su situación.

“Pues se apodera la tristeza de mí, al mismo tiempo lucho por decir: “Pues no, vamos a salir adelante...”. Pero claro, no me dejo de ver sola, me falta mi marido. Después de morir mi marido, mi apoyo era mi hermana, era mi eje, y también me falta. Entonces, vas cumpliendo años, tenías unas metas y se te han roto. Golpes de la vida. Que no creo que tenga más o menos que otros, pero claro, a mí me afectan los míos.” Entrevistado 1.

Los dos sujetos practicantes de actividades cardiovasculares se muestran positivos y despreocupados ante posibles situaciones de ansiedad.

“No es una sensación de vivir el día a día preocupada, sino solamente cuando pasa algo concreto.” Entrevistado 2.

“Yo creo que al ser una persona positiva y tranquila, no llego a esas...” Entrevistado 3.

Por último, el sujeto 4, muestra superación ante una situación de estrés pasada y ve en el deporte una ayuda para superarlo.

“Antes sí porque mi madre era una persona inestable que generaba estrés, pero ahora nada fuera de lo normal.” Entrevistado 4.

“El deporte ayuda mucho. Cuando tengo un examen si me pongo a jugar al fútbol o algo se me olvida un rato.” Entrevistado 4.

Ya en la última subunidad de la categoría, estudiamos los **sentimientos y sensaciones relacionados con las actividades dirigidas** que practican los participantes del estudio.

Percibimos en todos los sujetos sensaciones y sentimientos positivos hacia la actividad que practican.

De nuevo en el participante 1, observamos esa motivación extrínseca que le impulsa a realizar la actividad para mejorar en su forma física.

“Estoy bien, me viene bien y lo tengo que hacer. Es algo bueno.” Entrevistado 1.

Aunque también en el mismo sujeto encontramos una motivación en el mismo placer de realizar la actividad.

“Estoy en las clases, me río, me lo paso bien y disfruto. Solo miro el lado positivo. No veo nada malo en ellas.” Entrevistado 1.

En alguno de los ejemplos también encontramos sensaciones de satisfacción relacionado con el esfuerzo realizado en la clase.

“Pues por ejemplo, el Spinning si lo haces pronto por la mañana, ya te vas al trabajo y te sientes bien. La gente me dice: “Ya tienes que estar cansada”. Y no, es al revés. Me da energía. Cargo las pilas y me siento activada. Cuanto más sudo en las clases más

contenta me siento. Si veo que he sudado y he hecho un sobreesfuerzo pues todavía me siento mejor.” Entrevistado 3.

“Cuando no hago deporte no me siento bien en mi día a día. Porque necesito canalizar la energía por algún lado, y las actividades me ayudan a ello.” Entrevistado 3.

Parecido le ocurriría al sujeto número 2, donde surge de nuevo esa sensación de satisfacción. “hay días por ejemplo que vengo al gimnasio y me siento bien.” Entrevistado 2.

Por último, el cuarto participante introduce dos nuevas motivaciones, la sociabilización y relación con otras personas y salir de la rutina diaria.

“Pues aparte de desestresarme y quitarme los problemas que tengo encima, es saludable y además te socializas y sales de casa y de la rutina diaria.” Entrevistado 4.

En este término, la sociabilización a través del ejercicio resulta importante, sobre todo para adultos mayores, como escriben (Barrios, Borges, & Del Carmen, 2003) “En el aspecto sociopsicológico, el adulto mayor se enfrenta a nuevas condiciones de vida por la pérdida de roles familiares y sociales que se agregan a un trasfondo de enfermedades y a una disminución de sus capacidades de adaptación. Resultan frecuentes los problemas de autoestima, depresión, distracción (diversión) y relaciones sociales.”

Por otro lado, este último informante, también hace referencia directa a la ansiedad relacionada con la actividad practicada, de manera positiva.

“Si tengo alguna preocupación hago algo de ejercicio y se me olvida, es una ansiedad que me quita un poco de encima. Para mí eso es positivo.” Entrevistado 4.

Con esto, podemos percibir una relación positiva en las dos actividades dirigidas estudiadas con los sujetos que las realizan. Todos opinan que la actividad que realizan les influye de manera positiva en su vida cotidiana.

Beneficios

En la última categoría, concerniente a los beneficios de dichas actividades, hallamos dos subunidades: beneficios físicos y beneficios psicológicos.

En lo correspondiente al aspecto **físico**, en todas las entrevistas distinguimos entre los participantes que la actividad les proporciona beneficios.

“Porque movimientos y cosas que antes no hacía, ahora las realizo y que me llenan” Entrevistado 1.

“Físicamente por ejemplo, si estoy una temporada sin hacer Spinning, luego cuando vuelvo noto que no estoy tan bien, me cuesta más seguir el ritmo, me suben mucho las

pulsaciones... Entonces, cuando lo hago de forma continuada noto mejoras en eso. Tengo mayor resistencia, sigo el ritmo mejor.” Entrevistado 2.

“Físicamente que me noto más fuerte.” Entrevistado 4.

Podríamos pensar entonces que tanto las actividades introyectivas como las cardiovasculares producen una serie de beneficios físicos en nuestros informantes.

En el mismo sentido, de acuerdo con nuestros participantes en actividades dirigidas introyectivas, las autoras (García & Sanz, 2011) en su estudio sobre el Método Pilates sugieren que “la práctica del MP puede ayudar a crear cambios físicos, comporta mentales y de estado de salud percibida. Entre los cambios físicos encontramos diferencias significativas tras un periodo de práctica de Método Pilates en antropometría, fuerza, flexibilidad y estabilidad postural.

Finalmente, en el último segundo bloque de la categoría, estudiamos los beneficios psicológicos de los sujetos relacionados con las clases.

De igual manera que en la subunidad anterior, todos los participantes afirman obtener beneficios psicológicos relacionados con la actividad practicada.

En las actividades introyectivas, los dos sujetos parecen dejar sus preocupaciones y problemas durante la clase.

“Me ayudan a conectar con unas cosas y a desconectar con otras.” “Si tú estás realizando una clase y de la hora logras desconectar media hora de los problemas que puedas traer, pues son beneficios.” Entrevistado 1.

“Entras con unas preocupaciones y en la clase te olvidas por completo y sales de la clase con otra perspectiva de las cosas.” Entrevistado 4.

El segundo participante, practicante de actividades cardiovasculares, coincide también con los primeros ya descritos.

“A mi casi tanto como físicos, porque no piensas, estás entretenida, te lo estás pasando bien, te olvidas de tu día a día, de las preocupaciones que tienes... Yo estoy en otros sitios y estoy pensando en lo que tengo que hacer, y aquí no me pasa. Me meto en la clase, por ejemplo en zumba, lo hago bien o mal pero me abstraigo de mi vida.” Entrevistado 2.

Hasta ahora lo analizado de los participantes podríamos relacionarlo con la Ansiedad Estado, propia del momento en el que están realizando la clase. Por otro lado, relacionado con la Ansiedad Rasgo, el segundo sujeto parece extraer lo positivo de las clases a su día a día.

“En estar más relajada en mi vida. No solo cuando voy a clase, sino en sacar eso de ahí también al día a día.” Entrevistado 2.

“Sentirme bien conmigo misma. Cuando haces el deporte a nivel psicológico lo llevo todo a sentirme bien, a ser más positiva, a estar a gusto con tu cuerpo, contigo. A nivel psicológico es más positivo todo lo que ves y haces.” Entrevistado 3.

En conclusión con los beneficios psicológicos que aporta el ejercicio físico, en un estudio, con una muestra estudiantil, los autores afirman que los participantes del trabajo que realizan ejercicio regularmente tienden a percibir mayor grado de salud, menor nivel de estrés y mejor estado de ánimo.(Jimenez et al., 2008)

Especificando más sobre las actividades cardiovasculares, en una tesis de la escuela politécnica del ejército, se estudia la incidencia de la práctica del spinning sobre los niveles de estrés en alumnos adultos.(Garrido, 2008)concluye en su investigación que “la aplicación un programa de Spinning bien diseñado contribuye a mejorar los niveles de estrés en forma considerable.”Además aconseja la práctica de otras actividades como el Yoga.

Por último, en relación con las actividades introyectivas, (Herrera et al., 2015)afirman que los resultados en su estudio “indican que las posibles diferencias en ansiedad que puedan aparecer entre personas practicantes del Método Pilates y sedentarias dependen en gran medida del tiempo y la intensidad de la práctica deportiva. Así, a mayor número de horas de práctica semanal y de meses de práctica, la ansiedad es menor.”

4.7. Discusión

En primer lugar, en el estudio **cuantitativo**, al analizar las medias hemos podido observar en un primer momento que la media de puntuación en Ansiedad Estado es mayor en las actividades introyectivas que en las actividades de alto componente cardiovascular. Sin embargo, finalmente hemos visto que no existen diferencias significativas entre las mujeres practicantes de actividades dirigidas de ambos grupos.

Lo mismo ha ocurrido en el otro elemento analizado, la Ansiedad Rasgo. No hemos encontrado diferencias significativas entre los dos grupos.

Es por ello que hemos tenido que aceptar la hipótesis nula del estudio, con lo que no hemos podido verificar que las mujeres practicantes de actividades introyectivas tengan unos niveles de Ansiedad Estado y Rasgo menores a las que practican otro tipo de actividades físicas. Esto puede deberse a que el tamaño de la muestra de nuestro estudio es pequeño, consideración que tenemos en cuenta en las limitaciones del trabajo.

Encontramos algunos estudios sobre los niveles de ansiedad comparando a personas deportistas con sedentarias. Como en la investigación de (Herrera-Gutiérrez et al., 2015), que extrajo unos resultados positivos sobre la ansiedad Rasgo de las personas

deportistas, puesto que sus niveles eran bastante menores que los de las sedentarias. Por el contrario, la Ansiedad Estado fue muy parecida en ambos grupos.

Otro estudio, más específico sobre Pilates, evalúa los efectos del programa como método preventivo de ansiedad. Como ocurre en nuestro estudio, el tamaño muestral es pequeño, con lo que las hipótesis establecidas no se vieron cumplidas entre otras limitaciones. (Rodríguez, 2015)

No obstante, estudios específicos que valoren qué tipo de actividades son mejores para mejorar los niveles de ansiedad son escasos.

En referencia al estudio **cualitativo**, valoramos dos tipos de ansiedad:

Por un lado, estudiamos la categoría de Ansiedad Estado. Preguntamos a los informantes cuestiones sobre la ansiedad antes, durante y después de las clases practicadas.

Hallamos en los sujetos de actividades introyectivas no parecen tener ninguna situación de ansiedad antes de comenzarlas mientras que los dos practicantes de actividades cardiovasculares presentan ciertos niveles de ansiedad o estrés antes de comenzarlas si se trata de una clase a la que van por primera vez. Con esto, podemos pensar que ciertas situaciones que no dominamos por no tener experiencia previa, nos pueden inducir a incrementar los niveles de ansiedad.

Es curioso que los dos sujetos de actividades de alto componente cardiovascular presentasen la misma opinión, mientras que los participantes de actividades introyectivas no comentaron nada de la ansiedad ante una nueva experiencia. Es posible que las actividades cardiovasculares exijan más rendimiento a los practicantes que las actividades más pausadas de cuerpo-mente que trabajan los sujetos 1 y 4, y esto genere una sensación de miedo ante la posibilidad de no llegar al nivel exigido durante la clase. En la siguiente subunidad se muestran algunas de estas preocupaciones.

Durante la clase, los practicantes de actividades cardiovasculares hacen referencia a la ansiedad por el nivel exigido, como hemos visto antes, y a la compañía.

“Dependiendo del monitor, si te está exigiendo llegar a unas frecuencias más elevadas y no llego, pues me agobio.” Entrevistado 3.

“Si estoy sola me siento más incómoda.” Entrevistado 2.

Es posible que la situación de verse ante la práctica de una actividad sin conocer a nadie genere ciertos niveles de ansiedad.

En las actividades introyectivas, el primer sujeto ya viene con cierta ansiedad por problemas familiares, pero en la clase intenta evadirlos, y el cuarto entrevistado hace alusión al buen ambiente de la clase. Los dos apuntan a una mejora de la ansiedad durante el transcurso de la actividad.

Por otro lado, en la categoría de Ansiedad Rasgo, en lo referente a la personalidad, observamos que el primer sujeto se muestra más negativo que los demás. Los dos participantes de actividades introyectivas cuentan situaciones pasadas problemáticas en su vida que les llevaba a situaciones de ansiedad. Por el contrario, los dos participantes de actividades cardiovasculares se presentan más positivos ante posibles situaciones de ansiedad.

De los sentimientos y sensaciones relacionados con las actividades dirigidas que practican los participantes del estudio, extraemos que todos los sujetos tienen sentimientos positivos hacia la actividad que practican, e incluso en algunos casos rechazo hacia otro tipo de clases (entrevistados 3 y 4). Todos creen que el programa de actividad que realizan les influye de manera positiva en su vida diaria.

En las unidades de motivación y satisfacción, los informantes sugieren que el esfuerzo realizado en la clase les proporciona un sentimiento positivo, todos se sienten bien consigo mismos tras la práctica. Como ya hemos visto, coinciden con determinados estudios sobre la satisfacción y el autoconcepto. (Goñi e Infante, 2010; Barriopedro et al., 2001).

En la última categoría concerniente a los beneficios físicos, los sujetos mencionan mejorar sus capacidades físicas tanto como las psicológicas. Se hace alusión a la mejora de la fuerza (en actividades introyectivas) y de la resistencia (en actividades cardiovasculares). En el aspecto psicológico, los participantes de ambas actividades opinan tener una mejora tanto en lo referido a la Ansiedad Estado (propia del momento de la actividad) como en la Ansiedad Rasgo (propia de las situaciones de la vida cotidiana). Coincidiendo así con estudios encontrados para las dos actividades. (Herrera-Gutiérrez et al., 2015; Garrido, 2008).

Finalmente, añadir que, aunque en nuestro estudio cuantitativo no hayamos encontrado diferencias significativas entre ambas actividades, podemos observar una serie de directrices en el análisis cualitativo que apuntan a que las actividades estudiadas podrían mejorar la ansiedad, tanto Estado como Rasgo, en los practicantes. Los dos tipos de actividades podrían mejorar aspectos psicológicos en practicantes. Sin embargo, no hemos podido extraer qué tipo de actividad sería la más propicia para obtener dichos beneficios, puesto que hemos trabajado con un tamaño muestra pequeño, entre otras limitaciones. Por lo que sería interesante seguir investigando en el tema y proponer nuevas investigaciones.

5. Limitaciones del estudio

Las principales limitaciones de este estudio se asemejan a las que podemos encontrar en la mayoría de investigaciones de índole cualitativa. Los criterios de confiabilidad para dotar de validez y credibilidad al estudio no fueron estrictamente controlados debido a la falta de medios (por ejemplo: la incorporación de otro investigador o el proceso de validez interna, al no realizar un proceso de inclusión del investigador dentro del grupo durante un periodo de tiempo previo). (Shenton, 2004)

El tamaño de la muestra, tanto en la toma de datos cuantitativa como cualitativa, fue demasiado pequeño. Al realizar el estudio en un centro deportivo con clientas del mismo se trató de no ser invasiva y eso afectó a la cantidad de muestra seleccionada. Especialmente en el método de entrevista, donde para evitar datos falseados, bien por propia estadística o por falta de validez en los datos (la gente por el mero hecho de sentirse observada cambia su comportamiento y respuestas) (Miguelez, 2006)

Por último, el espectro de la muestra es demasiado general, puesto que a nivel sociológico no es representativo el rango de edad de 18 a 70. En un estudio sobre la ansiedad, la cual como se ha explicado al lector a lo largo del presente documento intervienen muchos factores y se puede presentar de múltiples formas, sería necesario subdividirla en franjas de edad más corta (no afecta de igual manera una circunstancia a una persona de 70 años que a una de 18). Además esto aún sería insuficiente, puesto que variables como la solvencia económica, situación familiar etc., afectarían a la muestra y por tanto a los datos utilizados en el estudio. Al realizarse en una población pequeña como era la clientela femenina del Club Metropolitan Romareda los criterios de exclusión fueron mucho menos exigentes con el fin de conseguir una muestra representativa a nivel numérico.

Serían necesarios futuros trabajos en la línea del que se propone en el presente estudio considerando interesante la propuesta de trasladar el procedimiento aquí descrito a una muestra más adecuada a nivel sociológico.

6. Conclusiones

En este apartado vamos a tratar de mostrar las conclusiones a las que hemos llegado tras la investigación. Teniendo presente el principal objetivo de nuestro estudio, que recordamos, era el siguiente: analizar si existen diferencias en la ansiedad estado y rasgo entre mujeres adultas de diferentes programas de actividad física. Por un lado un programa de actividades dirigidas con alto componente cardiovascular y por otro lado uno de actividades introyectivas. Con esto, pasamos a abordar las conclusiones finales del trabajo.

1. La actividad física practicada de manera regular aporta beneficios físicos y psicológicos en la salud de las personas.
2. Actividades introyectivas que trabajan el concepto cuerpo-mente, generan beneficios tanto físicos como psicológicos en individuos que las practican de forma regular.
3. De igual manera, las actividades con alto componente cardiovascular producen mejoras físicas y psicológicas.
4. Actualmente, los problemas psicológicos como el estrés o la ansiedad, afectan a gran parte de la población.
5. En el estudio cuantitativo no se han encontrado diferencias significativas entre el grupo de actividades introyectivas y el grupo de actividades cardiovasculares respecto a la Ansiedad Rasgo y Estado. Es posible que esto se deba al tamaño de la muestra en el estudio.
6. En el estudio cualitativo, podemos deducir de los entrevistados procedentes de ambos grupos, sienten mejoras en la Ansiedad Estado y la Ansiedad Rasgo en relación con las actividades que practican.
7. Los dos programas de actividades parecen ser beneficiosos para mejorar los niveles de ansiedad Estado y Rasgo en mujeres practicantes de estas.
8. Encontramos una serie de limitaciones en nuestro estudio que podrían condicionar los resultados. No podemos concluir qué tipo de actividades físicas son más favorables para mejorar la ansiedad Estado y Rasgo en mujeres que las practican.
9. Hallamos la necesidad de futuras investigaciones que estudien los aspectos psicológicos en actividades físicas. Carencia de trabajos más específicos que valoren qué tipo de actividad física es la más propicia para mejorar los niveles de ansiedad en la población.

Conclusions

In this section we will try to show the conclusions that we have reached after the investigation. Taking into account the main objective of our study, which were call, was the following: to analyze whether there are differences in state and trait anxiety among adult women of different physical activity programs. On the one hand a program of activities directed with high cardiovascular component and on the other hand one of introjective activities. With this, we proceed to address the final conclusions of the work.

1. The physical activity practiced of regular way brings physical and psychological benefits in the health of the people.
2. Introjective activities that work the concept mind-body, generate both physical and psychological benefits in individuals who practice them on a regular basis.
3. Similarly, activities with a high cardiovascular component produce physical and psychological improvements.
4. Currently, psychological problems such as stress or anxiety affect a large part of the population.
5. In the quantitative study, no significant differences were found between the group of introjective activities and the group of cardiovascular activities regarding Trait Anxiety and State. This could be due to the size of the sample in the study.
6. In the qualitative study, it can be deduced from the interviewees coming from both groups, they feel improvements in the State Anxiety and Anxiety Trait in relation to the activities that they practice.
7. The two activity programs appear to be beneficial in improving the levels of State anxiety and Trait in women practitioners of these.
8. We found a number of limitations in our study that could condition the results. We can't conclude what kind of physical activities are most conducive to improving State and Trait anxiety in women who practice them.
9. We find that it's necessary in a future research to study the psychological aspects of physical activity. Lack of more specific jobs that value what type of physical activity is most conducive to improving anxiety levels in the population.

7. Referencias bibliográficas

- Alvarez, J. (2003). *Como hacer investigación cualitativa: Fundamentos y Metodología*. Grupo de Trabajo de la Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria. (2008). *Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria* (Ministerio de Educación y Consumo Ed 1ª). Madrid: Agencia Laín Entralgo. Unidad de Evaluación de Tecnologías Sanitarias.
- Arenas, M., & Puigcerver, A. (2009). *Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica*. En *Escritos de Psicología*. (Vol. 3, pp. 20-29).
- Arias, M. (2000). *La triangulación metodológica: Sus principios, alcances y limitaciones*. En *Investigación y Educación en Enfermería* (Vol. 18, pp. 13-26).
- Arredondo, S. (2002). *Compromisos de la evaluación educativa*: Pearson Educación.
- Aznar, S., Webster, T., & Chicharro, J. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y adolescencia*. (M. d. E. y. Ciencia Ed.): Grafo, S.A.
- Barret, A., & Toothman, E. (2017). *Multiple "oldages": The influence of social context on women's aging anxiety*. En *The Journal of gerontology*: Oxford University.
- Barriopedro, M. I., Eraña, I., & Mallol, L. (2001). *Relación de la Actividad Física con la Depresión y la Satisfacción con la vida en la Tercera Edad*. En *Revista de psicología del deporte* (Vol. 10, pp. 239-246).
- Barrios, R., Borges, R., & Del Carmen, L. (2003). *Beneficios Percibidos Por Adultos Mayores Incorporados Al Ejercicio*. En *Revista Cubana de Medicina Integral* (Vol. 19).
- Basanta, J. (2007). *Clasificación de las actividades dirigidas en los centros de fitness*. Paper presentado en Congreso Nacional Ciencias del Deporte, Pontevedra.
- Biaggi, A., Conroy, S., Pawlby, S., & Pariante, C. (2016). Identifying the women at risk of antenatal anxiety and depression: A systematic review. *Journal of affective disorders* (Vol. 191, pp. 62-77).
- Boix, S., León, E., & Serrano, M. A. (2014). *¿Hay beneficios Psicosociales por la práctica del Pilates? Un análisis de la literatura científica*. En *Cuadernos de Psicología del Deporte* (Vol. 14, pp. 117-128).
- Candel, N., Olmedilla, A., & Blas, A. (2008). *Relación entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes*. En *Cuadernos de Psicología del Deporte* (Vol. 8, pp. 61-77).
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research*. *Public Health Rep*, 100(2), 126-131.
- Castrillon, D. A., & Borrero, P. E. (2005). *Validación del inventario de ansiedad estado-rasgo (staic) en niños escolarizados entre 8 y 15 años*. Paper presentado en Acta colombiana de Psicología, Bogotá.

- Cook, T. D., & Reichardt, C. S. (1986). *Metodos Cualitativos y Cuantitativos en investigación Evaluativa*. Madrid.
- De Gracia, M., & Marcó, M. (2000). *Efectos Psicológicos de la Actividad Física en Personas Mayores*. En *Psicothema* (Vol. 12, pp. 285-292).
- Denzin, N., & Lincoln, Y. (2012). *Manual de Investigación Cualitativa 1*. España: Gedisa.
- Departamento de Salud Y Servicios Sociales de EEUU (Producer). (2008). *¿Que es la actividad física?*
- Fuentes, P. (2010). *El problema del sedentarismo en la sociedad actual*. En *EF deportes*.
- García, T., & Sanz, S. (2011). *Práctica del Método pilates: cambios en composición corporal y flexibilidad en adultos sanos*. En *Apunts: Medicina de l'sport* 49(183), 85-91.
- Garrido, R. A. (2008). *Incidencia de la práctica de Spinning en los niveles de estrés en alumnos de entre 18 y 50 años de edad*. En *Escuela Politécnica del Ejército*.
- Gonzalves, M. (2015). *Diferencias entre hombres y mujeres en la evaluación de la ansiedad en población argentina*. Paper presentado en VII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXII Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR., Buenos Aires.
- González, E., Núñez, J., & Salvador, A. (1997). *Efectos de un programa de entrenamiento sobre el estado de ánimo y la ansiedad o de animo en mujeres sedentarias*. En *Psicothema*. (Vol. 9, pp. 487-497).
- Goñi, E., & Infante, G. (2010). *Actividad fisico-deportiva, auto-concepto físico y satisfacción con la vida*. en *European Journal of Education and Psychology* (Vol. 3, pp. 199-208).
- Grande, I., & Abascal, E. (2005). *Análisis de Encuestas*. Madrid: ESIC.
- Guba, E., & Lincoln, Y. (1994). *Competing paradigms in qualitative*
- Guillén, F., Castro, J. J., & Guillén, M. A. (1997). *Calidad de vida, salud y ejercicio físico: Aproximación al tema desde una perspectiva psicosocial*. En *Revista de Psicología del Deporte* (pp. 92-110).
- Guillén, R., Peñarrubia, C., Montero, J., Adell, J.A. (2014). *Metodología cualitativa aplicada a las ciencias del deporte*. Prensa Universitaria de Zaragoza
- Hernández, R. (2014). *La investigación cualitativa a través de entrevistas: Su análisis mediante la teoría fundamentada*. En *Cuestiones Pedagógicas* (Vol. 23, pp. 187-210). *Cuestiones Pedagógicas*.
- Hernández, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. Mejico: Mcgraw-Hill Interamericana.
- Herrera, E., Olmos, M., & Brocal, D. (2015). *Efectos de la práctica del Método Pilates en una muestra universitaria*. En *Anales de Psicología* (Vol. 31, pp. 916-920).
- Humanos, D. A. d. S. y. S. (2008). *2008 Phisycal activiy guidelines for americans*.
- Jimenez, M., Martínez, P., Miró, E., & Sánchez, A. (2008). *Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?* En *International Journal of Clinical and Health Psychology* (Vol. 8, pp. 185-202).

- Jolley, M. T., & Spielberger, C. D. (1973). *The effects of locus of control and anxiety on verbal conditioning*. *J Pers*, 41(3), 443-456.
- Lagardera, F., & Lavega, P. (2004). *La ciencia de la acción motriz*. Lleida: Edicions de la Universitat de Lleida.
- Latey, p. (2002). *The Pilates Method: history and philosophy*.
- Lincoln, Y., & Guba, S. (1985). *Naturalistic inquiry*.
- Lopez, V., & Díaz-Paez, A. (1998). *Efectos del Hatha-Yoga sobre la salud*. *Revista Cubana de Medicina Integral Parte I14*, 393-397.
- Mendez, A. (2010). *Motivación según diferentes autores*.
- Miguel, M. (2006). Validez y Confiabilidad en Investigación Cualitativa. En *Paradigma* (Vol 27,2)
- Montero, J., Asún, S., Estrada, N., Romero, R., & Asún, R. (2013). *Efectividad de un programa de estiramientos sobre los niveles de ansiedad de los trabajadores de una plataforma logística: un estudio controlado aleatorizado*. En *Atención Primaria* (Vol. 45, pp. 376-383).
- Montoya, J. A., Araya, G., & Salazar, W. (2007). *Efecto agudo del yoga y la danza aeróbica sobre el estado de ánimo y el funcionamiento cognitivo en hombres y mujeres*. En *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud* (Vol. 5).
- Márquez, S. (1995). *Beneficios Psicológicos de la Actividad Física*. En *Revista de Psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología* (Vol. 48, pp. 185-206).
- Olmedilla Zafra, A., Ortega Toro, E., & Madrid Garrido, J. (2008). *Variables sociodemográficas, ejercicio físico, ansiedad y depresión en mujeres: un estudio correlacional*. En *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* (Vol. 8, pp. 224-243).
- Organización Mundial de la Salud (2017). *La actividad física en adultos*. Rescatado de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/es/
- OMS. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud*. Suiza.
- Orozco, G., Anaya, M., & Santiago, J. (2016). *Cognición, actividades de la vida diaria y variables psicológicas mujeres adultas mayores practicantes de Tai Chi Chuan (Yang)*. En *Retos* (pp. 22-225).
- Parlebas, P. (2009). *Acción Motriz*. Pierre Parlebas. España. Recuperado de: <http://pierreparlebas.blogspot.com.es/>
- Pita Fernández, S., & Pértegas Díaz, S. (2002). *Investigación Cuantitativa y Cualitativa*. En *Cadernos de Atención Primaria* (Vol. 9, pp. 76-78)..
- Reverter, J., & Barbany, J. (2007). *Del Gimnasio al ocio-salud*. En *Apunts: Medicina de 'sport*.
- Rey, R. (2017). *Calidad de vida en mujeres con cancer de mama*. En: Universidade da Coruña.
- Shenton, A. K. (2004). *Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research project*. En *Education for Information*. (Vol 22, pp 63-75).

- Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. En Revista mal-estar e subjetividad / fortaleza (Vol. 3 (1), pp 10-59).
- Vallejo, R. (2009). *La triangulación como procedimiento de análisis para investigaciones educativas*. En Revista electrónica de humanidades educación y comunicación social.
- Vera, A., & Villalón, M. (2005). *La triangulación entre métodos cuantitativos y cualitativos en el proceso de investigación*. En Ciencia y Trabajo (Vol.7, pp 85-87).
- Villegas, M. (2009). *Depresión y ansiedad en mujeres mastectomizadas*. En Revista académica e institucional de la UCPR (pp. 40-61).

8. Anexos

Anexo 1

Consentimiento informado

Estimado participante,

Soy estudiante del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y como parte de los requisitos del curso, se llevará a cabo una investigación. La misma trata sobre las *actividades de fitness y salud en mujeres*.

El objetivo del estudio es *investigar si hay una mejora de beneficios psicológicos en las actividades introyectivas (Espalda Sana, Pilates, Yoga, etc.), comparándolas con otras totalmente distintas, que presenten un alto componente cardiovascular*.

En el estudio se propone contestar a un cuestionario que consta de 40 preguntas, para valorar los niveles de ansiedad. El tiempo estimado para contestar al cuestionario será 15 minutos.

Los sujetos que participen en el estudio deben ser mujeres de cualquier edad que practiquen estas actividades. Además, serán seleccionadas para participar en base a diferentes criterios de exclusión, que serán valorados a través de las siguientes preguntas:

- **¿Toma usted algún tipo de medicamento?**

Si su respuesta es sí, por favor, indique el nombre del fármaco:

- **¿Hace cuánto tiempo que practica este tipo de actividades?**

- **¿Realiza otro tipo de actividades dirigidas?**

Si es así, por favor, indique el nombre de las actividades que realiza:

- **¿Realiza algún deporte o actividad física complementaria de manera regular?**

Si ha contestado sí, por favor, indique cuál es:

La información obtenida a través de este estudio será mantenida bajo estricta confidencialidad y su nombre no será utilizado. La participación es estrictamente voluntaria. Usted tiene el derecho de retirar el consentimiento para la participación en cualquier momento. El estudio no conlleva ningún riesgo ni recibe ningún beneficio. No recibirá compensación por participar.

Investigador principal: Inés Carela Esteban

He leído el procedimiento descrito arriba. El investigador me ha explicado el estudio y ha contestado mis preguntas. Voluntariamente doy mi consentimiento para participar en el estudio de *Inés Carela Esteban* sobre *Actividades de fitness y salud en mujeres*.

Firma del participante

Fecha

Anexo 2

CUESTIONARIO STAI ANSIEDAD ESTADO-RASGO

Ansiedad-Estado

Instrucciones:

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo *se siente usted ahora mismo*, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

Nada Algo Bastante Mucho

1- Me siento calmado	0	1	2	3
2- Me siento seguro	0	1	2	3
3- Estoy tenso	0	1	2	3
4- Estoy contrariado	0	1	2	3
5- Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6- Me siento alterado	0	1	2	3
7- Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8- Me siento descansado	0	1	2	3
9- Me siento angustiado	0	1	2	3
10- Me siento confortable	0	1	2	3
11- Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12- Me siento nervioso	0	1	2	3
13- Estoy desasosegado	0	1	2	3

14- Me siento muy atado (como oprimido)	0	1	2	3
15- Estoy relajado	0	1	2	3
16- Me siento satisfecho	0	1	2	3
17- Estoy preocupado	0	1	2	3
18- Me siento aturdido y sobreexcitado	0	1	2	3
19- Me siento alegre	0	1	2	3
20- En este momento me siento bien	0	1	2	3

Ansiedad-Rasgo

Instrucciones:

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo *se siente usted en general*, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa cómo se siente usted generalmente.

Nada Algo Bastante Mucho

21- Me siento bien	0	1	2	3
22- Me canso rápidamente	0	1	2	3
23- Siento ganas de llorar	0	1	2	3
24- Me gustaría ser tan feliz como otros	0	1	2	3
25- Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	0	1	2	3

26- Me siento descansado	0	1	2	3
27- Soy una persona tranquila, serena y sosegada	0	1	2	3
28- Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0	1	2	3
29- Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0	1	2	3
30- Soy feliz	0	1	2	3
31- Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	0	1	2	3
32- Me falta confianza en mí mismo	0	1	2	3
33- Me siento seguro	0	1	2	3
34- No suelo afrontar las crisis o dificultades	0	1	2	3
35- Me siento triste (melancólico)	0	1	2	3
36- Estoy satisfecho	0	1	2	3
37- Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	0	1	2	3
38- Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos	0	1	2	3
39- Soy una persona estable	0	1	2	3
40- Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado	0	1	2	3

Anexo 3

Guión de entrevista

Categorías:

- **Actividad Física**

Antecedentes:

- ¿Qué edad tiene?
- ¿A qué se dedica usted?
- ¿Se considera una persona activa físicamente? ¿Siempre ha sido así o en algún momento cambió su estilo de vida?
- ¿Qué tipo de práctica o actividad realiza en el gimnasio?
- ¿Qué tipo de vida llevaba antes de realizarla estas actividades o venir al gimnasio? (Activa- Sedentaria)
- ¿En algún momento de su vida pasada se ha encontrado en situaciones de estrés, ansiedad o depresión?

Componentes de la práctica:

- ¿Con qué frecuencia semanal realiza este tipo de actividad dirigida?
- ¿Cuánto tiempo realiza la actividad? ¿Se queda durante toda la clase? ¿Hace más de una clase al día?
- ¿A qué intensidad cree usted que la realiza? ¿Cree que se esfuerza lo suficiente durante el transcurso de la clase?

- **Actividades dirigidas de práctica regular**

- ¿Cuándo empezó a practicarla?

Motivación:

- ¿Por qué decidiste empezar a asistir a las clases?
- ¿Por qué decidiste continuar practicándola?
- ¿Qué crees que es lo que te motiva para continuar asistiendo a estas clases?

Otras actividades:

-¿Has probado otro tipo de actividades? Si es así, ¿sigues practicando alguna otra? ¿Por qué?

-¿Qué tipo de actividades dirigidas te gustan más? ¿Por qué?

Satisfacción:

-¿Qué crees que te aportan este tipo de actividades?

-¿Cómo te sientes realizando esta actividad? ¿Y una vez finalizada?

• **Ansiedad-Estado**

-Antes de realizar la actividad, ¿experimenta alguna sensación de estrés o ansiedad? ¿Y al finalizarla?

¿Ha manifestado sensaciones o sentimientos positivos durante la actividad? ¿Y negativos? ¿Cuáles?

-¿Cómo se siente mientras está realizando la actividad?

-¿Se encuentra cómodo mientras la practica? ¿Está a gusto?

- Nada más finalizar la actividad, ¿cómo se siente?

-¿Se nota más relajada?

• **Ansiedad-Rasgo**

-¿Cree usted que es una persona feliz en su vida diaria?

-Normalmente, ¿siente tranquilidad en su vida? ¿Tiene muchas preocupaciones? ¿Se siente tensa o agitada cuando aparecen?

-Respecto a los sentimientos o sensaciones que experimenta en su vida diaria, ¿cree usted que es una persona estable?

-Describase a sí misma respecto a las sensaciones que más suele experimentar en su vida diaria. Soy una persona tranquila, con autoconfianza, feliz, triste, segura...

-¿Suele encontrarse en situaciones de estrés o ansiedad normalmente? ¿Cree que su personalidad le afecta a estas situaciones?

-¿Cómo cree que le afecta esta actividad a su vida diaria?

-Desde que realiza esta actividad, ¿suele manifestar sentimientos positivos en su vida diaria? ¿Y negativos? ¿Cuáles?

-¿Estos sentimientos o sensaciones han cambiado desde que practica este tipo de actividad con respecto a su vida anterior?

- **Beneficios**

- ¿Nota alguna mejora en su vida diaria desde que practica esta actividad? Si es así, ¿en qué aspecto? ¿Por qué cree que le sucede?

- ¿Qué beneficios cree que obtiene a nivel psicológico? (Nada más finalizarla, y a largo plazo)

- ¿Piensa seguir practicándola? ¿Por qué?

Anexo 4

Tabla de categorías

Actividad Física			
Antecedentes	Práctica actual	Componentes de la práctica	Ansiedad y estrés

Actividades dirigidas de practica regular		
Motivación	Satisfacción	Otras actividades

Ansiedad Estado		
Sentimientos y sensaciones experimentadas antes de las actividades	Sentimientos y sensaciones experimentadas durante la clase	Sentimientos y sensaciones nada más finalizar las actividades

Ansiedad Rasgo		
Sentimientos y sensaciones diarios	Estrés y ansiedad diarios	Sentimientos y sensaciones relacionados con las actividades

Beneficios de las actividades	
Físicos	Psicológicos

Actividad Física			
Antecedentes	Práctica actual	Componentes de la práctica	Ansiedad y estrés
1 “Normalmente soy muy activa.”	1 “Pues hago un poco de máquinas, espalda sana, pilates, reeducación postural, y las clases de agua.”	1 “Prácticamente todas las semanas hago cada día una clase.” 1 “Yo creo que me esfuerzo lo suficiente, pero no la hago con toda la intensidad porque no puedo.”	1 “Muchas veces se ha apoderado la tristeza de mí, pero he intentado luchar y salir y moverme para no tener que medicarme, Tengo mucha ansiedad, pero hasta ahora me considero fuerte.”
2 “Antes sí era muy activa. He ido cambiando siempre”.	2 “Pues hago actividades dirigidas, clases. Hago Zumba, Cycling y Aerolatino. Las pesas no me gustan entonces suelo ir a las clases.”	2 “Si, yo creo que me esfuerzo lo suficiente, al ochenta por cien o noventa.” 2 “una o dos por semana.”	2 “lo suelo controlar.”

3 “siempre he sido muy activa y he estado muy ligada al deporte”	3 “Hago Spinning y he empezado a hacer Zumba.”	3 “a veces me podría esforzar más.” 3 “Durante el curso suelo hacer dos.”	3 “yo me dosifico bastante, no suelo tener mucho estrés.”
4 “Cambié hace tres años que pase de tener una vida sedentaria a empezar hacer ejercicio más en serio. Primero con el futbol y luego con el gimnasio.”	4 “Hago futbol y un poco de gimnasio.”	4 “Generalmente unas tres veces por semana.” 4 “yo creo que sí que le pongo ganas.”	4 “la mitad de mi vida ha sido ansiedad y estrés. Pero gracias al deporte lo llevo mucho mejor..” 4 “la verdad que estaba un poco angustiada por todo y vi en el deporte una salida para desestresarme, sacarlo todo fuera y me vino muy bien.”

Actividades dirigidas de practica regular		
Motivación	Satisfacción	Otras actividades
1 “cogí lo que creí que podría hacer.” 1 “me encuentro a gusto, que me encuentro activa.”	1 “Las hago y me siento bien.”	1 “no las puedo juzgar porque no las he probado porque no me veo con posibilidades de hacerlas”.
2 “ncontrarme mejor físicamente” 2 “Mejorar la forma física” 2 “Desestresar y diversión. Ocupar el tiempo en algo más que no sea la rutina.”	2 “satisfecha de decir he hecho un esfuerzo por mejorar y no estar sentada en el sofá.”	2 “mi intención es probar.”
3 “el Cycling porque me motiva mucho la música y es una actividad que resulta divertida. Y por ganar potencia en mis piernas”	4 “Me siento satisfecha, muy bien porque ya lo he hecho.”	3 “Si que he probado Bodybalance pero no me gusta, porque los estiramientos y las posturas no las sé hacer bien, entonces no me siento cómoda. “

3 “La compañía de la gente y divertirme.”		
4 “tener mi tiempo para relajarme, hacer deporte pero no tener que estar pelando con nadie.”		4 “cycling pero me agobiaba mucho porque no era capaz de llegar al nivel. Y eso no me gusta nada, prefiero ir tranquilamente.”
4 “Me siento a gusto y al salir de la clase me siento nueva”		4 “no quiero probar algo nuevo. Ya tuve la experiencia del cycling.”
4 “es una actividad que me gusta hacer y me llena.”		

Ansiedad Estado		
Sentimientos y sensaciones experimentadas antes de las actividades	Sentimientos y sensaciones experimentadas durante la clase	Sentimientos y sensaciones nada más finalizar las actividades
2 “si es una actividad nueva sí. Me estresa un poco por no saber lo que tengo que hacer. Entonces eso sí que me causa estrés, el primer día de clase.”	1 “Intento, si vengo negativa por problemas familiares... Digo: “ahora estoy en la clase, eso fuera”. A veces lo consigo y otras veces no.”1 “Vienen negativos porque estoy yo muy negativa. Y hay veces que lo supero pero otras veces...”	1 “Me siento bien. Estoy satisfecha con ello, con lo que hago. Creo que me esfuerzo, y me encuentro bien.” 1 “olvidó el problema que traigo. Entonces, intento concentrarme en la clase.”
3 “Pues si es algo a lo que te enfrentas nuevo puede, pero las actividades que hago normalmente son las mismas, por lo que no tengo ningún problema.”	2 “Sí, si ves que te van saliendo los ejercicios que va mandando el instructor pues sí, positivo. Generalmente nunca es negativo. Muy mal se tiene que dar la clase para que sea negativa, menos la primera, yo creo que es positiva.”2 “si estoy sola me siento más incómoda.”	2 “Liberada y satisfecha. Agotada pero liberada de pensar que he podido.”

	<p>3 “Cuando ves que puedes hacerlo, el descargar adrenalina y estar siguiendo al profesor... te sientes bien.”</p> <p>3 “dependiendo del monitor, si te está exigiendo llegar a unas frecuencias más elevadas y no llego, pues me agobio.”</p>	<p>3 “Bien. Igual al principio da pereza meterse, pero luego te sientes bien de haber hecho las actividades y haber hecho deporte. Te sientes bien. Voy muchos días a spinning a las siete y media de la mañana y ya me da energías para comenzar el día. De decir, ya he hecho la tarea, el deporte físico, ahora ya adelante.” “más relajada que al principio”³ “no siento ningún tipo de estrés o ansiedad ni nada.”</p>
	<p>4 “siempre hay buena armonía y ves que puedes hacerlo y estas a gusto.” “el ambiente es bueno.”⁴ “las que requieren más esfuerzo si te cansan nuca es agradable, pero es un agotamiento que se lleva con gusto.”</p>	<p>4 “Si ha sido una actividad demandante como el Pilates un poco cansada pero bien, es un cansancio que se agradece.”⁴ “muchísimo más relajada y más tranquila.”</p>

Ansiedad Rasgo		
Sentimientos y sensaciones diarios	Estrés y ansiedad diarios	Sentimientos y sensaciones relacionados con las actividades
<p>1 “No soy feliz, porque me han pasado muchas cosas que me han hecho mucho daño.”</p> <p>1 “subo y bajo pero procuro estabilizarme. Pero tengo una manera de ser y unos sentimientos fuertes que tampoco los quiero cambiar..” “Fuerte, soy fuerte. Después de todo lo que me ha tocado.”</p>	<p>1 “Pues se apodera la tristeza de mi, al mismo tiempo lucho por decir: “Pues no, vamos a salir adelante...”. Pero claro, no me dejo de ver sola, me falta mi marido. Después de morir mi marido, mi apoyo era mi hermana, era mi eje, y también me falta. Entonces, vas cumpliendo años, tenías unas metas y se te han roto. Golpes de la vida. Que no creo que tenga más o menos que otros, pero claro, a mi me afectan los míos.”</p>	<p>1 “Pero a lo mejor estaba baja y me iba a andar. Y eso me ayudaba. Por eso, entonces aquí intento sacar lo positivo. Estoy bien, me viene bien y lo tengo que hacer. Es algo bueno.”</p> <p>1 “Pues que estoy bien, estoy en las clases, me río, me lo paso bien y disfruto. Solo miro el lado positivo. No veo nada malo en ellas.”</p>

<p>2 “me considero tranquila y estable. Me gusta tener el control de las cosas. Me gusta controlar lo que hago, lo que voy a hacer”</p> <p>“Soy metódica. No me gusta que me pillen cosas de sorpresa.”</p>	<p>2 “no es una sensación de vivir el día a día preocupada, sino solamente cuando pasa algo concreto.”</p>	<p>2 “hay días por ejemplo que vengo al gimnasio y me siento bien.”</p>
<p>3 “Me suelo rodear de gente que me da tranquilidad y estabilidad.”</p> <p>3 “Soy una persona positiva y organizada. Positiva, muy positiva.”</p>	<p>3 “Yo creo que al ser una persona positiva y tranquila, no llego a esas...”</p>	<p>3 “Pues por ejemplo, el Spinning si lo haces pronto por la mañana, ya te vas al trabajo y te sientes bien. La gente me dice: “Ya tienes que estar cansada”. Y no, es al revés. Me da energía. Cargo las pilas y me siento activada. Cuanto más sudo en las clases más contenta me siento. Si veo que he sudado y he hecho un sobreesfuerzo pues todavía me siento mejor.”</p> <p>3 “cuando no hago deporte no me siento bien en mi día a día. Porque necesito canalizar la energía por algún lado, y las actividades me ayudan a ello.”</p>
<p>4 “antes vivía con una persona enferma y era una carga constante pero ahora ya no está. Al fin y al cabo, tienes que estar pendiente siempre de otra persona y eso a la larga quema mucho.”</p> <p>4 “Ahora empiezo a estar más tranquila, me voy moderando.”</p>	<p>4 “el deporte ayuda mucho. Cuando tengo un examen si me pongo a jugar al futbol o algo se me olvida un rato.”</p> <p>4 “antes si porque mi madre era una persona inestable que generaba estrés, pero ahora nada fuera de lo normal.”</p>	<p>4 “Pues aparte de desestresarme y quitarme los problemas que tengo encima, es saludable y además te socializas y sales de casa y de la rutina diaria.”</p> <p>4 “si tengo alguna preocupación hago algo de ejercicio y se me olvida, es una ansiedad que me quita un poco de encima. Para mí eso es positivo.”</p>

Anexo 5

Entrevistado 1

Identificación del entrevistado: Mujer de 68 años, cliente del Club Metropolitan Romareda. Practicante de actividades dirigidas introyectivas en el centro.

Entrevistador: Bueno comenzamos con la entrevista. Primero, si te parece, voy a hacerte unas preguntas generales para contextualizar la entrevista y luego pasaremos a preguntas más específicas, ¿de acuerdo?

Entrevistado: Vale, muy bien.

Entrevistador: Para empezar, cuéntame un poco sobre ti, en tu vida diaria, ¿a qué te dedicas?

Entrevistado: Soy ama de casa.

Entrevistador: ¿Siempre has sido ama de casa?

Entrevistado: Sí, siempre.

Entrevistador: Vale. ¿Te consideras una persona físicamente activa?

Entrevistado: Sí.

Entrevistador: ¿Sí? ¿Ha sido siempre así, o ha habido algún momento que ha cambiado esto?

Entrevistado: 1.1 Bueno, he tenido bajones pero vamos, normalmente soy muy activa.

Entrevistador: Muy bien. Cuéntame, ¿qué tipo de práctica realizas en el gimnasio?

Entrevistado: ¿Lo que hago?

Entrevistador: Sí.

Entrevistado: 1.2 Pues hago un poco de máquinas, espalda sana, pilates, si... reeducación postural, y... las clases de agua. Y la bici la he empezado hace dos semanas, mira, a la vejez viruela.

Entrevistador:(Risas). Bueno, poco a poco, muy bien. ¿Qué tipo de vida llevabas antes de realizar estas actividades o empezar a venir al gimnasio? ¿Llevas viniendo muchos años?

Entrevistado: 1.1 Llevo... yo creo que ocho, siete u ocho años.

Entrevistador: Vale, y antes de venir al gimnasio, ¿qué hacías?

Entrevistado: 1.1A ver, he vivido mucho en la costa, mucha playa, caminar siempre me ha gustado mucho y bueno ejercicios como ahora no, pero movida siempre.

Entrevistador:Vale. A ver, ¿En algún momento de tu vida pasada te has encontrado en situaciones de ansiedad o estrés?

Entrevistado: 1.4Sí, muchas veces.

Entrevistador:¿Muchas veces? Y esto... ¿a qué se debe?

Entrevistado: 1.4Pues... a problema familiares, problemas de enfermedades, la enfermedad de mi marido y... su muerte o mi hermana. Pues, los problemas típicos con los hijos que se hacen adolescentes... (Risas). Pero sin tener nada con ellos pero bueno.

Entrevistador:Pero, ¿te lo ha llegado a diagnosticar alguna vez el médico, la ansiedad?

Entrevistado: 1.4No, o sea, si bueno de que estaba pero bueno siempre he intentado superarlo sin medicación.

Entrevistador: Sin medicamentos ni nada.

Entrevistado: 1.4Muchas veces se ha apoderado la tristeza de mi, pero he intentado luchar y salir y moverme para no tener que medicarme, que ya me tengo que medicar bastante por lo del reuma. Tengo mucha ansiedad, pero hasta ahora me considero fuerte...

Entrevistador: La controlas.

Entrevistado: 1.4La controlo. Lucho por ello. No me he medicado nunca por la ansiedad.

Entrevistador: Vale, vale. Vamos a pasar ahora a los componentes de la práctica, referentes a la intensidad, frecuencia... con que realizas este tipo de actividades, las dirigidas. ¿Con qué frecuencia semanal realizas las actividades dirigidas de pilates, espalda sana...? Más o menos, aproximadamente.

Entrevistado: 1.3Prácticamente todas las semanas hago cada día una clase.

Entrevistador: Cada día una.

Entrevistado:1.3 Sí, porque el lunes pilates, martes reeducación, miércoles, espalda sana, el jueves puedo hacer algo, la bici, ahora que he empezado con la bici, y el body-balance por mi problema lo he tenido que quitar. Y luego un poco pues eso, en el agua prácticamente todos los días, menos los lunes, hago todos los días las clases del agua. Luego hago algo de máquinas pues...cuando...

Entrevistador:Eso aparte...

Entrevistado: 1.3Y caminar. También camino, por las tardes suelo ir, claro, ahora con el calor no, pero si no con el perro...

Entrevistador: ¿Y cuánto tiempo realizas la actividad? ¿Te quedas toda la clase...?

Entrevistado: Sí.

Entrevistador: Vale. ¿Haces más de una clase al día, alguna vez?

Entrevistado: 1.3 Agua y espalda sana sí, o agua y reeducación postural y pilates... no con pilates no hago agua. Que considero que pilates nos han dejado por la mañana aquí con una clase sola y vengo...

Entrevistador: Poquito

Entrevistado: Sí, han puesto dos o tres de bodybalance y nos han quitado, porque antes teníamos dos días pilates, si no podías un día tenías pero claro ahora los lunes a las once y media, no hay otra. Llevamos tiempo así... veremos a ver septiembre... ahora ya que vas a decir...

Entrevistador: Vaya. Y respecto a la intensidad en la clase, ¿a qué intensidad crees que la haces, crees que te esfuerzas lo suficiente o que puedes hacer más?

Entrevistado: 1.3 Yo creo que me esfuerzo lo suficiente, pero no la hago con toda la intensidad porque no puedo.

Entrevistador: Pero a la intensidad máxima que tú crees que puedes...

Entrevistado: Que yo creo que puedo sí, lo intento.

Entrevistador: Vale. ¿Cuándo empezaste a practicar este tipo de actividades? ¿Cuándo te apuntaste al gimnasio nada más llegar?

Entrevistado: Sí, hace ocho años.

Entrevistador: ¿Y por qué decidiste empezar a asistir a las clases?

Entrevistado: 2.1 Pues bueno, cambié que no vivía en Zaragoza, me vine a Zaragoza y aquí en el gimnasio cogí lo que creía yo en mis posibilidades que podía hacer, porque con mi problema reumático... con las articulaciones no puedo hacer otras clases. Entonces cogí lo que creí que podría hacer.

Entrevistador: Vale, entonces la motivación fue que... tenía ese problema...

Entrevistado: 2.1 Claro, yo no te puedo hacer un GAP, entonces... Porque tampoco me gusta entrar en una clase y hacer el diez por ciento.

Entrevistador: Claro. ¿Y por qué decidiste continuar practicándolas?

Entrevistado: 2.2 Porque me siento a gusto, me siento bien. O sea, a mi el gimnasio me ha servido de terapia más que nada. Porque empecé a venir bastante baja, y por mi manera de ser o por vosotros los monitores... yo he recibido mucho cariño. Yo siempre

digo, que habéis sido mi tabla de salvación. (Pausa) Es que me emociono porque he estado muy mal muy mal y he recibido mucho cariño.

Entrevistador: Me alegro de oír eso.

Entrevistado: Todos, no puedo decir... Por eso cuando oigo algún comentario de algún monitor me sabe mal. Hombre tienes siempre con alguno lo que sea, pero yo no he recibido más que cariño, entonces para mí fue una terapia. Hay que saber dar y recibir. Porque yo por ejemplo cuando tuve a mi hermana mala, que muchos días venía aquí, no quería vivir, porque mi hermana para mí era todo. Pues llegaba y el que estaba en la puerta me daba un abrazo. Para mí... (Se emociona) No sé lo que yo habré dado, pero he recibido mucho.

Entrevistador: Por tu forma de ser, seguro que también has dado mucho. Y ... volviendo al tema, ¿Has probado algún otro tipo de actividades?

Entrevistado:2.3 Bueno, estuvimos un tiempo con Jorge, haciendo la actividad esta de salir a andar... no sé cómo se llama. Y bueno, pues también, como me encanta caminar estuvimos un tiempo, cogí la temporada ya empezada, pero luego ya lo quitaron y no lo han vuelto a poner.

Entrevistador:Vaya...

Entrevistado: También salía con Jorge y con Saúl.

Entrevistador: Sí, le gusta mucho también. Y, ¿Qué tipo de actividades dirigidas te gustan más? De las que haces, ¿cuáles son las que más te gustan?

Entrevistado:2.3 Pues es que de las que hago me gustan todas, las otras no las puedo juzgar porque no las he probado porque no me veo con posibilidades de hacerlas.

Entrevistador: ¿Pero de las que haces?

Entrevistado: 2.2Pues me siento a gusto... es que me da igual espalda sana como pilates como reeducación postural, me gustan todas. Las hago y me siento bien. Y estaba muy contenta con el bodybalance pero lo tuve que dejar, por los brazos, las piernas...

Entrevistador: Sí, es duro. Tienes que aguantar muchas veces en una determinada posición.

Entrevistado: Entonces, Saúl me decía: "Haz lo que puedas". Pero no, no porque estas quitando atención a los demás.

Entrevistador:Hombre pero tampoco es eso, si no buscar alguna hora en la que haya menos gente...

Entrevistado: No, que no puedo porque la mayoría...

Entrevistador: Bueno, ¿y qué crees que es lo que te motiva para continuar asistiendo a las clases?

Entrevistado: 2.1 Que me encuentro a gusto, que me encuentro activa.

Entrevistador: ¿Crees que te viene bien para el cuerpo, físicamente?

Entrevistado: 2.2 Para el cuerpo y para la mente. (Risas) El gimnasio para mi es la terapia. Porque claro, yo no voy a bares ya porque no me gusta y entonces pues esto es mi válvula de escape, vengo y me siento a gusto y feliz.

Entrevistador: ¿Y qué crees que te aportan las actividades?

Entrevistado: 5.1 y 5.2 Yo creo que bienestar, físico y mental. Y movilidad, porque si no hiciera lo que hago, con mi problema pues igual estaría ahora en una silla de ruedas, cuando tengo las crisis.

Entrevistador: Y fíjate cómo estás.

Entrevistado: 2.1 Sí, tengo mucha fuerza de voluntad. Lucho, porque yo me he visto casi en una silla de ruedas, y entonces...

Entrevistador: Hay que hacerlo. ¿Y cómo te sientes realizando las actividades? ¿Cuándo estás haciéndolas?

Entrevistado: 3.2 Bien. Cuando estoy con los brotes de reuma pues me siento baja. El otro día que me dio uno, estaba haciendo espalda sana con Piero y no podía, no podía. Ese día no...

Entrevistador: O sea, depende de los días...

Entrevistado: Sí, lo que pasa que si veo que estoy muy mal, yo se que con venir y meterme en el turco un rato, mis articulaciones se empiezan a mover y ya puedo seguir haciendo otras cosas mejor. Pero intento luchar por ello.

Entrevistador: ¿Y una vez acabada?

Entrevistado: 3.3 Bien. Me siento bien. Estoy satisfecha con ello, con lo que hago. Creo que me esfuerzo, y me encuentro bien.

Entrevistador: Muy bien. Antes de realizar la actividad, ¿sientes alguna sensación de ansiedad o estrés?

Entrevistado: 3.1 Depende. Depende del día y de mis circunstancias personales.

Entrevistador: O sea, hay veces que sí.

Entrevistado: Sí, claro.

Entrevistador: Y al finalizarla, ¿te sigues encontrando así o...?

Entrevistado: 3.3 Mejor claro. Mejor porque olvidó el problema que traigo. Entonces, intento concentrarme en la clase.

Entrevistador: ¿Has manifestado algún otro tipo de pensamientos o sensaciones positivas durante la clase?

Entrevistado: 3.2 Sí. Intento, si vengo negativa por problemas familiares... Digo: “ahora estoy en la clase, eso fuera”. A veces lo consigo y otras veces no.

Entrevistador: O sea, ¿a veces también vienen negativos?

Entrevistado: 3.2 Vienen negativos porque estoy yo muy negativa. Y hay veces que lo supero pero otras veces... Por ejemplo, el año pasado cuando se separó mi hijo pues no podía. Pero no dejé de venir.

Entrevistador: Eso es bueno.

Entrevistado: Eso es lo que tengo, que tengo mucha fuerza de voluntad. Yo he venido días deshecha completamente, pero he venido. He estado más o menos concentrada, pero he venido.

Entrevistador: ¿Y te encuentras cómoda mientras realizas la actividad?

Entrevistado: Sí.

Entrevistador: ¿Estas a gusto?

Entrevistado: Sí.

Entrevistador: ¿Y nada más finalizarla?

Entrevistado: También.

Entrevistador: Vale, pues empezamos con el tema de la ansiedad. Al hacer la actividad, ¿te notas más relajada, al salir?

Entrevistado: 3.2 Sí, si logro yo evadir mi... Que unas veces lo evado totalmente, otras no. Entonces claro, me relajo más porque mi cabeza descansa.

Entrevistador: Vale, respecto a la personalidad. ¿Crees que eres una persona feliz en tu vida diaria?

Entrevistado: 4.1 (Pausa) Pues no. No soy feliz, porque me han pasado muchas cosas que me han hecho mucho daño entonces...

Entrevistador: ¿Y ha día de hoy?

Entrevistado: 4.1 Pues, tengo a mi nieto que me quita mucho y no me deja ser feliz. Procuero a mis hijos no manifestarles mis preocupaciones, pero he tenido muchos palos en la vida.

Entrevistador: ¿Y normalmente sientes tranquilidad en tu vida o tienes muchas preocupaciones? ¿Te sientes tensa, agitada...? ¿Cómo te sientes?

Entrevistado: 4.2 Pues se apodera la tristeza de mi, al mismo tiempo lucho por decir: “Pues no, vamos a salir adelante...”. Mis hijos me apoyan, particularmente mi hija siempre me dice: “Mama, venga que vamos a poder, que no van a poder con nosotros”. Pero claro, no me dejo de ver sola, me falta mi marido. Después de morir mi marido, mi apoyo era mi hermana, era mi eje, y también me falta. Entonces, vas cumpliendo años, tenías unas metas y se te han roto. Golpes de la vida. Que no creo que tenga más o menos que otros, pero claro, a mi me afectan los míos.

Entrevistador: Claro, es lo normal. (Pausa) Respecto a los sentimientos o sensaciones que hemos hablado, ¿crees que eres una persona estable? ¿Las sensaciones o sentimientos suelen ser los mismos?

Entrevistado: No sé cómo decirte...

Entrevistador: ¿Tienes altibajos...?

Entrevistado: 4.1 Si, subo y bajo pero procuro estabilizarme. A veces pienso, que igual para unas cosas que realizo, por los temas familiares, los haría con ayuda. Los enfocaría de otra manera. Pero tengo una manera de ser y unos sentimientos fuertes que tampoco los quiero cambiar. Entonces, procuro tirar yo con ellos. No sé si me entiendes...

Entrevistador: Si, si te entiendo.

Entrevistado: Además, considero que con una pastilla para evadir mis problemas, no es la solución. Mis problemas los tengo y tengo que luchar por ellos, soy...

Entrevistador: ¿Te podrías describir a ti misma con algunas palabras respecto a la personalidad?

Entrevistado: 4.1 (Piensa) Fuerte, soy fuerte. Después de todo lo que me ha tocado, he tenido bastantes golpes como te digo, pero tiro con ellos para adelante. Muy volcada en mis hijos y mi nieto. Los ejes principales que tenía, que eran mi marido... Para mí era todo. Me tenía muy protegida, que no me pasara nada, cuidándome hasta el día antes de morir. Y luego pues mi hermana. Mis padres no han sido unas personas que me hayan dado... pero tampoco se han metido en mi vida a hacerme ningún daño ni nada. Entonces creo que soy fuerte en mis principios y creo que tengo que luchar. Me tengo que morir luchando por ellos, por sacar a los míos adelante. Ahora es mi nieto, que tiene catorce años, que no se me tuerza en la vida. Estar pendiente de él, que sepa que me tiene. Y aunque me venga abajo cuarenta mil veces, delante de él no. Y a mis hijos pues procuro también. Tengo mis discusiones con ellos como todos los padres y todos los hijos. Pero bueno, intento estar.

Entrevistador: ¿Crees que a estas situaciones de estrés o ansiedad que a veces vives, tu personalidad te afecta?

Entrevistado: 4.2 Cuando salgo de casa, considero que con la gente que me encuentro no tiene que saberlo. Eso es mío. Que luego yo hable contigo y me desahogue bueno, pero yo por la calle no quiero manifestar cómo estoy. Porque considero que hay que tener educación y nadie tiene la culpa de las cosas que nos pasan. Intento dar para recibir. Intento saludarte a ti sonriendo y ya recibo una sonrisa tuya. Esa es mi meta y es mi lema.

Entrevistador: ¿Y esta personalidad que tienes, cómo crees que afecta a tu vida diaria?

Entrevistado: 4.1 Hombre pues a veces me hace daño el ponerme la coraza, pero yo creo que al final me ayuda a salir para delante. En momentos te duele demostrar lo que no tienes ganas, pero hay que luchar por ello.

Entrevistador: Y volviendo a las actividades que realizas aquí, ¿Sueles manifestar sentimientos positivos o negativos en tu vida diaria, una vez realizadas las clases?

Entrevistado: 4.3 Positivos.

Entrevistador: Vale, ¿Como cuáles?

Entrevistado: 4.3 Pues que estoy bien, estoy en las clases, me río, me lo paso bien y disfruto. Solo miro el lado positivo. No veo nada malo en ellas.

Entrevistador: ¿Y estos sentimientos han cambiado desde que empezaste a realizarlas? ¿O te han ayudado, te han aportado algo?

Entrevistado: 4.3 Pues a ver, es que ejercicios antes así no hacía. Pero a lo mejor estaba baja y me iba a andar. Y eso me ayudaba. Por eso, entonces aquí intento sacar lo positivo. Estoy bien, me viene bien y lo tengo que hacer. Es algo bueno.

Entrevistador: Vale, ya casi estamos acabando. ¿Notas alguna mejora en tu vida diaria desde que realizas estas actividades?

Entrevistado: 5.1 Sí. Porque movimientos y cosas que antes no hacía, ahora las realizo y que me llenan. Me encuentro bien.

Entrevistador: ¿Y a nivel mental?

Entrevistado: 5.2 Bien. Porque me ayudan a conectar con unas cosas y a desconectar con otras.

Entrevistador: ¿Por qué crees que te sucede esto?

Entrevistado: Pues porque la vida son problemas. Tienes una temporada bien y te viene un golpe, son problemas de la vida.

Entrevistador: ¿Y crees que tienen estas actividades algún beneficio? Hemos hablado de físicos, ¿pero psicológicos?

Entrevistado: 5.2 Sí, porque si tú estás realizando una clase y de la hora logras desconectar media hora de los problemas que puedas traer, pues son beneficios.

Entrevistador: Vale. Esos serían a corto plazo. ¿Y a largo plazo?

Entrevistado: 5.2 Me imagino que siempre será positivo.

Entrevistador: ¿Y piensas seguir practicándolas?

Entrevistado: Sí. Hasta que vaya a la residencia... (Risas) Y los hijos no me puedan cuidar. Aquí me tendréis de abuela abuela.

Entrevistador: (Risas) Mira que bien, eso que ganamos. Bueno pues ya hemos acabado. Muchísimas gracias por la entrevista.

Entrevistado: De nada, yo en lo que pueda ayudar.

Entrevistado 2

Identificación del entrevistado: Mujer de 40 años, practicante de actividades dirigidas cardiovasculares. Clienta en el Club Metropolitan Romareda.

Entrevistador: Bueno vamos a comenzar con la entrevista. Si te parece, primero vamos a empezar por preguntas más generales para conocerte un poco y luego pasaremos a preguntas más específicas sobre el tema. Entonces dime, ¿A qué te dedicas?

Entrevistado: Soy trabajadora social.

Entrevistador: Vale, ¿Te consideras una persona físicamente activa?

Entrevistado: 1.2 No sé. Antes sí era muy activa. Bueno a temporadas.

Entrevistador: ¿Siempre vas así, o antes eras más activa y lo has ido dejando?

Entrevistado: 1.1 Sí, he ido cambiando siempre, voy a temporadas. Depende del trabajo, de las actividades que haga...

Entrevistador: ¿Y en el gimnasio que tipo de actividad realizas? ¿Qué haces cuando vas?

Entrevistado: 1.2 Pues hago actividades dirigidas, clases. Hago Zumba, Cycling y Aerolatino. Las pesas no me gustan entonces suelo ir a las clases.

Entrevistador: Vale, ¿y en algún momento de tu vida te has encontrado en situaciones de ansiedad o estrés?

Entrevistado: 1.4 Pues sí, seguro sí. Muchas veces, pero lo suelo controlar.

Entrevistador: De acuerdo, pues vamos a pasar a otra serie de preguntas relativas a la intensidad y frecuencia del ejercicio. ¿Con qué frecuencia semanal realizas estas actividades dirigidas?

Entrevistado: 1.3 Pues últimamente una o dos por semana.

Entrevistador: ¿Y cuanto tiempo estas realizando la actividad? ¿Te quedas durante toda la clase?

Entrevistado: 1.3 Sí, me quedo toda la hora.

Entrevistador: ¿Alguna vez haces más de una clase al día?

Entrevistado: Pocas, muy pocas veces.

Entrevistador: ¿Y a qué intensidad piensas que la haces? ¿Crees que te esfuerzas lo suficiente?

Entrevistado: 1.3 Si, yo creo que me esfuerzo lo suficiente, en Zumba... Sí, yo creo que sí, al ochenta por cien o noventa. (Risas)

Entrevistador: ¿Y cuándo empezaste a practicar este tipo de actividades?

Entrevistado: 1.3 Hace unos seis meses. Es que voy a temporadas, como te he dicho. Hace años que estoy apuntada, pero dejé de ir y hace unos meses que he vuelto.

Entrevistador: ¿Por qué decidiste comenzar a hacerlas?

Entrevistado: 2.1 Por encontrarme mejor físicamente. Y porque veía que iba a dejar de hacer un deporte frecuente que hacía, y entonces para no dejar de hacer ejercicio.

Entrevistador: Aparte de estas actividades que sueles practicar, ¿has probado otro tipo de actividades?

Entrevistado: 2.3 No, actualmente no. Antes sí pero mi intención es probar.

Entrevistador: ¿Y qué crees que es lo que te motiva para continuar asistiendo a estas clases?

Entrevistado: 2.1 Mejorar la forma física.

Entrevistador: ¿Qué crees que es lo que te aportan estas clases?

Entrevistado: 2.1 Desestresar y diversión, me lo paso muy bien. Y ocupar el tiempo en algo más que no sea la rutina de trabajo, casa, comer y dormir.

Entrevistador: ¿Y cómo te sientes mientras la realizas?

Entrevistado: 2.2 Pues bien. Salvo un día, al principio, que me metí en una clase negra de spinning y pensé que me moría. (Risas).

Entrevistador: ¿Y una vez finalizada?

Entrevistado: 2.2 Bien, satisfecha de decir he hecho un esfuerzo por mejorar y no estar sentada en el sofá.

Entrevistador: Vale, pues vamos a pasar a hablar sobre la ansiedad. Te voy a hacer una serie de preguntas sobre este aspecto, ¿vale? Antes de empezar la clase, ¿Experimentas alguna sensación de ansiedad o estrés?

Entrevistado: 3.1 Si es una actividad que he realizado no, si es una actividad nueva sí. Me estresa un poco por no saber lo que tengo que hacer. Entonces eso sí que me causa estrés, el primer día de clase.

Entrevistador: ¿Y al acabarla? Sientes algo de ansiedad, estrés...

Entrevistado: 3.3 No, siento liberación. Liberación de que la he realizado.

Entrevistador: Vale, ¿has manifestado alguna sensación o sentimiento positivo durante la clase?

Entrevistado: Sí.

Entrevistador: ¿Cómo cuáles?

Entrevistado: 3.2 De ver que puedes hacerlo y de que... te sabes los bailes (risas). Sí, si ves que te van saliendo los ejercicios que va mandando el instructor pues sí, positivo. Generalmente nunca es negativo. Muy mal se tiene que dar la clase para que sea negativa, menos la primera, yo creo que es positiva.

Entrevistador: ¿Cómo te sientes mientras la estás realizando? ¿Qué sentimientos tienes?

Entrevistado: 3.2 Bueno, es que es muy relativo, depende del día. Pero bueno, bien, de satisfacción.

Entrevistador: ¿Te encuentras cómoda mientras estas haciendo la actividad?

Entrevistado: 3.2 Sí. Sobre todo si estoy acompañada, si estoy sola me siento más incómoda. Pero si voy con alguna amiga sí.

Entrevistador: ¿Y nada más acabarla cómo te sientes?

Entrevistado: 3.3 Liberada y satisfecha. Agotada pero liberada de pensar que he podido.

Entrevistador: Vale, ahora pasaremos a preguntas más específicas sobre la personalidad. ¿Crees que eres una persona feliz en tu vida diaria?

Entrevistado: Sí.

Entrevistador: ¿Y normalmente sientes tranquilidad en tu vida?

Entrevistado: Sí.

Entrevistador: ¿Pero sueles tener alguna preocupación?

Entrevistado: 4.2 Sí. Bueno los típicos problemas familiares o en el trabajo. Pero no es una sensación de vivir el día a día preocupada, sino solamente cuando pasa algo concreto.

Entrevistador: ¿Y en esas ocasiones te sientes tensa o agitada?

Entrevistado: Sí, mucho.

Entrevistador: Entonces, en cuanto a estos sentimientos o sensaciones, ¿crees que eres una persona estable en tu vida diaria?

Entrevistado: 4.1 Sí, yo creo que sí que soy estable.

Entrevistador: Vale, ¿y te podrías describir respecto a estos sentimientos o sensaciones que sientes habitualmente en tu vida?

Entrevistado: 4.1 Pues no sé, referente a eso me considero tranquila y estable. Me gusta tener el control de las cosas. Me gusta controlar lo que hago, lo que voy a hacer... Soy metódica. No me gusta que me pillen cosas de sorpresa.

Entrevistador: ¿Crees que tu personalidad afecta a las situaciones de ansiedad o estrés que puedas vivir normalmente?

Entrevistado: No, yo creo que lo racionalizo y ya está.

Entrevistador: Vale. Y volviendo a las clases, a las actividades dirigidas, ¿Cómo crees que te afectan estas clases a tu vida?

Entrevistado: 4.3 Me afectan en que yo quiero ir a muchas pero no tengo tiempo. Entonces, me cuesta organizarme. Me apunté al gimnasio pensando en ir más de lo que voy.

Entrevistador: Físicamente por ejemplo, ¿cómo crees que te afectan?

Entrevistado: 4.3 Bien, hay días por ejemplo que vengo al gimnasio y me siento bien.

Entrevistador: Desde que realizas la actividad, ¿sueles manifestar sentimientos positivos en tu vida diaria? ¿O más que antes?

Entrevistado: Sí, yo creo que sí.

Entrevistador: ¿Cómo cuáles?

Entrevistado: 4.3 Satisfacción, sentirse bien conmigo misma...

Entrevistador: ¿Y negativos?

Entrevistado: No, negativos no.

Entrevistador: ¿Y estos sentimientos han cambiado desde que realizas estas actividades? Comparándolo con tu vida anterior antes de empezar a realizarlas.

Entrevistado: No, porque hacía otras. No he pasado de no hacer nada a hacer las clases.

Entrevistador: Vale, pues ya estamos casi acabando. ¿Notas alguna mejora desde que realizas estas actividades?

Entrevistado: 5.1 Sí. Me siento más dinámica, más activa... Yo creo que sí. Escucho música y se me van los pies (risas).

Entrevistador: ¿Y por qué crees que te pasa esto?

Entrevistado: Porque he cambiado mi rutina. Al hacer actividades, he cambiado el sedentarios, la rutina de trabajo. De hasta estar trabajando en casa, por venir a hacer actividades.

Entrevistador: Muy bien. ¿Y qué beneficios psicológicos crees que te aportan estas clases?

Entrevistado: 5.2A mi casi tanto como físicos, porque no piensas, estás entretenida, te lo estás pasando bien, te olvidas de tu día a día, de las preocupaciones que tienes... Yo estoy en otros sitios y estoy pensando en lo que tengo que hacer, y aquí no me pasa. Me meto en la clase, por ejemplo en zumba, lo hago bien o mal pero me abstraigo de mi vida.

Entrevistador: Vale. Eso sería a corto plazo, ¿y a largo? A lo largo de varios meses, ¿cómo crees que te benefician?

Entrevistado: 5.2Hombre pues en estar más relajada en mi vida. No solo cuando voy a clase, sino en sacar eso de ahí también al día a día.

Entrevistador: ¿Piensas seguir asistiendo a las clases, seguir practicando estas actividades?

Entrevistado: Sí, y ampliarlas.

Entrevistador: ¿Y por qué?

Entrevistado: Por un lado porque me he apuntado a un gimnasio y me apetece probar las actividades, y por otro por ver qué tipo de clases me vienen bien.

Entrevistador: Vale. Pues ya hemos acabado la entrevista. Muchísimas gracias por realizarla.

Entrevistado: De nada, a ti.

Entrevistado 3

Identificación del entrevistado: Mujer de 32 años, cliente del Club Metropolitan Romareda. Practicante de actividades dirigidas cardiovasculares.

Entrevistador: Empezamos con la entrevista. Para contextualizar un poco, te voy a hacer primero unas preguntas más generales y luego pasaremos a preguntas más específicas, ¿vale? ¿A qué te dedicas en tu vida diaria?

Entrevistado: Soy maestra.

Entrevistador: Muy bien. Y dime, ¿Te consideras una persona físicamente activa?

Entrevistado: Sí.

Entrevistador: Vale, ¿y siempre ha sido así o en algún momento cambiaste tu modo de vida?

Entrevistado: 1.1 Sí, siempre he sido muy activa y he estado muy ligada al deporte.

Entrevistador: ¿Y en el gimnasio que tipo de práctica realizas? ¿Qué es lo que haces cuando vas?

Entrevistado: 1.2 Hago Spinning, más Spinning y... (Risas). No, y también antes hacía Bodyattack en otro gimnasio, pero aquí no hay y he empezado a hacer Zumba. Entonces ahora estoy haciendo Zumba y Cycling.

Entrevistador: Vale, y cambiando un poquito de tema, ¿en algún momento de tu vida te has encontrado en situaciones de ansiedad o estrés?

Entrevistado: 1.4 No, yo me dosifico bastante, no suelo tener mucho estrés.

Entrevistador: Vale, pues pasamos a los componentes de la práctica. Referentes a la intensidad del ejercicio, la frecuencia con la que lo realizas... Entonces, ¿Con qué frecuencia semanal realizas este tipo de actividades?

Entrevistado: 1.3 Durante el curso suelo hacer dos porque las combino con otro tipo de actividades. Voy a correr o juego a fútbol. Pero las actividades que te he dicho antes dos.

Entrevistador: ¿Durante cuánto tiempo realizas la actividad? ¿Te quedas toda la clase o no la haces entera?

Entrevistado: 1.3 Si, estoy durante toda la clase, la hago entera, lo que esté programado.

Entrevistador: ¿Y hay veces que haces más de una clase al día?

Entrevistado: A día de hoy no, antes sí que hacía alguna más.

Entrevistador: ¿A qué intensidad crees que la haces? ¿Piensas que podrías hacer más?

Entrevistado: 1.3 Bueno, a veces me podría esforzar más.

Entrevistador: Vale. ¿Cuándo empezaste a practicarlas?

Entrevistado: Pues... año y medio más o menos.

Entrevistador: ¿Por qué decidiste empezar a realizarlas?

Entrevistado: 2.1 Pues por ejemplo el Cycling porque me motiva mucho la música y es una actividad que resulta divertida. Y por ganar potencia en mis piernas.

Entrevistador: Vale, ¿y has probado otro tipo de actividades o clases?

Entrevistado: 2.3 Si que he probado Bodybalance pero no me gusta, porque los estiramientos y las posturas no las sé hacer bien, entonces no me siento cómoda.

Entrevistador: Entonces, ¿qué crees que es lo que más te motiva para continuar asistiendo a estas clases?

Entrevistado: 2.1 La compañía de la gente y divertirme.

Entrevistador: ¿Y qué crees que te aportan estas clases?

Entrevistado: 2.1 Salir un poco de la rutina.

Entrevistador: ¿Cómo te sientes mientras la realizas? Mientras la estás haciendo.

Entrevistado: 3.2 Bien, a gusto.

Entrevistador: ¿Y cómo te sientes una vez finalizada?

Entrevistado: 3.3 Bien. Igual al principio da pereza meterse, pero luego te sientes bien de haber hecho las actividades y haber hecho deporte. Te sientes bien. Voy muchos días a spinning a las siete y media de la mañana y ya me da energías para comenzar el día. De decir, ya he hecho la tarea, el deporte físico, ahora ya adelante.

Entrevistador: Muy bien. Ahora vamos a pasar ya a hablar un poco sobre la ansiedad. Antes de realizar la actividad, ¿experimentas alguna sensación de estrés o ansiedad?

Entrevistado: 3.1 Pues si es algo a lo que te enfrentas nuevo puede, pero las actividades que hago normalmente son las mismas, por lo que no tengo ningún problema.

Entrevistador: ¿Y nada más finalizarla?

Entrevistado: 3.3 No, no siento ningún tipo de estrés o ansiedad ni nada.

Entrevistador: ¿Has manifestado alguna sensación o sentimiento positivo durante la clase?

Entrevistado: 3.2 Sí. Cuando ves que puedes hacerlo, el descargar adrenalina y estar siguiendo al profesor... te sientes bien.

Entrevistador: ¿Cómo te sientes mientras la estás haciendo?

Entrevistado: 3.2 En algunos casos, por ejemplo como en el Cycling, dependiendo del monitor, si te está exigiendo llegar a unas frecuencias más elevadas y no llego, pues me agobio. Pienso este hombre me está pidiendo más de lo que puedo dar, pero vamos, luego cada uno marca su ritmo.

Entrevistador: ¿Te encuentras cómoda mientras realizas la clase? ¿Estás a gusto?

Entrevistado: Sí.

Entrevistador: ¿Y nada más acabarla cómo te sientes?

Entrevistado: 3.3 Me siento bien.

Entrevistador: ¿Te notas más relajada que cuando has entrado?

Entrevistado: 3.3 Sí, más relajada que al principio.

Entrevistador: Muy bien. Ahora vamos a pasar a realizar una serie de preguntas que tienen que ver con tu personalidad. ¿Crees que eres una persona feliz en tu vida diaria?

Entrevistado: Sí.

Entrevistador: ¿Sientes tranquilidad normalmente a diario?

Entrevistado: 4.1 Sí. Me suelo rodear de gente que me da tranquilidad y estabilidad.

Entrevistador: ¿Y sueles tener preocupaciones?

Entrevistado: 4.2 Sí, aunque suelen ser del tema trabajo, tema laboral.

Entrevistador: En esas ocasiones, ¿Te notas tensa o agitada?

Entrevistado: Sí, algo tensa.

Entrevistador: Vale, respecto a estos sentimientos o sensaciones, ¿crees que eres una persona estable?

Entrevistado: 4.1 Sí. Sí que me considero una persona bastante estable.

Entrevistador: Muy bien. ¿Te podrías describir según los sentimientos o sensaciones que sientes habitualmente en tu vida? Intenta describirte a ti misma con unas palabras.

Entrevistado: 4.1 Soy una persona positiva y organizada. Positiva, muy positiva.

Entrevistador: Vale. Volviendo a la pregunta de si sientes estrés o ansiedad normalmente, ¿crees que tu personalidad afecta a estas situaciones?

Entrevistado: 4.2 Yo creo que al ser una persona positiva y tranquila, no llego a esas...

Entrevistador: Entonces, ¿Te afecta de una manera positiva?

Entrevistado: Sí, yo creo que sí.

Entrevistador: Vale. En cuanto a las clases que hemos hablado, ¿cómo crees que te afectan estas clases a tu vida diaria?

Entrevistado: 4.3 Pues por ejemplo, el Spinning si lo haces pronto por la mañana, ya te vas al trabajo y te sientes bien. La gente me dice: “Ya tienes que estar cansada”. Y no, es al revés. Me da energía. Cargo las pilas y me siento activada. Cuanto más sudo en las clases más contenta me siento (risas). Si veo que he sudado y he hecho un sobreesfuerzo pues todavía me siento mejor.

Entrevistador: Desde que realizas la actividad, ¿sueles manifestar sentimientos positivos o negativos en tu vida cotidiana?

Entrevistado: 4.3 Sí, positivos sí. Me siento más positiva, con energía... y bueno, negativos no.

Entrevistador: ¿Estos sentimientos han cambiado desde que practicas estas actividades? Respecto a tu vida anterior.

Entrevistado: 4.3 Sí, yo de hecho cuando no hago deporte no me siento bien en mi día a día. Porque necesito canalizar la energía por algún lado, y las actividades me ayudan a ello.

Entrevistador: Vale, pues nos vamos ya a por el último apartado de preguntas. ¿Notas alguna mejoría desde que realizas estas clases?

Entrevistado: 5.1 Sí. Físicamente por ejemplo, si estoy una temporada sin hacer Spinning, luego cuando vuelvo noto que no estoy tan bien, me cuesta más seguir el ritmo, me suben mucho las pulsaciones... Entonces, cuando lo hago de forma continuada noto mejoras en eso. Tengo mayor resistencia, sigo el ritmo mejor...

Entrevistador: ¿Y por qué crees que te pasa?

Entrevistado: 2.1 Pues no sé, creo que necesitas seguir una rutina, no diaria pero sí más continuada.

Entrevistador: Vale. Hemos hablado antes de beneficios físicos de las clases pero, ¿qué beneficios psicológicos crees que te aportan estas clases a corto plazo?

Entrevistado: 5.2 Sí, pues sentirme bien conmigo misma. Cuando haces el deporte a nivel psicológico lo llevo todo a sentirme bien, a ser más positiva, a estar a gusto con tu cuerpo, contigo. A nivel psicológico es más positivo todo lo que ves y haces.

Entrevistador: ¿Y a largo plazo?

Entrevistado: 5.1 y 5.2 Sí, porque yo cuando he dejado de hacer deporte, no estoy con esa energía que puedo tener cuando lo hago. Para mí hacerlas, a largo plazo, sí que me influye, no sé si en un mes, dos meses o más, pero sí. Me encuentro bien, físicamente y psicológicamente.

Entrevistador: ¿Y piensas seguir practicando estas actividades?

Entrevistado: Sí. El Spinning sí, el Zumba también... Igual probar alguna nueva.

Entrevistador: ¿Y por qué piensas seguir practicándolas?

Entrevistado: 2.1 Para seguir manteniéndome bien físicamente.

Entrevistador: Vale, pues con esto ya hemos acabado. Muchas gracias por concederme la entrevista.

Entrevistado: De nada, yo encantada.

Entrevistado 4

Identificación del entrevistado: Mujer de 22 años, practicante de actividades dirigidas introyectivas. Clienta en el Club Metropolitan Romareda.

Entrevistador: Empezamos con la entrevista. Si te parece, vamos a comenzar por preguntas generales sobre ti para luego introducirnos más en el tema. ¿Qué edad tienes?

Entrevistado: 22 años

Entrevistador: ¿A qué te dedicas?

Entrevistado: Soy estudiante, estoy acabando la carrera

Entrevistador: ¿Te consideras una persona físicamente activa?

Entrevistado: 1.2 Sí, bastante. Hago futbol y un poco de gimnasio.

Entrevistador: ¿Siempre ha sido así o en algún momento ha cambiado tu estilo de vida?

Entrevistado: 1.1 Pues cambió hace tres años que pase de tener una vida sedentaria a empezar hacer ejercicio más en serio. Primero con el futbol y luego con el gimnasio.

Entrevistador: ¿Y a qué se debió ese cambio?

Entrevistado: 1.4 Pues la verdad que estaba un poco angustiada por todo y vi en el deporte una salida para desestresarme, sacarlo todo fuera y me vino muy bien.

Entrevistador: Respecto al gimnasio. ¿Qué tipo de práctica realizas allí cuando vienes?

Entrevistado: 1.2 Fundamentalmente hago Espalda sana porque tengo muchos problemas de espalda, tengo muy mala postura y Pilates para relajarme.

Entrevistador: ¿Qué tipo de vida llevabas antes de realizar estas actividades?

Entrevistado: 1.1 A parte del futbol, sedentarismo total.

Entrevistador: ¿No hacías nada?

Entrevistado: Nada. Iba al instituto y a casa a dormir.

Entrevistador: O sea, ¿te considerabas una persona sedentaria y ahora has cambiado?

Entrevistado: Totalmente.

Entrevistador: ¿En algún momento de tu vida te has encontrado en situaciones de ansiedad o estrés?

Entrevistado: 1.4 Sí, la mitad de mi vida ha sido ansiedad y estrés. Pero gracias al deporte lo llevo mucho mejor. Lo manejo de otra manera.

Entrevistador: ¿Y eso porque crees que es?

Entrevistado: 5.2A parte que dejo todos los males cuando entro al gimnasio y con el fútbol sí que me relaja y luego lo veo todo con otra perspectiva. No le estoy dando las mismas vueltas a los problemas. Entro al gimnasio me meto en mis cosas y luego que sea lo que dios quiera.

Entrevistador: Vamos a pasar ahora a los componentes de la práctica. Para que te ubiques es lo referente a la intensidad del ejercicio, a la frecuencia semanal con lo que lo haremos. ¿Con que frecuencia semanal realizas este tipo de actividades?

Entrevistado: 1.3Generalmente unas tres veces por semana. Entre fútbol y gimnasio algunas veces más, otras menos, pero generalmente son tres.

Entrevistador: ¿Siempre haces actividades dirigidas?

Entrevistado: 1.2Normalmente sí, intento que sean Pilates y Espalda sana. He probado alguna más tipo cycling pero no me gusto tanto como las otras. Y por mi cuenta el fútbol que es dirigido.

Entrevistador: ¿Sueles hacer maquinas?

Entrevistado: 1.2A veces sí, algunas veces para no descuidarlo, pero no es lo primordial.

Entrevistador: ¿Por lo general son clases dirigidas?

Entrevistado: Sí.

Entrevistador: ¿Cuánto tiempo realizas la actividad? ¿Estás durante toda la clase, haces más de una actividad al día...?

Entrevistado: 1.3No, depende un poco como tenga el día. Si estoy ocupada o no. Si tengo la tarde libre sí que hago dos, pero por lo general hago siempre una. Y siempre hago la clase completa.

Entrevistador: ¿A qué intensidad crees que la haces? ¿Piensas que te esfuerzas lo suficiente o podrías hacer más durante el transcurso de la clase?

Entrevistado: 1.3No, yo creo que sí que le pongo ganas. Cuando voy tengo ganas de hacer deporte por tanto intento que sea productivo. Si no tuviese ganas no iría.

Entrevistador: ¿Siempre es así?

Entrevistado: Si, sino no voy.

Entrevistador: ¿Cuándo empezaste a practicar las actividades dirigidas?

Entrevistado: 1.1Hace un año y medio cuando me apunte al gimnasio. Primero empecé con el fútbol pero luego pensé que era mejor las actividades dirigidas del gimnasio. Y ahora hago las dos cosas.

Entrevistador: ¿Por qué decidiste realizar estas clases?

Entrevistado: 2.1 Pues porque el fútbol a veces es un poco estresante y aunque desestrese mucho a la vez es como muy agresivo implica mucha acción y yo soy una persona que necesita un poco de paz. Entonces, con Espalda sana y Pilates como es totalmente lo contrario me gusta el contraste para tener mi tiempo para relajarme, hacer deporte pero no tener que estar pelando con nadie.

Entrevistador: ¿Por qué decidiste continuar practicándolas?

Entrevistado: 2.1 Porque me ayudo mucho, me relaja y están muy bien.

Entrevistador: ¿Has probado otro tipo de actividades alguna vez?

Entrevistado: 2.3 Como he dicho antes yo creo que cycling pero me agobiaba mucho porque no era capaz de llegar al nivel. Y eso no me gusta nada, prefiero ir tranquilamente.

Entrevistador: ¿Sigues practicando alguna otra?

Entrevistado: Solo esas dos.

Entrevistador: ¿Por qué crees que solo haces estas dos?

Entrevistado: 2.3 Como me encuentro bien haciendo estas dos no quiero probar algo nuevo. Ya tuve la experiencia del cycling.

Entrevistador: ¿Qué tipo de actividades dirigidas te gustan más?

Entrevistado: De esas dos me gusta más el Pilates. Espalda sana está bien, pero es menos dinámica.

Entrevistador: ¿Qué te motiva para continuar asistiendo a estas clases?

Entrevistado: 2.1 Me siento agusto y al salir de la clase me siento nueva y además puede seguir las. No como el cycling.

Entrevistador: ¿Qué crees que te aporta este tipo de clases?

Entrevistado: 2.1 Paz, un poco de tranquilidad.

Entrevistador: ¿Respecto a la satisfacción?

Entrevistado: 2.2 Que entro y estoy un poco centrada en mí, en la actividad en sí, y luego cuando salgo estoy satisfecha porque la he conseguido hacer en vez de estar en casa haciendo vida sedentaria he hecho algo productivo.

Entrevistador: ¿Cómo te sientes realizándola?

Entrevistado: 2.2.2 Bien, tranquila. Si puedo llegar al nivel. La primera clase con miedo, pero cuando llegas al nivel te sientes bien.

Entrevistador: ¿Y una vez finalizada la clase cómo te sientes?

Entrevistado: 2.2 Me siento satisfecha, muy bien porque ya lo he hecho.

Entrevistador: Bien vamos a pasar a la ansiedad estado. Hay dos tipos de ansiedad: Raso y Estado. La Raso pertenece más a la personalidad y la Estado al momento en el que te encuentras. Antes de empezar la actividad, ¿experimentas alguna sensación de estrés o ansiedad?

Entrevistado: 3.1 A veces sí, por ejemplo, igual tengo algún problema en casa o en general donde sea y voy a hacer Pilates o alguna actividad.

Entrevistador: ¿Y al finalizarla?

Entrevistado: 3.3 Se me olvida, estoy más tranquila.

Entrevistador: Durante la clase, ¿has manifestado alguna sensación o sentimiento positivo mientras la estabas haciendo?

Entrevistado: 3.2 Sí, siempre hay buena armonía y ves que puedes hacerlo y estas agusto.

Entrevistador: ¿Qué tipo de sentimientos?

Entrevistado: 3.2.2 Satisfacción, relajación y felicidad, porque estás ahí en tu mundo y no en otro sitio. Las primeras veces un poco de miedo en las que son mas cañeras pero luego bien.

Entrevistador: ¿Y tienes sentimientos negativos?

Entrevistado: 3.2 Sí, un poco las que requieren más esfuerzo si te cansan nunca es agradable, pero es un agotamiento que se lleva con gusto.

Entrevistador: ¿Cómo te sientes mientras realizas la actividad?

Entrevistado: 3.2 Bien, relajada y bien, cansada a veces, pero lo normal.

Entrevistador: ¿Te encuentras cómoda mientras la practicas?

Entrevistado: 3.2 Sí, el ambiente es bueno.

Entrevistador: ¿Al principio también?

Entrevistado: 3.2 Las primeras clases no porque soy un poco tímida pero luego ya bien.

Entrevistador: ¿Nada más finalizar la clase como te sientes?

Entrevistado: 3.3 Si ha sido una actividad demandante como el Pilates un poco cansada pero bien, es un cansancio que se agradece.

Entrevistador: ¿Te notas más relajada?

Entrevistado: 3.3 Si, muchísimo más relajada y más tranquila.

Entrevistador: Bien pues vamos a pasar ahora a la ansiedad rasgo. Como te he dicho antes esta es la que pertenece a la personalidad y a la forma de ser. ¿Crees que eres una persona feliz en tu vida diaria?

Entrevistado: Sí, ahora si antes no.

Entrevistador: ¿Eso a que se debe?

Entrevistado: 4.1 Porque antes tenía muchos problemas personales en casa con mi familia y ahora ya no existen.

Entrevistador ¿Se han solucionado?

Entrevistado: Sí, para bien o para mal sí.

Entrevistador: ¿Normalmente sientes tranquilidad en tu día a día?

Entrevistado: 4.1 Ahora sí, antes vivía con una persona enferma y era una carga constante pero ahora ya no está. Al fin y al cabo, tienes que estar pendiente siempre de otra persona y eso a la larga quema mucho.

Entrevistador: ¿Tienes muchas preocupaciones?

Entrevistado: 4.2 No, yo creo que ahora las normales. Antes no pero después de esto ya lo normal.

Entrevistador: ¿Hace cuánto que te paso esto?

Entrevistado: Un año hace que mi madre murió y ya se olvido todo.

Entrevistador: ¿Ahora te sientes tensa o agitada?

Entrevistado: 4.2 No, a no ser que tenga un examen de la universidad o algo así normal.

Entrevistador: ¿Cuándo aparecen estas preocupaciones sí que te sientes tensa?

Entrevistado: 4.2 Sí, en el momento si claro, pero de todas formas el deporte ayuda mucho. Cuando tengo un examen si me pongo a jugar al futbol o algo se me olvida un rato.

Entrevistador: Respecto a esas sensaciones que experimentas en tu día a día, ¿crees que eres una persona estable?

Entrevistado: 4.1 No, me gustaría decir que si pero tengo muchos cambios, aunque de momento se está quedando todo más estable.

Entrevistador: ¿Y esto a que se debe?

Entrevistado: 4.1 Yo creo que se debía a estar tantos años cuidando de una persona enferma que al final te olvidas un poco de preocuparte por ti misma y cualquier cosa te irrita y no estas estable contigo, pero ahora empiezo a estar más tranquila, me voy moderando.

Entrevistador: ¿Te podrías describir a ti misma respecto a los sentimientos que sueles experimentar en tu vida?

Entrevistado: 4.1 Bueno soy curiosa, inquieta y no se felicidad claro, pero no es que sea feliz cien por cien.

Entrevistador: ¿Sueles encontrarte en situaciones de estrés o ansiedad normalmente?

Entrevistado: 4.2 No ya no, antes si porque mi madre era una persona inestable que generaba estrés, pero ahora nada fuera de lo normal.

Entrevistador: ¿Y crees que tu personalidad afecta a tus situaciones de estrés?

Entrevistado: 4.1 Sí, completamente. Cuando vivía con mi madre y había una situación así yo era la que decía vamos a calmarnos y a poner un poco los pies en el suelo porque si no habría sido la apoteosis. Intento moderar las cosas.

Entrevistador: ¿Pero por dentro?

Entrevistado: Por dentro muy mal, si que soy muy nerviosa.

Entrevistador: ¿Cómo crees que te afectan las actividades a tu vida diaria?

Entrevistado: 4.3 Pues aparte de des estresarme y quitarme los problemas que tengo encima, es saludable y además te socializas y sales de casa y de la rutina diaria. Físicamente estas en movimiento y te ayudan a corregir posiciones que puedas hacer mal.

Entrevistador: ¿Desde qué realizas esta actividad sueles manifestar sentimientos positivos en tu vida diaria?

Entrevistado: 4.3 Sí, si tengo alguna preocupación hago algo de ejercicio y se me olvida, es una ansiedad que me quita un poco de encima. Para mí eso es positivo.

Entrevistador: ¿Y negativos?

Entrevistado: 4.3 Cuando me canso, pero en mi vida diaria fuera de la clase no.

Entrevistador: ¿Estos sentimientos o sensaciones han cambiado desde que practicas este tipo de actividad con respecto a tu vida anterior?

Entrevistado: 4.3 No sabría decirte, sí que noto que estoy algo mejor pero no noto que sea algo circunstancias. Te ayuda a sobrellevar las cosas, pero tampoco se decirte.

Entrevistador: Vale vamos a pasar a las conclusiones para finalizar las preguntas.
¿Notas alguna mejora en tu vida diaria desde que realizas estas actividades?

Entrevistado: 5.1 y 5.2 Sí, aparte de físicamente que me noto más fuerte, y más estable, si que noto más tranquilidad y que tengo un apoyo, encuentro una salida.

Entrevistador: ¿Por qué crees que te pasa esto?

Entrevistado: 2.1 Porque me siento a gusto, es una actividad que me gusta hacer y me llena.

Entrevistador: ¿Qué beneficios crees que obtienes a nivel psicológico?

Entrevistado: 5.2 Que entras con unas preocupaciones y en la clase te olvidas por completo y sales de la clase con otra perspectiva de las cosas.

Entrevistador: Vale, eso sería al salir de la clase así que a corto plazo, ¿y a largo plazo, en unos meses?

Entrevistado: 5.2 Un alivio, tener esta opción de desestresarme. Un apoyo que antes no estaba.

Entrevistador: ¿Piensas seguir practicándola?

Entrevistado: Sí claro.

Entrevistador: ¿Piensas añadir alguna clase más?

Entrevistado: Si encontrase alguna que me guste si y si tuviera tiempo claro.

Entrevistador: ¿Qué tipo de clases crees que probarías?

Entrevistado: Pues no sé si seguiría por el mismo estilo o probaría algo más movidito por cambiar un poco pero tampoco estoy muy segura.

Entrevistador: ¿Por qué crees que vas a seguir practicándolas?

Entrevistado: 2.1 Porque estoy muy a gusto y no veo porque no voy a seguir haciéndolas si tengo tiempo.

Entrevistador: Muy bien, pues con esto ya hemos acabado. Muchísimas gracias por la entrevista.