



UNIVERSIDAD  
MIGUEL DE CERVANTES

**Escuela de Psicología**

**SATISFACCIÓN DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN MUJERES QUE REALIZAN  
BAILE ENTRETENIDO.**

**Tesina para optar al grado de Licenciado en Psicología.**

**y Título Profesional de Psicólogo.**

**Asesor Metodológico: Profesor Christian Codecido Geell.**

**Alumno: Pablo Maldonado Beltrán.**

**Santiago, Chile, Agosto 2017**

## Índice.

Portada	1
Índice	2
Resumen	3
Capítulo I: Introducción	4-7
1.1. Planteamiento del problema.	4
1.2. Justificación.	5
1.3. Objetivos.	6
1.4. Pregunta.	6
1.5. Alcances y límites	7
Capítulo II: Marco teórico	8-19
2.1. Actividad deportiva.	8
2.2. Psicología deportiva.	10
2.3. La actividad deportiva: Fenómeno psicosocial.	15
2.4. Satisfacción.	17
Capítulo III: Marco metodológico.	20-26
3.1. Tipo de estudio.	20
3.2. Tipo de diseño.	20
3.3. Universo y muestra.	21
3.4. Definición conceptual y operacional de variables	21
3.5. Instrumento.	24
3.6. Técnica de análisis de datos.	25
3.7. Procedimiento de aplicación y registro de datos	26
Capítulo IV: Presentación de resultados y análisis.	27-30
Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones.	31-32
Capítulo VI: Bibliografía.	33-35
Anexos.	36-39

## RESUMEN

La actividad deportiva en los últimos años ha aumentado, es así que más áreas humanistas se han interesado por este fenómeno. Para la Psicología, el acercamiento al fenómeno deportivo lo ha realizado en los últimos años la Psicología Deportiva. El auge de las clases dirigidas ha sido gracias a la masificación de los gimnasios, quienes han permitido el acercamiento a la población a este tipo de actividad. Si bien, se conocen estadísticas de quienes realizan ésta actividad, no se ha estudiado cuál es grado de satisfacción de la actividad. Según estudios, mayoritariamente las mujeres son quienes más realizan la actividad deportiva denominada *Baile Entretenido*. Dado lo anterior, es que la presente investigación tiene como objetivo estudiar cuál es el nivel de la satisfacción al realizar las clases de baile entretenido en las mujeres que habitan la Región Metropolitana de Santiago, Chile. Para ello se aplicó un cuestionario de satisfacción deportiva. Al presentar un alto nivel de satisfacción a través de los análisis de los estadísticos, es que con nuevos análisis se logró distinguir las dimensiones que involucran obtener la satisfacción. Los resultados de la investigación validan que la satisfacción es una variable multidimensional que afecta en diferentes áreas de las personas.

**Palabras Clave:** Actividad deportiva, satisfacción, validación, baile entretenido

## ABSTRACT

Sports activity in recent years has increased, so more humanist areas have been interested in this phenomenon. For Psychology, the approach to sporting phenomenon has been carried out in recent years by Sports Psychology. The rise of the classes directed has been thanks to the massification of the gyms, which have allowed the approach to the population to this type of activity. Although statistics are known of those who perform this activity, the level of satisfaction of the activity has not been studied. According to studies, the majority of women are the ones who perform the sport called *Baile Entretenido*. Given the above, it is the objective of this research is to study the level of satisfaction in performing entertaining dance classes in the women who live in the Metropolitan Region of Santiago, Chile. A sports satisfaction questionnaire was applied. When presenting a high level of satisfaction through the analyzes of the statisticians, is that with new analyzes it was possible to distinguish the dimensions that involve obtaining the satisfaction. The results of the research validate that satisfaction is a multidimensional variable that affects different areas of people.

**Keywords:** Sports activity, satisfaction, validation, entertaining dance

## CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.

### 1.1. Planteamiento del Problema.

Desde el año 2011, el gobierno de Chile, como política pública, y a través del programa Chile Vive Sano, ha promovido e impulsado la generación de hábitos de vida saludable en la sociedad, educando y entregando a la sociedad herramientas para un mejor estilo de vida que disminuyan los factores y conductas de riesgo que producen las enfermedades crónicas.

La encuesta del año 2015 del Ministerio de Salud de Chile, refleja que el 96,9% de la población de nivel educacional bajo es sedentaria, en contraste, la consultora GFK Adimark establece que el 72,4 % de la población chilena (sin establecer estrato social, ni educacional) trata de bajar o mantener su peso, la nutricionista de la Clínica Las Condes Giselle Muñoz, quien respalda la encuesta de Adimark, señala: “Hay épocas del año en que la gente se pone a bajar de peso para estar más delgado, pero actualmente, se evalúa el temor a enfermedades, lo que tiene que ir unido a actividad física”.

Aunque la Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, podemos concluir que incluso el hacer nuestra cama ya es un tipo de actividad física -el gasto de energía es de 3 kcal/min-, entonces, ¿A qué se debe que los chilenos se consideren sedentarios?

En el mes de Julio de 2016, la facultad de ciencias de la Universidad Mayor, entrego los resultados de la IV Encuesta Nacional de Actividad Física, entre los resultados obtenidos podemos destacar: las personas “no practicantes”, señalan la falta de tiempo por la que no realizan actividad física que representa el 50,7%, mientras que 53,6% hace ejercicio en recintos públicos o espacios abiertos a la comunidad. El 41,6% de los hombres prefieren en su mayoría el fútbol y 22% de mujeres hacen baile entretenido y acondicionamiento físico registra un 19,8%.

En la encuesta señalada anteriormente, se indica que un 22% de mujeres realizan baile entretenido, y según datos e investigaciones, ha sido considerada a través de tiempo como una de las mayores prácticas a nivel nacional realizadas por mujeres en cuanto a actividades deportivas, no es extraño viéndolas realizar ésta actividad ya sea en recintos privados, al aire libre, y no podemos dejar de mencionar el aumento de la actividad denominada Zumba®, pero, ¿Cuál será la satisfacción que tienen las mujeres que realizan baile entretenido con relación a la actividad física? ¿Se realizara tan solo porque es una de las actividades más aptas para toda edad? ¿Cuál será la motivación que las hace ir la

mayoría de los días de la semana a practicarla?, si bien tenemos información de: quienes realizan, quienes no realizan, donde lo realizan, no se encuentra información del Por qué se realiza esta actividad, que llega a ser transversal en los estratos económicos, podemos encontrar realizando esta actividad desde un Gimnasio en Las Condes hasta en la plaza de una población en la comuna de Recoleta, y en ambos casos, la asistencia, es alta. Se tendrá conciencia de lo que efectivamente se logra en el cuerpo con la actividad de baile entretenido.

## 1.2. Justificación.

Millman (1979) nos señala:

“...no basta que los músculos, las articulaciones, el sentido del equilibrio y las funciones cardiovasculares sean normales o excepcionalmente elevados. Hay algo fuera de estos elementos anatómico-fisiológicos, o por encima de ellos, que define e informa la actitud del atleta, el tipo de deporte a que se dedica, el impulso competitivo y su variación, tan diferente a veces de un día a otro” (Citado por Riera, 1985, p. 31)

Este, junto a otros fundamentos es el motivo del nacimiento de la Psicología Deportiva, si bien, la Psicología deportiva es relativa nueva, en Latinoamérica cerca de los años 70 se empezó a hablar de ella, hay sido hasta hace poco que se ha considerado como área de estudio, particularmente por su inicio exclusivo hacia el estudio en el área de deporte extremo o deporte de competición, en la actualidad, los estudios y análisis de esta rama, se han extendido a toda la comunidad.

Las relaciones entre cuerpo, identidad, cultura y sociedad han sido principalmente exploradas por las ciencias sociales, pero, principalmente la psicología no ha investigado un asunto que es relativamente rehuido por las mismas el cuerpo como materialidad en diálogo con variables como son: el sexo, el género, la edad, la pertenencia a una etnia, el deporte.

Por lo tanto, encontrar estudios con el objetivo de expandir la posibilidad de reflexión en torno a los cuerpos y la corporalidad en individuos físicamente sanos —de diferentes edades y niveles socioeconómicos— que frecuentan gimnasios y más aún, estudios en donde sean el campo de estudio una clase dirigida, son difíciles de encontrar.

Lo interesante del gimnasio como campo de estudio desde la psicología es, que en estos el espacio físico y social es privilegiado, dado por la cultura fitness, que ha ido en aumento en los últimos años.

Según lo anterior, y en base a la satisfacción como constructo psicológico, al ser aplicada en el ámbito deportivo adquieren un carácter de especialización que condicionan el éxito de la mayoría de las acciones deportivas, y es en esta línea en donde los estudios realizados en Chile – encuestas del gobierno y de empresas privadas, estudios realizados por Universidades estatales y privadas- nos informan sobre la situación en Chile de la actividad deportiva, sin realizar una profundización de la actividad deportiva realizada, no existe estudios en donde respondan cuestionamientos como: ¿Cuál es su motivación que les permite realizar la actividad día a día? ¿Qué conocimiento tienen en relación a los beneficios que les produce realizar la actividad? ¿Cómo ha mejorado sus relaciones sociales? ¿Por qué ir al gimnasio y no hacer la actividad en sus casas? y, finalmente ¿Qué las satisface al realizar la actividad?

### 1.3. Objetivos.

#### 1.3.1. Objetivo General:

Describir el grado de satisfacción de la actividad deportiva en mujeres mayores de edad que toman clases dirigidas denominadas baile entretenido o Zumba® en las comunas de la Región Metropolitana.

#### 1.3.2. Objetivos Específicos:

1.3.2.1. Describir las dimensiones que involucran el proceso de satisfacción al realizar las clases de baile entretenido.

1.3.2.2. Medir el grado de la significancia de las variables que influyen en la satisfacción de la clase de baile entretenido.

1.3.2.3. Indicar si existe diferencias en el grado de satisfacción de la clase de baile entretenido según el estado civil de las participantes.

1.3.2.4. Identificar si existe(n) dimensión(es) que son influenciadas por el horario en el cual se realiza la actividad deportiva.

1.3.2.5. Medir e indicar si el instrumento de medición tiene consistencia interna.

### 1.4. Pregunta.

¿Cuál es la satisfacción de la actividad física que se realiza a través de clases dirigidas en los gimnasios de las comunas de Santiago?

## 1.5. Alcances y Límites del Estudio.

### 1.5.1. Alcances.

Al ser el baile entretenido una actividad deportiva de bajo impacto, es considerada como una de las actividades en que las mujeres principalmente se adhieren a realizarla, por lo que es habitual encontrarlas en los Gimnasios realizándola, o en los centros deportivos comunales, e incluso en clases abiertas (por ejemplo plazas), motivo por el cual, nos permite realizar la investigación deseada.

### 1.5.2. Límites.

Al ser una actividad en la cual las personas asisten por sí mismas, y la motivación al seguir es principalmente personal, es que el grado de sesgo a lo positivo de ésta, ya sea desde lo bien que se sienten (física y/o emocionalmente) hasta el grado de simpatía hacia el profesor que le realice la clase, es que nos limitaría a obtener resultados en donde nos demuestra lo que se desea investigar.

A su vez, dado el período según malla curricular en el cual se debe realizar el presente estudio, es que, dado el punto anterior no se puede realizar una investigación más profunda del mismo, es decir, realizar una exhaustiva investigación de los motivos y/o satisfacción de la actividad deportiva, ya sea a través de períodos específicos, por ejemplo, diferencias en el período de disminución de la práctica (que concuerda con el período curricular) versus el período de aumento de la práctica (cuarto trimestre del año); un estudio comparativo a la misma muestra de un año a otro, etc.

Otra situación que lleva en la investigación, es lo que respecta a los lugares en donde realizan la actividad la muestra, dado que, si bien, la muestra es realizada en lugares donde se tiene autorización, la finalidad de la investigación puede ser malinterpretada por las autoridades de los recintos, y desear resultados diferentes a los que se obtendrán en la presente investigación.

## CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.

### 2.1. Actividad Deportiva.

El hombre, como ser biológico y ente social, desde siempre ha necesitado de un espacio y un tiempo para recrearse. En los últimos años la actividad física se ha incrementado principalmente porque se le han atribuido efectos en la función fisiológica y en el bienestar mental y psicosocial. Existe evidencia de que al incrementar la actividad física se mejora la condición física y se producen cambios fisiológicos y psicológicos importantes (Asci, Kin y Kosar, 1998).

En lo general, se confunden los términos actividad física y ejercicio, dado esto, es que en el año 1985 Caspersen, Powell y Christenson proponen una definición para los conceptos de actividad física, ejercicio y aptitud física (Lopategui, 2012), dada esta propuesta de definición, se presenta en una forma más ampliada y específica la definición de actividad física realizada por Garita (2006) la cual la define como todo aquel movimiento que realiza el ser humano que implica el desplazamiento de los diversos componentes corporales y el gasto energético que pueden ser realizados durante el diario vivir, como ocupación, distracción, ejercicio y deporte.

En contraste, el ejercicio es aquella actividad física planificada, estructurada, repetitiva y dirigida hacia un fin, es decir, para el mejoramiento o mantenimiento de uno más de los componentes de la aptitud física. (Caspersen, Powell & Christenson, 1985).

Por ende, dada las definiciones anteriores, se considera que una persona posee un estilo de vida activo cuando incorpore, de modo regular, actividades físicas de moderada intensidad que acumulen 30 minutos o más durante la mayoría de los días de la semana (Lopategui, 2012).

Existen cuatro tipos de actividades físicas: la actividad aeróbica, actividad para el fortalecimiento de los músculos, actividades para fortalecer los huesos y los estiramientos, dentro de las actividades aeróbicas, se encuentran las actividades recreativas, las que son realizadas principalmente en los gimnasios y son conocidas como clases dirigidas.

Si bien las actividades recreativas son relativamente nuevas (aproximadamente en los años 90 empiezan a surgir), históricamente fueron asociadas a las actividades de ocio, las cuales, para Munné (1990) han existido a lo largo de la historia.

La historia del deporte y la actividad deportiva en nuestro país se remonta a la segunda mitad del siglo XIX, por influencia de la inmigración europea, principalmente aquella de origen inglés, en ciudades porteñas del país. Los primeros registros de la práctica



deportiva se encuentran en ciudades como Valparaíso y Viña del Mar -y luego en otras como Iquique o Talcahuano- y se enmarcó en la tendencia de la élite local por replicar las tendencias socio-culturales de la realidad europea, particularmente las de la sociedad británica. Producto de ello, los primeros cultores de esta práctica fueron ciudadanos de origen inglés residentes en el país, mientras que entre las primeras disciplinas practicadas figuró el paperchase, las carreras a la inglesa o el cricket. Rápidamente se sumarían al proceso las élites criollas. De finales del siglo XIX data la incorporación de otros deportes, como el fútbol, el tenis o el atletismo. A fines del siglo XIX es también el periodo en que las clases populares se suman a este proceso. La difusión del deporte en el mundo popular estuvo marcado por la labor de diversos filántropos provenientes de la elite nacional, quienes fomentaron el asociacionismo deportivo entre los estratos bajos, principalmente como un medio de moralización a través de los valores del sport.

Pese a ello, a partir de la década de 1920 se crean los primeros organismos estatales encargados de la promoción del deporte y la actividad física en el país, como la Comisión Nacional de Educación Física, en 1923, institución encargada de promover la práctica de actividad física entre la población escolar (Muñoz, 2001). En 1943 surge el Departamento de Deportes del Ministerio del interior. Solo hasta mediados de la década de los sesenta, el deporte comenzará a ser entendido como un componente del desarrollo e inclusión social. Así, los programas de gobierno de los presidentes Eduardo Frei Montalva (1964-1970) y Salvador Allende (1970-1973) contemplaron importantes iniciativas encaminadas en esta dirección. Todo este desarrollo se verá interrumpido con la instalación de la Dictadura militar que ostentó el poder en el país entre 1973 y 1990. De acuerdo con Feller et al. (2013), este periodo supuso dos consecuencias para las políticas de fomento al deporte y la actividad física: primero, vino a revalidar el discurso “higienista” del deporte como medio de superación moral; en segundo lugar, instaló el principio de subsidiaridad como eje de la intervención del Estado en la materia. En adelante, gran parte de las posibilidades de desarrollo del deporte se trasladan a la dinámica del mercado y al desempeño de las organizaciones de la sociedad civil. Aunque también significó, en no pocos casos, un medio de movilidad social (Marín, 1996).

El gran avance del deporte y la actividad deportiva en Chile se da en el año 2013 con la creación del Ministerio del Deporte, publicado en el Diario Oficial el 28 de Agosto del 2013 según Ley n° 20.686, cuya principal función es, el diseño de programas de planes deportivos para el país.

En lo general, las sociedades reconocen la importancia de las actividades deportivas, esto principalmente por su aporte en el desarrollo psicológico, intelectual social y físico de las personas, aportes que se analizarán a continuación

## 2.2. Psicología deportiva.

La actividad física y en particular la práctica del deporte tienen en su trasfondo manifestaciones que implican las características psicológicas del que la ejecuta. Intervienen en ello el desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades volitivas, la actividad cognoscitiva que transita desde la sensopercepción hasta el pensamiento táctico, la conducta del individuo, así como sus procesos afectivos, entre otros.

La psicología tiene como fin, conocer e interpretar la realidad psíquica y contribuir a transformarla. Los métodos que se utilizan proceden de la Psicología General, distinguiéndose la observación, la entrevista, la encuesta, el experimento de laboratorio y el experimento pedagógico. Por lo tanto, dado que en la sociedad moderna el deporte ocupa un lugar importante, pues asegura el desarrollo armónico del hombre tanto desde el punto de vista físico como psíquico, la Psicología tiene el desafío en este campo ocupacional.

Al igual que en otras áreas de la psicología, el campo de la psicología deportiva (o del deporte) tiene un carácter interdisciplinario por estar incluida con las demás ciencias del deporte.

### 2.2.1. Historia de la Psicología Deportiva.

Históricamente, en el año 1965 se constituyó, no la primera, sino por primera vez una Sociedad Internacional de Psicología del deporte en Roma (Leporati, 1978), es en el año 1967 cuando se funda la Sociedad Norteamericana de Psicología del Deporte y de la Actividad Física.

Son conocidos como precursores de la Psicología del Deporte, en Europa a Ferruccio Antonelli y en EE.UU. a Coleman Griffith.

En Chile, las primeras aproximaciones a la Psicología del Deporte son a mediados de los años 70, en este período es preciso señalar la creación de la Sociedad Chilena de Psicología del Deporte en el año 1972, aunque, de una forma cómica, estuvo integrada solo por médicos y dirigentes deportivos, y dado su nombre, no incluía a ningún psicólogo, cabe destacar que en este año visita a Chile uno de los precursores señalados anteriormente, el psiquiatra italiano Ferruccio Antonelli, ya, al finalizar los años 70, es la psicóloga Paula Traverso, quien inicia programas de fortalecimientos en el Stadio Italiano, y en conjunto con el comité olímpico de Chile que permiten el ingreso de psicólogos a esta sociedad.

Durante los años 80 y mediados de los 90, no figuran mayores avances en nuestro país con respecto a ésta disciplina, solo, que en el año 1995 un chileno es nombrado presidente de la SOSUPE (Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte), lo principal es que durante los años 90 aumentan las investigaciones en esta área. Desde el año 2002 empieza el auge en esta área para los psicólogos, dada su inclusión en escuelas deportivas y en la supremacía de alto rendimiento.

#### 2.2.2. Definición de la Psicología Deportiva.

Al igual que otras líneas de la Psicología, podemos obtener diferentes definiciones para la Psicología Deportiva.

Desde el Conductismo, Robert N. Singer (1975) la define como el estudio de la conducta de alguien, sus objetivos son ayudar a comprender, explicar y predecir los acontecimientos y sucesos. Dentro de las distintas definiciones que podemos encontrar, en lo general involucran los conceptos de Personalidad (Ogilvie, Tutko) rasgos psicológicos de los atletas (Kroll, Werner, otros), motivación (Ryan, Ubrich, Wilmore, otros), factores psicosociales y cohesión de grupo (Turner, Martens, otros), aspectos clínicos de la participación deportiva (Beisser, Ogilvie, otros), por lo tanto, entregar una definición de la Psicología Deportiva es complejo, por lo que, dado la investigación a realizar, nos quedaremos con la siguiente definición

...Aquella ciencia dedicada a estudiar, como, porque y bajo qué condiciones los deportistas, los entrenadores y espectadores se comportan en el modo que lo hacen, así como también investigar la mutua influencia entre actividad física y la participación en el Deporte y el bienestar psicofísico, la salud y el desarrollo personal...”(C.Nachon y F. Nascimbene)

Dada las líneas de acción de la Psicología Deportiva son múltiples, los enfoques como ciencia expresan diferentes orientaciones y tendencias, por lo que el rol del psicólogo deportivo es –en lo general- bien definido, independiente de la definición como Psicología Deportiva, por lo tanto, dentro de sus roles podemos indicar:

- 2.2.2.1. No se utiliza el término “paciente” ya que los Psicólogos especializados en deporte no trabajan con pacientes sino con deportistas o equipos deportivos que quieren mejorar su rendimiento o llegar a la alta competencia.
- 2.2.2.2. Su campo de ocupación es la de asistir a deportistas, atletas, equipos, como también asesoramiento a entrenadores y profesores de educación física.

- 2.2.2.3. El asesoramiento y asistencia se encuentra enfocado a optimizar los recursos personales del deportista y a contribuir en el progreso de la calidad del manejo táctico y de comunicación
- 2.2.2.4. Se realizan perfiles psicodeportológicos para identificar las variables mentales a potenciar.
- 2.2.2.5. Se instrumentan técnicas para el entrenamiento de las habilidades mentales: concentración, manejo de estrés, control de ansiedad, miedos confianza entre otras variables a entrenar.
- 2.2.2.6. El ámbito de trabajo no se limita al consultorio, sino que se extiende al campo mismo de la actividad física: gimnasio, cancha, club etc.
- 2.2.2.7. El secreto profesional rige del mismo modo que en la práctica clínica. Salvo que con el consentimiento del deportista se intercambie información con el cuerpo técnico con el fin de optimizar las mutuas intervenciones.

### 2.2.3. Consideraciones de la Psicología Deportiva.

La Psicología Deportiva forma parte de las ciencias del deporte, es así que se encuentra dentro del grupo multidisciplinario que apoya/asesora a los deportista y/o al equipo de este, y es por ello que la Psicología Deportiva estudia al hombre en movimiento, dado que la actividad deportiva es movimiento, por lo tanto, el tener conocimiento de la psicomotricidad es, de vital importancia para el Psicólogo deportivo, también, el tener los conocimientos de personalidad normal y patológica, dentro de los rangos deportivos es igualmente de vital importancia, y los conocimientos de Psicología deportiva, es una de las bases teóricas para realizar este apoyo a los deportistas, conocimientos que pasamos a detallar a continuación.

#### 2.2.3.1. Psicomotricidad.

La psicomotricidad tiene gran importancia en los primeros años de nuestras vidas, aun así en los centros educativos no se trabaja ni se le da la importancia que se le debería dar (Cantuña, 2010; Osorio y Herrador, 2007) La psicomotricidad sirve tanto como para mejorar en los aprendizajes como para la evolución de la personalidad. Antes se utilizaba en los casos de que se presentara un retraso psicomotor, discapacidad o alguna debilidad o dificultad pero según Pineda (2008) hoy en día va a más y se trabaja para la mejora de todos.

Hoy en día el índice de sedentarismo es muy alto y el tiempo real de clases de educación física en los colegios es muy reducido como para promover un estilo de vida saludable y activo cuando se llega a la edad adulta, algo muy importante ya que como menciona Díaz (2009), hay un incremento de enfermedades cardiovasculares y diabetes en niños y adolescentes que se atribuye al sobrepeso y obesidad en las edades tempranas.

Definir Psicomotricidad es, al igual que Psicología deportiva complejo, esto dado que es un concepto ampliamente manejado por diferentes áreas de estudios, por lo tanto, como base para nuestro estudio se entrega la siguiente definición: la psicomotricidad es el estudio de las actividades psicológicas centrales que tienen su sitio entre las dos categorías de fenómenos materiales que son las situaciones y los comportamientos y rebasando el esquema E-R (Famose, 1975). La elección de ésta definición radica en que enfatiza el estudio de todas las actividades centrales que actúan como variables intermedias entre los elementos de la situación y de la respuesta, es decir, la psicomotricidad sería el comportamiento motor a través del cual se manifiestan las actividades psicológicas centrales (Leporati, 1978).

Las actividades psicológicas centrales que se mencionan en nuestra definición corresponden a: Aprendizaje, Factores del aprendiz (que incluye a los factores genéticos, experiencias infantiles tempranas, habilidades, agudeza sensorial, percepción, actitudes y motivos, nivel de aspiración, personalidad, diferencias de edad, estructura corporal, medidas físicas, diferencias de sexo, inteligencia y temores), Factores del medio ambiente, Factores de aprendizaje.

Fleishman en el año 1964 identificó 11 habilidades psicomotoras que se enmarcan dentro de la actividad deportiva, éstas fueron identificadas en el estudio *The Structures and Measurement of Physical Fitness*, las cuales son: Control de precisión; Coordinación Múltiple de las extremidades; Orientación de la respuesta; Tiempo de reacción; Velocidad de movimiento del brazo; Control de porcentaje; Destreza manual; Destreza digital; Firmeza o estabilidad de brazo –mano; Velocidad Muñeca; Puntería.

En resumen, el aspecto de psicomotricidad que importa a la Psicología Deportiva es, entre otros aspectos, la repercusión de la actividad motora en las diferentes facetas del individuo y también la mejora de su rendimiento motor como consecuencia de la intervención; como incide sobre los diferentes factores que condicionan la respuesta motora, factores cognitivos, emocionales, sociales ... modificables a través de técnicas e influyentes al igual que el trabajo sobre el fondo físico y el propio entrenamiento de las habilidades físico-deportivas específicas que se desarrollan o mejoran.

### 2.2.3.2. Personalidad del deportista.

*Todo el mundo sabe lo que es personalidad, pero nadie puede expresarlo con palabras* (Burham (recogida en Pervin 1990, pág. 12), lo cual, a la fecha, es una de las complejidades que existe al momento que se deba hablar de personalidad. Cloninger en su libro Teorías de la Personalidad, la define como las causas internas que subyacen al comportamiento individual y a la experiencia de la persona (2003), pero, qué son las causas internas, cuáles experiencias involucra, en resumen, el hablar de personalidad, es en lo complejo dado que hay casi tantas definiciones como autores han escrito sobre la misma.

En el ámbito de la psicología, claro está, la personalidad ocupa una posición central. Esto, dada la necesidad de conocer a los individuos en su totalidad para llegar a una comprensión explicativa del comportamiento humano, como un conjunto energético, estructural, motivacional y dinámicamente inserto en el contexto concreto de un grupo social.

Pervin define personalidad de la siguiente forma:

La personalidad es una organización compleja de cogniciones, emociones y conductas que da orientaciones y pautas (coherencia) a la vida de una persona. Como el cuerpo, la personalidad está integrada tanto por estructuras como por procesos y refleja tanto la naturaleza (genes) como el aprendizaje (experiencia). Además, la personalidad engloba los efectos del pasado, incluyendo los recuerdos del pasado, así como construcciones del presente y del futuro (1998).

Por lo que la pregunta que nos conlleva al hablar de personalidad es ¿El deporte puede moldear la personalidad de un individuo?

Al hablar de personalidad, se incluye los conceptos de temperamento y carácter, dado que la personalidad es, la unión de ambos constructos, por una parte, el temperamento es la parte biológica, la herencia, lo difícil de modificar en cada persona, y el carácter es lo aprendido (lo social), y a esto se le suman los rasgos de personalidad, el cual se puede definir como la tendencia de un individuo a comportarse de una forma consistente en muchas situaciones distintas, es lo que diferencia de una persona a otra y que ocasiona que una persona se comporte de manera más o menos consecuente (Cloninger, 2003).

La primera tipología conocida fue elaborada por Hipócrates en la Antigüedad, defendió que las enfermedades no eran causadas por maldición divina, sino por un defecto cerebral. Estableció que un desequilibrio de los humores (fluidos corporales) era la causa

del estado del cerebro. Los humores eran la sangre, la bilis amarilla, la flema y la bilis negra. Un predominio de la sangre producía un temperamento sanguíneo (alegre y esperanzado); el exceso de bilis amarilla llevaba a un comportamiento irascible y colérico; el aumento de las flemas causaba la apatía y la pereza del flemático, y un exceso de bilis negra era el origen del comportamiento melancólico.

Debemos preguntarnos entonces, ¿Se puede hablar de características de personalidad propio de los deportistas, y a su vez, quienes realizan alguna actividad deportiva? ¿Hay diferencias entre los rasgos de personalidad?

El deporte es un vehículo no sólo para entrenar distintas habilidades físicas sino también para entrenar diferentes competencias o habilidades humanas, como lo son las relaciones sociales, el compañerismo, la solidaridad, el trabajo en equipo, la disciplina, entre otras (Hernández, 2014). Ferruccio y Guiseppe definen al deporte como una situación vivida con notable resonancia afectiva (1963), Karen Horney sugirió en una de sus obras el valor terapéutico del deporte, El elegir un deporte es también escoger una forma de ser. Cada disciplina tiene su particular forma de repercutir en la personalidad de cada individuo.

Las investigaciones realizadas (Leporati) a deportistas, señala que entre los rasgos de personalidad encontrados y que distinguen a este grupo, los más importantes serían: agresividad (entendida de una manera amplia, y no bajo la negatividad del concepto), inteligencia (lo relacionado al razonamiento abstracto), positivísimo (lo tenaz, independiente, emocionalmente maduros), ansiedad (relacionado al temor estrés), auto-confianza (seguridad en las situaciones sociales), preocupación por lo corporal, autoritarismo (presente en lo general en atletas de alto rendimiento), necesidad de realización o meta al logro y el autocontrol.

Podemos resumir, tal como lo indica Antonelli y Donnadio, a través del deporte el hombre potencia su físico y educa su voluntad, libera tendencias agresivas y logra una adecuada higiene mental, por su inserción social, se educa, aprendiendo roles distintivos y a respetar normas, esto último, se procederá a definir en lo que respecta a Psicología Social.

### 2.3. La actividad deportiva: Fenómeno Psicosocial.

Hoy en día resulta que el deporte no solo es importante para la conformación físico atlética de la juventud, sino que se ha transformado en un medio de existencia para mucha gente que depende en forma directa o indirecta del mismo. Se ha convertido en un medio de existencia capaz de ejercer una influencia decisiva sobre el conjunto de las relaciones humanas que en el y con el interactúan.

Si el enfoque psicosocial es el estudio de la conducta individual y de los grupos como condicionados por los intercambios que se establecen entre los individuos (Rubio, et al.1998) y el analizar las interacciones que se producen, podemos determinar, el por qué para la Psicología Social, la actividad deportiva es de interés, dado que, como señala Holzapfel *Los acontecimientos psíquicos y psicosociales son simplemente elementos de unas relaciones sociales y no son creados por dichas relaciones.*

Por lo tanto, según lo anterior, la tarea de la Psicología social es estudiar las experiencias psíquicas de los individuos dentro de una relación grupal, fuera de la cual tales experiencias son inimaginables (Rubio, et al 1998), lo que podemos estudiar a través de la Interacción social.

Elliot Aronson en su libro *The Social Animal* (1988) nos señala que en la antigua Grecia Aristóteles ya se hacía la pregunta que ha sido la base principal de la influencia y persuasión social ¿es el hombre un animal social?, para la psicología social, el interés está en los fenómenos en donde se basa la existencia de una continua y mutua influencia y la relación de entre individuo y sociedad, podemos responder a Aronson, y decir, somos animales sociales, esto, principalmente a través de la Interacción social.

Para analizar esta interacción social, tenemos que tener en cuenta tres elementos fundamentales: 1. La estructura social donde tiene lugar la interacción; 2. Los nexos sociales que influyen sobre la interacción y 3. Los procesos psicológicos por medio de los cuales los determinantes sociales influyen en las personas y por ende permiten la interacción.

En consecuencia, a través de la Interacción Social se logra Socializar, fenómeno, que en la actividad deportiva está altamente presente. Si definimos Socialización como el proceso por el cual los individuos en su interacción con el (los) otro(s) desarrollan las maneras de pensar, sentir y actuar que son esenciales para su participación en la sociedad (Zanden, 1986), se entiende el por qué la actividad deportiva (y principalmente, las clases dirigidas) han tenido su efectividad a través del tiempo, dado que no solo se logra este proceso (socializar) también gracias a esto se adquiere conocimientos y nuevas capacidades.

Pero esta socialización que se menciona, no es proceso fácil, principalmente en lo que respecta la actividad deportiva, para ello está presente el análisis de la atracción entre personas, el cual es uno de los procesos de vital importancia para la Psicología Social. ¿Nos acercamos solamente a las personas que opinan lo mismo que uno? ¿Qué se visten igual a uno?, ya Charles Darwin analizaba estos cuestionamientos, para él, estaba dentro del proceso evolutivo, e incluso como indicaría el mismo una forma de hacer que la gente no



nos lastime, y quizás incluso de gustarnos, por lo tanto, la atracción entre personas es un proceso más complejo de lo que se piensa.

Entre los estudios de atracción entre personas, y que da un significativo especial para este estudios, se encuentra el realizado por Aronson (1988), en el cual da cuatro variables del por qué uno siente atracción hacia otra(s) persona(s): 1. aquellos cuyas creencias e intereses son similares a los nuestros. 2. aquellos que tienen algunas habilidades, talentos o competencias. 3. aquellos con cualidades agradables o admirables, tales como lealtad, razonabilidad, honestidad y amabilidad. y 4. aquellos a los que también uno es atractivo.

#### 2.4. Satisfacción.

Dado lo descrito en los puntos anteriores, podemos indicar que la actividad deportiva es dependiente de varios factores, ya sea lo fisiológico, el tipo de personalidad de quienes la realizan, la influencia social, la actividad en sí, etc., por lo tanto la continuidad y permanencia en dicha práctica deportiva depende del papel que ha ejercido la motivación y el clima motivacional en el sujeto. Para Winberg y Gould (1996), la motivación se define como el deseo de comenzar una actividad y continuar en ella. Es aquello que mueve las conductas de un sujeto. Roberts (1995, citado por Rengifo, 2009) define la motivación como aquello que establece la dirección de esfuerzo, es decir, aquello por lo que el sujeto se siente atraído, y determina la intensidad de ese esfuerzo, la cantidad que el sujeto emplea en la actividad que elige realizar.

Dentro del conocimiento que se tiene del constructo de la Motivación, se ha observado que existen tres tipos de motivaciones, en primer lugar se encuentra la motivación intrínseca, la cual se refiere a comprometerse en una actividad puramente por el placer y la satisfacción que provoca hacerla (Deci y Ryan, 1985); a su vez dentro de esta tipo de motivación, se identificado tres diferentes: Motivación intrínseca hacia el conocimiento, Motivación intrínseca hacia el cumplimiento y la Motivación intrínseca para experimentar estimulación.

En segundo lugar, existe otro tipo de motivación en la cual el sujeto basa su energía para realizar la actividad en medios externos, es decir, su principal motivación no se encuentra dentro de sí, sino que proviene del exterior, por la recompensa material o social, entre otros; este tipo de motivación es llamada Motivación extrínseca, que no es un comportamiento determinado por sí mismo, solamente puede ser propuesto por asuntos externos como las recompensas y se subdivide: Regulación externa, Introspección e Identificación.

Por último, los estudios de la teoría motivacional sugiere que también existe un tipo de motivación, en la cual, el sujeto no es motivado ni interna ni externamente; en otras palabras, no tiene definida la motivación por la que practica el deporte; este tipo de indecisión motivacional es llamada Amotivación, que es cuando el individuo no percibe eventualidad entre sus acciones y las respuestas a sus acciones. Los sujetos amotivados, experimentan sentimientos de incompetencia y falta de control (Deci y Ryan, 1985). Además la amotivación ha sido hallada como el estado que existe cuando el individuo tiene poca o no tiene motivación para intentar un comportamiento (Biddle, 1999).

Asociado a la motivación, se encuentra el concepto de satisfacción, dado que como consecuencia de la actividad realizada en base a la motivación lo segundo se encuentra presente. Por ende, dentro del contexto del deporte y de la actividad deportiva, la satisfacción es una variable importante (Cunningham, 2007).

Se ha llegado a la conclusión que tanto la motivación como la satisfacción están asociadas, principalmente a lo que respecta al comportamiento, Hagger, Chatzisarantis, & Harris (2006) sugieren que la satisfacción está relacionada con: mayor motivación, tiempo dedicado a una actividad, compromiso con un equipo o actividad e intenciones de permanecer en una entidad o actividad.

Investigaciones sobre la satisfacción en el deporte y en la actividad deportiva han demostrado que este constructo mantiene asociación con conductas afectivas, cognitivas y conductuales positivas para el ejercicio físico. Además de ser visto como un antecedente de las intenciones y comportamientos posteriores, la satisfacción también puede verse como un fin en sí mismo (Chelladurai y Riemer, 1997). De hecho, investigaciones ha indicado que la satisfacción se muestra como un antecedente importante del esfuerzo para aprender, el afán de superación, la motivación por la actividad, la importancia concedida y la intención por mantenerse físicamente activo (Sicilia, A. Ferriz, R. Trigueros, R. Gonzalez, D. 2014).

Dada la concepción unidimensional del constructo en el contexto deportivo dejando al margen dimensiones relevantes para la satisfacción en las actividades deportivas, como por ejemplo: calidad de la instrucción, relación con los compañeros, etc., es que Cunningham (2006) realiza investigaciones sobre la relación entre la satisfacción de los estudiantes y el éxito de la clase de educación física, contemplando una definición multidimensional de la satisfacción en las clases de actividad física, en relación a variables de otros contextos con el constructo de satisfacción (Sicilia, A. Ferriz, R. Trigueros, R. Gonzalez, D. 2014).

Cunningham, luego de realizar tres estudios con muestras independientes de estudiantes universitarios, indica las diferentes fuentes de satisfacción respecto a la participación en las clases de actividad física recibidas, llegando a un total de ocho variables:

- 2.4.1. Experiencias de maestría: percepción del desarrollo o mejora de aprendizajes relacionados con habilidades físicas.
- 2.4.2. Desarrollo cognitivo: percepción del desarrollo o mejora de aprendizajes cognitivos, tales como conceptos básicos de la materia.
- 2.4.3. Éxito normativo: percepción de superioridad en comparación con los iguales, ya sea intelectual o física.
- 2.4.4. Interacción con los demás: ambiente o clima percibido al socializarse con otros iguales.
- 2.4.5. Diversión y disfrute: cuando las actividades realizadas son percibidas como entretenidas y divertidas.
- 2.4.6. Mejora de la salud y la condición física: percepción de que las actividades de clase contribuyen al mantenimiento o mejora del estado de salud en general.
- 2.4.7. Experiencias recreativas: cuando la clase es percibida como estimulante y rejuvenecedora, contribuyendo tanto al bienestar físico como emocional.
- 2.4.8. Relajación: cuando la clase es percibida en su contribución para aliviar y liberar el estrés, desconectando de la rutina académica de otras clases.

Podemos sintetizar, que la diversidad de actividades físicas y deportivas es tal que en ella puede encontrar satisfacción toda la gama de las necesidades humanas, y en cierto sentido, estudiar las motivaciones de quienes practican deporte significa estudiar las motivaciones del hombre en general (Durand, 1988).

## CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO.

### 3.1. Tipo de estudio.

Se ha señalado anteriormente que en los últimos años se ha producido una profunda transformación en la sociedad asumiendo la práctica del ejercicio físico o de las actividades deportivas, como un hábito saludable, extensible a toda la población, al margen de edad, sexo o estado socioeconómico. Esta socialización rápida y masiva del acondicionamiento físico y del ocio deportivo ha afectado al concepto de práctica deportiva variando notablemente el significado (Arruza y Arribas, 2008).

Es por ello que la presente investigación se enmarca dentro de los estudios descriptivos, ya que se desea describir como es la satisfacción del fenómeno de la actividad deportiva, especificando las propiedades importantes de la actividad misma y que permite la satisfacción a las personas que lo hacen.

Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas (Hernández Sampieri, Fernandez y Baptista, 2014).

Este tipo de estudio es el que nos permite intervenir el factor de estudio, es decir se observa lo que ocurre con el fenómeno en estudio en condiciones naturales, en la realidad (García, 2004).

El realizar nuestra investigación a través de un estudio descriptivo presenta varias ventajas, entre las cuales: es barato, es fácil de diseñar y ejecutar, fácilmente repetibles, caracterizan la frecuencia y/o la distribución de la enfermedad o fenómeno en estudio, con respecto a diferentes variables, puerta de entrada, que facilita la realización de estudios analíticos, útiles para valorar la repercusión de enfermedades remitentes, identifican diferentes variables, que pueden guardar relación con la enfermedad o fenómeno de estudio y por tanto pueden identificar grupos vulnerables, entre otros (García, 2004).

### 3.2. Tipo de diseño.

Para cumplir con los objetivos planteados en nuestra investigación, es necesario recabar información que no nos permite llegar a resultados, y así obtener lo deseado, para ello es necesario una estrategia de investigación, la cual, se lleva a cabo a través de un

diseño de investigación, quien es el que nos guía y nos permite obtener los resultados esperados.

El diseño de nuestra investigación corresponde al tipo transeccional correlacional, esto se fundamenta en que estos diseños describen relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado. A veces, únicamente en términos correlacionales, otras en función de la relación causa-efecto (causales). Por tanto, estos diseños pueden limitarse a establecer relaciones entre variables sin precisar sentido de causalidad o pretender analizar relaciones causales (Hernández Sampieri et al., 2014).

Nuestro diseño se diferencia de los experimentales o cuasi experimentales en que el investigador provoca intencionalmente –al menos- una causa y analiza sus efectos o consecuencia, en cambio, nuestro diseño las causas y efectos ya ocurrieron en la realidad y el investigador los observa y reporta.

### 3.3. Universo y muestra.

El universo del presente estudio corresponde a toda mujer mayor de edad que viva en la región metropolitana de Chile, que realice la actividad deportiva denominada Baile Entretenido y/o Zumba®, sin importar su educación; estado civil; comuna etc., por lo tanto nuestro universo es finita, dado que solo se considera a las mujeres y éstas a su vez, si y solo si realizan la actividad deportiva indica.

Nuestra muestra es de tipo no probabilística accidental, dado que fueron escogidas en base a la opinión del investigador y se desconoce la probabilidad que tiene cada elemento de ser elegido para la muestra, y a su vez, fueron quienes estaban disponibles en el momento de la aplicación del instrumento.

La muestra corresponde a mujeres sin rango de edad de las comunas de Las Condes, Providencia, Recoleta y Maipú de la Región Metropolitana.

### 3.4. Definición conceptual y operacional de las variables.

#### 3.4.1. Definición conceptual de las variables.

Las evaluaciones e investigaciones con respecto a la satisfacción de personas originalmente fueron realizadas en el ámbito laboral, analizándose la relación entre la motivación y la efectividad organizativa (Dunnette y Hough, 1990). Dada precisamente su asociación con el rendimiento, la investigación de este constructo empezó a aplicarse tanto al contexto deportivo como al académico, incluyendo la Educación Física, dada la

importancia en como la satisfacción de los estudiantes podía predecir consecuencias o evaluar la calidad de la enseñanza (Sicilia, Ferriz, Trigueros y González-Cutre, 2013).

Para medir la satisfacción laboral existen varios instrumentos, en cambio, para medir la satisfacción en el ámbito deportivo existen pocos. Según los registros, hasta el año 2007 el instrumento más utilizado para medir la satisfacción en las clases de actividad deportiva era el Intrinsic Satisfaction Classroom Scale ([ISC]; Duda & Nicholls, 1992), que fue una adaptación del instrumento originalmente elaborado por Nicholls et al. (1985) para evaluar la satisfacción en contextos académicos.

No obstante, este instrumento se basa en una definición unidimensional de la satisfacción, en la medida en que valora el grado en que los estudiantes se divierten o se aburren. Para atender a esta limitación, Cunningham (2007) desarrolló el Physical Activity Class Satisfaction Questionnaire (PACSQ). Este instrumento contempla una definición multidimensional de la satisfacción en clases de actividad física, a partir de la revisión de este constructo en otros contextos. El PACSQ fue desarrollado y validado originalmente por medio de tres estudios con muestras independientes de estudiantes universitarios (Sicilia, A. Ferriz, R. Trigueros, R. González, D. 2014). Los resultados de las respuestas cualitativas, junto con la revisión de la literatura, reveló ocho dimensiones de la satisfacción de la clase de actividad física, posteriormente se incluiría una novena. Las dimensiones que están asociadas a la satisfacción, según el PACSQ serían:

**Experiencias de Maestría:** representan la primera dimensión de la satisfacción, y se ocupa de como uno se siente con su desempeño de la tarea. Esto no es en comparación con otros, las Experiencias de Maestría se ocupan de la mejora en el rendimiento, no el desarrollo cognitivo.

**Desarrollo Cognitivo:** la segunda dimensión y es algo similar a las Experiencias de Maestría, lo que mejora (en este caso, conocimiento aprendido) fomenta la satisfacción sensorial. Sin embargo, la diferencia de esta dimensión con la de las Experiencias de Maestría es que ésta está en el dominio cognitivo, no físico.

En tercer lugar, es posible que algunos estudiantes estén satisfechos con la **normativa**. Esta dimensión de la satisfacción ha sido utilizada en estudios Treasure y Roberts (1994, 1998). Uno de los temas principales en el deporte, la actividad física y la que muchas personas obtienen satisfacción por su superioridad con otros (Beard & Ragheb, 1980; Chelladurai y Riemer, 1997; Mull, Bayless, Ross y Jamieson, 1997; Riemer y Chelladurai, 1998; Rossman, 1995).

La gente disfruta del compañerismo y los lazos sociales compartidos mientras participan en la actividad. Por lo tanto, la **interacción con otros** representa la cuarta dimensión de la satisfacción.

En muchos estudios relacionados con la satisfacción con la actividad física, la satisfacción conceptualizada como diversión o disfrute en la actividad (por ejemplo, Duda, 1989; Duda et al., 1992) el énfasis en la diversión y el disfrute también se ve en el Ocio y la literatura recreativa (Rossman, 1995). Esto es, en cierta medida, intuitivo, ya que es poco probable que uno obtenga satisfacción de una actividad si no fue agradable. La **satisfacción por la diversión y el disfrute** fue también una entre las respuestas al cuestionario abierto, ya que el 75% de las participantes dijeron que la diversión y el disfrute eran una fuente de la clase convirtiéndose en la quinta categoría.

Entre las razones más citadas para participar en las clases de actividad física, especialmente en las clases de ejercicio aeróbico, es mejorar la salud y el estado físico. El énfasis en la mejora de la salud y la condición física también se asocia, según Rossman (1995) y Mull et al. (1997) en el Fitness, ya que representaba una dimensión de la satisfacción. Por lo tanto, **la mejora de la salud y la condición física** representa la sexta dimensión de la satisfacción con clases de actividad física.

**Las Experiencias recreativas** representan otra dimensión de la satisfacción, tales experiencias se refieren a la satisfacción que uno tiene con el estimulante estilo natural de la clase. Arnould y Price (1993) destacan la necesidad de experiencias divergentes entre las ofertas de servicios, ya que sugieren que serán presiones para que los encuentros extendidos tengan carga afectiva, límites experiencias de apertura. Así, es posible que para las personas que han participado en clases de actividad física, la satisfacción provendrá de su experiencia.

**La relajación** representa la dimensión final de satisfacción de los participantes en clases de actividad física. Beard y Ragheb (1980) también vieron la relajación como una dimensión de satisfacción al sugerir que "el ocio podría lograr descanso, relajación y el alivio del estrés generado por el trabajo y la tensión de la vida "(p.23). Rossman (1995) hizo un argumento similar. Hay varios casos en los que la satisfacción del estudiante con la clase de actividad física puede provenir de la relajación. Por ejemplo, en clases como yoga, golf o caminar, la clase puede servir como una fuente de relajación en un día de otro modo estresante. De manera similar, incluso en clases, como kick-boxing, podría servir como un descanso de las otras clases en la que se inscribe. En casos como éstos, la satisfacción de uno con la de la clase social se derivaría, al menos en parte, de la medida en que relajarse (Cunningham, 2007).

En la adaptación realizada en España (2013) los ocho factores fueron revisados y validados, y aunque en el cuestionario original de Cunningham el factor de **enseñanza** no fuera indicado en su estudio cualitativo, en ésta adaptación fue incorporado al objeto de poder evaluar la satisfacción como un factor que parece esencial en un proceso de enseñanza, por lo que se convirtió en una novena dimensión.

#### 3.4.2. Definición operacional de las variables.

A partir de las ocho dimensiones extraídas del estudio cualitativo, en un segundo estudio, Cunningham redactó, con la ayuda de tres expertos, diferentes ítems para cada una de las dimensiones.

Se empleó la versión adaptada y traducida al español del Physical Activity Class Satisfaction Questionnaire ([PACSQ]; Cunningham, 2007) realizada el 2014 en España, añadiendo una novena dimensión a las originales ocho, éstas dimensiones están repartidos en el cuestionario a través de 33 ítems (Anexo ??). Las participantes deben indicar su respuesta por medio de una escala Likert, desde el 1 (totalmente desacuerdo) al 8 (totalmente de acuerdo).

Adicionalmente, para efectos de análisis se solicitaron a los encuestados los siguientes datos descriptivos: edad, estado civil, años de participación, comuna en donde participa de la clase, horario en el cual participa, y cantidad de días a la semana que realiza la actividad.

El cuestionario está encabezado por la instrucción: “Indica tu nivel de satisfacción con las clases de Baile Entretenido y/o Zumba”,

#### 3.5. Instrumento

En la adaptación española, un modelo final del PACSQ con nueve factores y 33 ítems fue sometido a un análisis factorial confirmatorio (AFC) en tres estudios. Los análisis mostraron unos índices de ajuste apropiados para este modelo y una consistencia interna adecuada con valores alfa de Cronbach iguales o superiores a 0.85.

Finalmente, los resultados del tercer estudio mostraron evidencias de validez predictiva al correlacionar positivamente las diferentes dimensiones con cuatro consecuencias relacionadas con la satisfacción.

No obstante, los resultados mostraron correlaciones altas entre el factor desarrollo cognitivo y experiencias de maestría (0.91), entre mejora de la salud y experiencias recreativas (0.86) y entre este último y relajación (0.82). A pesar de estas correlaciones la



estructura de nueve factores fue mantenida, dado que existían diferencias conceptuales y los resultados indicaron también diferencias entre los factores en cuanto a la fuerza de asociación que cada uno de ellos mantuvo con las conductas predichas en el estudio (Sicilia, A. Ferriz, R. Trigueros, R. Gonzalez, D. 2014).

Para resguardo de credibilidad del proceso investigativo se realizó un análisis de su validez y confiabilidad a través del sistema estadístico SPSS, valor indicado en el punto Presentación de los Resultados.

### 3.6. Técnica de análisis de datos.

Considerando el tipo de estudio que se llevó a cabo, se procedió a realizar varios análisis estadísticos, dado principalmente a que existe más de una variable a considerar.

Atendiendo a los distintos tipos de análisis cuantitativos que se pueden realizar, se eligió realizar tres tipos de análisis estadísticos.

En primer lugar se midió a través del análisis de Alfa de Cronbach la fiabilidad de la muestra y del instrumento, dado que este análisis es el que mide si nuestro instrumento mide lo que pretende medir. La medida de la fiabilidad mediante el alfa de Cronbach asume que los ítems (medidos en escala tipo Likert) miden un mismo constructo y que están altamente correlacionados (Welch & Comer, 1988). Cuanto más cerca se encuentre el valor del alfa a 1 mayor es la consistencia interna de los ítems analizados. George y Mallery (2003, p. 231) sugieren las recomendaciones siguientes para evaluar los coeficientes de alfa de Cronbach:

Coeficiente alfa $>.9$ es excelente
Coeficiente alfa $>.8$ es bueno
Coeficiente alfa $>.7$ es aceptable
Coeficiente alfa $>.6$ es cuestionable
Coeficiente alfa $>.5$ es pobre
Coeficiente alfa $<.5$ es inaceptable

Posteriormente, como la muestra es demasiado pequeña, se realizaron variados análisis de prueba T de Student, esto se pudo ya que se formaron dos grupos de análisis en cuanto a los estados civiles (solteras y casadas) y en relación a las nueve variables. Dado que en este análisis no hubo mayores inferencias, se amplió el análisis en relación exclusiva a las dimensiones del cuestionario, a través de las varianzas y la Prueba de Levene de calidad de las mismas, la cual nos permitió evaluar si existía igualdad en las varianzas de las dimensiones.

La prueba ANOVA es una prueba paramétrica, la cual nos sirvió no solo para estudiar las dispersiones o varianzas de los grupos, sino para estudiar sus medias y la posibilidad de crear subconjuntos de grupos con medias iguales. Al igual que la t de Student, se requirió que cada uno de los grupos a comparar tuviese distribuciones normales. Por lo que nos permitió estudiar la dispersión o varianzas de los grupos, es decir estudiar su homogeneidad (Bellon, 2010).

Dado los resultados de la prueba Anova, y para ampliar los resultados de las encuestas se determinó que medias diferían según el análisis anterior, esto a través de la Prueba Post Hoc, dado que ésta identifica subconjuntos de medias que no se diferencian entre sí (Carrillo, 2011), a su vez, se aplicó a los resultados de la prueba post hoc la Prueba de Tukey para ampliar las comparaciones encontradas.

### 3.7. Procedimiento de aplicación y registros de datos.

En primer lugar se procedió a adaptar el instrumento a la clase de baile entretenido o Zumba®, dado que el original está dirigido a las clases de educación física, por lo que se modificó “clase de educación física” por “clase de baile entretenido”. A su vez, se incluyeron datos para el análisis cualitativo del instrumento que no están en el original.

Una vez realizado estas modificaciones, se procedió a tomar contacto con las personas que el investigador conoce que participan en las clases de baile entretenido, principalmente en el Gimnasio Pacific Chile, sucursal Tobalaba, con autorización de la profesora que realiza la clase, Srta. Alejandra Novo y con la profesora Patricia Olguín, quien realiza las clases de baile entretenido en el Gimnasio Municipal de Recoleta.

Durante un mes y medio se llevó a cabo la recolección de los cuestionarios en ambos lugares, ante la falta de sujetos para una muestra más demostrativa (durante los meses Mayo y Junio se reduce la asistencia a clases) se procedió a crear la encuesta en formato on-line a través de Google Drive, con el cual se obtuvieron más sujetos de análisis.

El trabajo de aplicar los cuestionarios en terreno, la creación del formato digital, y transcripción y creación de la base de datos, fueron realizadas por el investigador.

El análisis de datos en SPSS, fueron realizadas por el investigador en conjunto con el profesor guía de la investigación.

## CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS Y DISCUSION.

La presentación de los resultados se ordenó de la siguiente manera: en primer lugar indicar el grado de fiabilidad del instrumento, en segundo lugar los resultados de las correlaciones entre las dimensiones del cuestionario, en tercer lugar la comparación según el estado civil de las participantes en relación a las dimensiones del cuestionario y finalmente que dimensiones, según el horario que practican la actividad son más significativas.

### 4.1. Validez y confianza del instrumento.

Al instrumento PACSQ se le aplicó la técnica estadística alfa de Cronbach para medir su fiabilidad, el cual nos arrojó una fiabilidad de 0,905 (cuadro 4.1), la cual para George y Mallery es calificada como excelente.

**Cuadro 4.1**

Alfa de Cronbach	N de elementos
,905	33

### 4.2. Correlaciones entre las dimensiones del instrumento.

Realizado el análisis de datos en SPSS con respecto a la correlación entre las dimensiones del instrumento, se observa que las que tienen mayor correlación son: Relajación, Desarrollo Cognitivo, Mejora de la Salud, Interacción con otros, Éxito Normativo, Diversión y disfrute, Experiencia de Maestría y Experiencia Recreativa, las correlaciones se explican a continuación.

La dimensión Mejora de la salud es la que tiene mayor correlación significativa con las otras variables (cuadro 6.2), de las ocho variables restantes, correlaciona significativamente con seis, deja fuera a enseñanza y diversión y disfrute, la mayor correlación la tiene con la experiencia recreativa (0,713), le sigue Experiencia de Maestría (0,669), por ende, podemos indicar que la mejora de salud a través de las clases de baile entretenido tiene una significancia mayor si están satisfechas las experiencias recreativas de quien las toma y las experiencias de maestría de quien realiza la clase.

En forma transversal, la misma dimensión correlaciona significativamente con otras dimensiones, es decir, con la dimensión Relajación desde la relajación, en tal caso, se puede deducir que al relajarse, la mejora de salud aumenta en quienes participan de las clases de baile entretenido.

Las experiencias de maestría y experiencias recreativas, tienen una correlación significativa con otras cinco dimensiones, en ambas la correlación más significativa es con la mejora de salud (0,669 y 0,713 respectivamente).

La dimensión relajación presenta la más alta correlación con la experiencia recreativa, llega al 0.858, seguido por la interacción con otros la cual con un 0.749 correlaciona con el éxito normativo.

Podemos indicar por lo tanto, que la dimensión con las cuales las personas que participaron en nuestro estudio estarían satisfechas con las clases de baile entretenido y que tiene relación entre las demás, es la mejora de la salud, por ende, las personas, al relajarse, interactuar con otros, se desarrollan a nivel cognitivo, crece su experiencia recreativa y si el profesor demuestra una buena calidad de maestría mejoran su salud

		EDAD	ENSEÑANZA	RELAJACION	DESARROLLO COGNITIVO	MEJORA DE LA SALUD	INTERACCIÓN CON OTROS	ÉXITO NORMATIVO	DIVERSIÓN Y DISFRUTE	EXPERIENCIA DE MAESTRIA	EXPERIENCIA RECREATIVA
RELAJACION	Correlación de Pearson	,079	,204	1	,247	,619**	,259	,098	,631**	,302	,858**
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
DESARROLLO COGNITIVO	Correlación de Pearson	-,096	,267	,247	1	,617**	,358	,436*	,145	,583**	,414*
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
MEJORA DE LA SALUD	Correlación de Pearson	-,059	,106	,619**	,617**	1	,494**	,474**	,310	,669**	,713**
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
INTERACCIÓN CON OTROS	Correlación de Pearson	,162	,012	,259	,358	,494**	1	,749**	,332	,516**	,345
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
ÉXITO NORMATIVO	Correlación de Pearson	,092	,014	,098	,436*	,474**	,749**	1	,066	,584**	,183
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
DIVERSIÓN Y DISFRUTE	Correlación de Pearson	,096	,363	,631**	,145	,310	,332	,066	1	,211	,518**
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
EXPERIENCIA DE MAESTRIA	Correlación de Pearson	-,128	,253	,302	,583**	,669**	,516**	,584**	,211	1	,408*
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
EXPERIENCIA RECREATIVA	Correlación de Pearson	,210	,194	,858**	,414*	,713**	,345	,183	,518**	,408*	1
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29

Cuadro 4.2.

#### 4.3. Dimensiones significantes según el estado Civil.

Nuestra muestra está compuesta por 29 mujeres chilenas, de las cuales el 69% de éstas corresponde al estado civil casada, el 31% restante corresponde al estado civil soltera.

Realizando el análisis de la(s) dimensión(s) significante(s) a ambas categorías, aplicando la prueba T de student, dio como resultado que las siguientes dimensiones

presentan la mayor alza y en ambas categorías: interacción con otros; diversión y disfrute y experiencia recreativa, lo cual se visualiza en el siguiente cuadro.

		Prueba t para la igualdad de medias				
		t	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo	
					Inferior	Superior
Interacción con otros	Solteras	1,212	,236	1,556	-1,079	4,190
	Casadas	1,254	,227	1,556	-1,065	4,176
Diversión y disfrute	Solteras	1,992	,057	,883	-,026	1,793
	Casadas	1,582	,145	,883	-,361	2,127
Experiencia recreativa	Solteras	1,181	,248	1,033	-,761	2,828
	Casadas	1,302	,208	1,033	-,624	2,690

**Cuadro 4.3.**

Dado los resultados graficados en el cuadro 4.3, podemos observar que se presenta una significancia importante en ambos grupos a lo que respecta a las dimensiones sociales de la actividad deportiva, e incluso en el caso de la dimensión Diversión y disfrute es significativamente mayor en las casadas (1,992) a las solteras (1,582), esto se comprueba, dado que en la misma medición, el más bajo resultado lo dio la dimensión Desarrollo cognitivo, el grupo de las casadas presentaron un -0,844 y el grupo de las solteras un -1,083.

Por lo tanto, para ambos grupos, el desarrollo psicosocial tiene una significancia mayor que, el desarrollo cognitivo, es decir, adquirir nuevos conocimientos (en relación al baile) o desarrollos motrices dada la actividad, no tiene significancia como satisfacción.

Dado estos resultados, y como se indicó en el punto sobre límites de la presente investigación con respecto a la profundidad de la investigación, es que no se pudo realizar un análisis en profundidad con respecto a este resultado, dado que hubiese sido interesante el análisis cualitativo del por qué es significativa estas dimensiones, una profundidad en el tipo de actividad y/o profesión de la muestra, en el caso de las alumnas de la comuna de Recoleta, se tiene conocimiento que son dueñas de casa, por lo tanto, cuál es la significancia desde lo psicosocial de la actividad deportiva, no se tuvo el conocimiento.

#### 4.4. Comparaciones significantes en relación entre los horario de práctica de la actividad deportiva

Dada la masificación de las clases dirigidas en sus diferentes líneas (aeróbica, step, aerobox, baile, yoga, pilates, etc.) es que los gimnasios entregan un abanico de horarios para que las personas opten por ellas, para la presente investigación, se clasificaron en

cuatro horarios: Mañana (desde las 00:00 hasta las 12:00 am); Tarde (desde las 12:01 hasta las 18:59); Noche (desde las 19:00 hasta las 23:59) y más de un horario.

Realizando la prueba de comparaciones múltiple de HSD Tukey a las dimensiones versus los horarios indicados, arrojo que la categoría más de un horario tiene un rango de distribución mayor en la dimensión Interacción con otros, otra dimensión que presenta un t de 1 es el desarrollo cognitivo, pero solo entre los horarios Mañana y Noche, solo la dimensión Interacción con otros influye en los tres horarios de clases.

Podríamos asumir que, al igual que el análisis anterior, las motivaciones sociales tienen una relación proporcional entre la actividad deportiva y la satisfacción de esta, dado que en ambos análisis, prima las áreas sociales, excluyendo dimensiones tales como la experiencia de maestría, por lo tanto, para la satisfacción de la actividad deportiva lo psicosocial tiene una significancia importante.

## CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

### 5.1. Conclusiones.

Las conclusiones que se presentan a continuación aportan al conocimiento que se deseaba obtener al realizar la presente investigación, es por ello, que se presentan en orden según los objetivos que fueron planteados por el investigador.

5.1.1. Respecto al primer objetivo que buscaba **observar las dimensiones que involucran el proceso de satisfacción**, podemos decir que logramos determinar que, si bien, todas las dimensiones tienen su significancia con respecto a la satisfacción, las que involucran el área social recreativa es la que más valor le dan las personas que asisten a tomas las clases de baile entretenido, sin distinción de edad, lugar de procedencia, estatus social, etc.

5.1.2. Respecto al segundo objetivo que buscaba **medir el grado de la significancia de las variables que influyen en la satisfacción**, los resultados nos permitieron reconocer significancias bastante interesantes, dado que, la única que se correlacionaba con las demás, y que por lo tanto, nuevamente el valor de lo social recreativo tiene importancia, es la mejora de la salud, por lo tanto, he aquí que nos podemos concluir que para que ésta última este en mejora, depende de cómo estén satisfechas las demás variables.

5.1.3. Respecto al tercer objetivo que buscaba **indicar si existe diferencias en el grado de satisfacción según el estado civil**, interesante fue que los resultados nos mostraron que la satisfacción, en relación a realizar una clase de baile entretenido, no tenía mayor diferencias según los estados civiles y que en ambos grupos (nuevamente) lo social recreativo tiene importancia, por lo tanto, este tipo de actividad si es favorable para la población femenina independiente de su estado civil.

5.1.4. Respecto al cuarto objetivo que buscaba **identificar si existen dimensiones que son influenciadas por el horario en el cual se participa**, se identificó que solo un dimensión es la que más se ve afectada si se participa en diferentes horarios y que dado los resultados anteriores, no fue extraño que arrojase la dimensión interacción con otros, más aún, que no tuviera influencia la comuna en donde participa ni el estado civil, en resumen, la idea de realizar ésta actividad es, para socializar.

5.1.5. Respecto al último objetivo que buscaba **medir e indicar si el instrumento tenía consistencia interna**, podemos asegurar que es un instrumento muy bien desarrollado, tanto el original como la adaptación validada que se utilizó para esta

investigación, que nos entregó la información que se deseaba para hacer el estudio, permitiendo tener una visión más amplia del constructo satisfacción.

## 5.2. Recomendaciones.

Los resultados que se obtuvieron en la investigación nos permitieron tener un conocimiento parcial sobre el fenómeno deportivo, dado que por algunos resultados se hubiese deseado ampliar y profundizar estos resultados, es por ello que:

Se deja como desafío a futuro a la Escuela de Psicología de la Universidad Miguel de Cervantes realizar un estudio en profundidad sobre el fenómeno deportivo, especialmente lo que respecta a las clases de baile entretenido, desde la visión de la Psicología Social dado que los resultados nos muestran que el proceso de socialización, gracias al cual adquirimos conocimientos y capacidades en relación con otros (Leon et al, 1998) está muy presente en los gimnasios, los cuales se han convertidos en agentes socializadores en nuestra sociedad actual.



## CAPITULO VI. BIBLIOGRAFIA.

### 6.1. Bibliografía.

Altamirano, R., Ceballos, P., Cifuentes, M., Ortiz, C., Torrejon, S. (1970) *Psicología y Deporte, Un estudio explorativo*. (1° Ed.) Chile. Prensa Lationamerica S.A.

Aronson, E. (1988) *The Social Animal*. (5° Ed.) Estados Unidos. W. H. Freeman and Company.

Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2014) *Metodología de la Investigación* (6° Ed.) México. McGraw-Hill/Interamericana Editores S.A. de C.V.

León, J. et al (1998) *Psicología Social. Orientaciones teóricas y ejercicios prácticos*. España. McGraw-Hill/Interamericana de España S.A.U.

Leporati, A (1978) *La Psicología del deporte hoy*. Chile. Universidad de Chile.

### 6.2. Referencias bibliográficas.

Afon, L; Lamadrid, D; Wambrug, T; Miranda, M. (2011) *Necesidad básica de la inclusión de la Psicología deportiva en la formación académica de los profesionales de la salud y el deporte*. *Revista Archivo Médico de Camagüey*. 15 (2). Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-02552011000200020](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552011000200020)

Anónimo, (2007) *Alfa de Cronbach y consistencia interna de los ítems de un instrumento de medida*. Recuperado de [www.uv.es/~friasnav/AlfaCronbach.pdf](http://www.uv.es/~friasnav/AlfaCronbach.pdf)

Bilbao, L; Corres, U; Urdampilleta, A (2012) *La importancia de la psicomotricidad en la actividad físico-deportiva extraescolar*. *Revista digital*. 165. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd165/la-importancia-de-la-psicomotricidad.htm>

Cauas, R. (2004) *La Psicología del deporte en Chile*. *Revista digital*. 71. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd71/chile.htm>

Cunningham, G. (2007) *Development of the Physical Activity Class Satisfaction Questionnaire*. *Revista Digital* 11 (3). Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/254307285\\_Development\\_of\\_the\\_Physical\\_Activity\\_Class\\_Satisfaction\\_Questionnaire\\_PACSQ](https://www.researchgate.net/publication/254307285_Development_of_the_Physical_Activity_Class_Satisfaction_Questionnaire_PACSQ)

Garita, E. (2006) *Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte*. Revista Digital 3 (1). Recuperado de [agora-revista.blogs.uva.es/files/2015/12/agora\\_17\\_3f\\_perez\\_et\\_sanchez.pdf](http://agora-revista.blogs.uva.es/files/2015/12/agora_17_3f_perez_et_sanchez.pdf)

Goñi, E., Infante, G., (2010) *Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida*. Revista Digital 2 (3). Recuperado de [www.redalyc.org/pdf/1293/129315468004.pdf](http://www.redalyc.org/pdf/1293/129315468004.pdf)

Hernández A. (Eds.) (2003) *Psicología del deporte (Volumen 1): Fundamentos 1* Buenos Aires, Argentina. Recuperado de [Efdeportes.com](http://Efdeportes.com)

Martín, C., Dieguez, X. (2012) *El proceso de la percepción y su especialización en la actividad deportiva*. Revista digital. 172. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd172/la-percepcion-en-la-actividad-deportiva.htm>

Monsalve, I. (2009) *Intervención desde la Psicología social del deporte y la lúdica creativa*. Revista Digital 17. Recuperado de

[www.funlam.edu.co/revistas/index.php/poiesis/article/download/193/182](http://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/poiesis/article/download/193/182)

O'Relly, J (2010) *Las actividades deportivas recreativas en la comunidad, para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes y el mejoramiento del estilo de vida de población de una forma sana y saludable en 'El Entronque de Velasco'*. Revista digital. 150. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd150/las-actividades-deportivas-recreativas-en-la-comunidad.htm>

Puertas, M. s.f. *La personalidad y el deporte*. Recuperado de [defidepor25.ugr.es/acrd/alumnos/document/clases/12.pdf](http://defidepor25.ugr.es/acrd/alumnos/document/clases/12.pdf)

Sandoval, P; García, I (2010) *Cultura deportiva en Chile: desarrollo histórico, institucionalidad actual e implicancias para la política pública*. Revista digital 39. Recuperado de <https://polis.revues.org/10583#tocto1n2>

Senet, J (2008) *Las actividades físico-recreativas, instrumentos de intervención socioeducativas ante la dominancia de la figura del "winner-ganador" entre los menores*. Revista digital 2. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2547380>

Sicilia, A., Ferriz, R., Trigueros, R., González-Cutre, D. (2014). Adaptación y validación española del Physical Activity Class Satisfaction Questionnaire (PACSQ). Revista Digital 13(4) Recuperado de <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-4.ayve>

Universidad de Concepción (2012). *Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deportes en la población chilena de 18 años y más*. Recuperado de: <http://www.ind.cl/investigaciones/encuesta-act-fisica-2012/>

Vargas, S. (2011) *Capacidad cognitiva y percepción de calidad de vida de personas entre 54 y 78 años de edad que participaron en actividades recreativas*. Revista Digital 35(1). Recuperado de [www.redalyc.org/pdf/440/44018789007.pdf](http://www.redalyc.org/pdf/440/44018789007.pdf)

Weinberg R. y Gould D. (2007) *Fundamentos de Psicología del deporte y del ejercicio físico*. (4° Ed.) Madrid, España. Ed. Médica Panamericana. Recuperado de: <https://books.google.cl/books?hl=es&lr=&id=o-KxCxx5g64C&oi=fnd&pg=PA6&dq=definicion+psicologia+deportiva&ots=fUFJ-v9fCD&sig=3IWLLuvDktW6BmVbO35yXFmK6FA#v=onepage&q&f=false>

### 6.3. Referencias electrónicas.

Domenech, L. *La Personalidad. Teoría de los rasgos*. Blog de Psicología. Recuperado de <https://filosert.wordpress.com/temas/12-la-personalidad-teoria-de-rasgos/>

Espinoza, F. *Rasgos, tipos de situaciones que influyen en la personalidad*. Universidad Cesar Vallejo Piura (Perú). Recuperado de <https://es.slideshare.net/fatimaespinoza/rasgos-y-tipos-de-personalidad>

Informe: Gobierno de Chile, Ministerio del deporte (2016) *Encuesta Nacional de hábitos de actividad física y deportes*. Recuperado de <http://www.mindep.cl/encuestahabitos/>

Reportaje: *72,4% de los chilenos está tratando de bajar de peso*. Recuperado de <http://www.adimark.cl/es/noticias/index.asp?id=118>

Tipos de actividad física. Health Information for the Public. Recuperado de <https://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/phys/types>

## Anexo 1.

### Questionario PACS

### Questionario de Satisfacción con las Clases de Baile Entretenido (PACSQ)

Edad: \_\_\_\_\_ Estado Civil: \_\_\_\_\_ Año (s) participación en clases: \_\_\_\_\_

Cantidad de días a la semana que lo practica: \_\_\_\_\_ Comuna en donde participa: \_\_\_\_\_

Horario en el cual practica: \_\_\_\_\_

Indica tu nivel de satisfacción con las clases de baile entretenido respecto a:	Totalmente insatisfecho	Totalmente satisfecho
1. Lo que aprendo respecto a los aspectos técnicos de la clase de baile entretenido	1	2 3 4 5 6 7 8
2. Cuanto aprendo sobre los diferentes ritmos utilizados en la clase de baile entretenido	1	2 3 4 5 6 7 8
3. La mejora de mi salud debido a las clases	1	2 3 4 5 6 7 8
4. La claridad de las explicaciones del profesor	1	2 3 4 5 6 7 8
5. La superioridad de mis habilidades en comparación con el resto de clase	1	2 3 4 5 6 7 8
6. Lo que aprendo sobre el contenido básico de los bailes que se bailan en clases	1	2 3 4 5 6 7 8
7. Las relaciones que tengo con otros en las clases	1	2 3 4 5 6 7 8
8. La diversión que tengo en clase	1	2 3 4 5 6 7 8
9. La manera en que la clase de baile entretenido contribuye a mi bienestar emocional	1	2 3 4 5 6 7 8
10. El entrenamiento físico que recibo en las clases	1	2 3 4 5 6 7 8
11. Como de activo me siento como resultado de las clases	1	2 3 4 5 6 7 8
12. Cuanto aprendo acerca de cómo realizar mejor actividad física o deporte	1	2 3 4 5 6 7 8
13. Mi capacidad de hacerlo mejor que otros compañeros/as de clase	1	2 3 4 5 6 7 8
14. El entusiasmo del profesor durante las clases	1	2 3 4 5 6 7 8
15. Mi mejora en la ejecución de habilidades	1	2 3 4 5 6 7 8
16. Los conocimientos que adquiero sobre los fundamentos de la baile entretenido	1	2 3 4 5 6 7 8
17. Las experiencias agradables que tengo en clase	1	2 3 4 5 6 7 8
18. El desarrollo de una mejor condición física debido a las clases	1	2 3 4 5 6 7 8
19. El modo en que mi mente puede desconectar	1	2 3 4 5 6 7 8
20. El modo en que las clases me hacen sentir revitalizado/a	1	2 3 4 5 6 7 8
21. La empatía que el profesor muestra hacia los estudiantes en las clases	1	2 3 4 5 6 7 8
22. La contribución de las clases a mi estado general de salud	1	2 3 4 5 6 7 8
23. Lo bien que me lo paso en clase	1	2 3 4 5 6 7 8
24. El modo en que la baile entretenido me ayuda a liberarme del estrés	1	2 3 4 5 6 7 8
25. Mis habilidades comparadas con las de otros compañeros/as de clase	1	2 3 4 5 6 7 8
26. La oportunidad que tengo de socializarme con otros	1	2 3 4 5 6 7 8
27. Mi oportunidad de practicar nuevas habilidades	1	2 3 4 5 6 7 8
28. El grado en que aprendo los pasos básicos de los bailes que se hacen en clases	1	2 3 4 5 6 7 8
29. El progreso para lograr un cuerpo más sano durante las clases	1	2 3 4 5 6 7 8
30. La habilidad del profesor para comunicar con eficiencia las coreografías	1	2 3 4 5 6 7 8
31. El esfuerzo físico estimulante durante las clases	1	2 3 4 5 6 7 8
32. El modo en que las clases de baile entretenido me ayudan a relajarme	1	2 3 4 5 6 7 8
33. El ambiente o clima social en general de las clases	1	2 3 4 5 6 7 8

## Anexo 2.

### Tablas

#### Valides del instrumento.

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	29	50,0
	Excluido <sup>a</sup>	29	50,0
	Total	58	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,905	33

#### Correlaciones según dimensiones.

		Correlaciones									
		Edad	enseñanza	relajacion	desarrollo cognitivo	mejora de la salud	interacción con otros	éxito normativo	diversión y disfrute	experiencia de maestria	experiencia recreativa
Edad	Correlación de Pearson	1	-,019	,079	-,096	-,059	,162	,092	,096	-,128	,210
	Sig. (bilateral)		,922	,684	,621	,762	,400	,633	,619	,509	,274
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
enseñanza	Correlación de Pearson	-,019	1	,204	,267	,106	,012	,014	,363	,253	,194
	Sig. (bilateral)	,922		,288	,161	,584	,949	,942	,053	,186	,313
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
relajacion	Correlación de Pearson	,079	,204	1	,247	,619 <sup>**</sup>	,259	,098	,631 <sup>**</sup>	,302	,858 <sup>**</sup>
	Sig. (bilateral)	,684	,288		,196	,000	,175	,612	,000	,112	,000
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
desarrollo cognitivo	Correlación de Pearson	-,096	,267	,247	1	,617 <sup>**</sup>	,358	,436 <sup>**</sup>	,145	,583 <sup>**</sup>	,414 <sup>**</sup>
	Sig. (bilateral)	,621	,161	,196		,000	,056	,018	,453	,001	,026
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
mejora de la salud	Correlación de Pearson	-,059	,106	,619 <sup>**</sup>	,617 <sup>**</sup>	1	,494 <sup>**</sup>	,474 <sup>**</sup>	,310	,669 <sup>**</sup>	,713 <sup>**</sup>
	Sig. (bilateral)	,762	,584	,000	,000		,006	,009	,102	,000	,000
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
interacción con otros	Correlación de Pearson	,162	,012	,259	,358	,494 <sup>**</sup>	1	,749 <sup>**</sup>	,332	,516 <sup>**</sup>	,345
	Sig. (bilateral)	,400	,949	,175	,056	,006		,000	,078	,004	,067
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
éxito normativo	Correlación de Pearson	,092	,014	,098	,436 <sup>**</sup>	,474 <sup>**</sup>	,749 <sup>**</sup>	1	,066	,584 <sup>**</sup>	,183
	Sig. (bilateral)	,633	,942	,612	,018	,009	,000		,732	,001	,342
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
diversión y disfrute	Correlación de Pearson	,096	,363	,631 <sup>**</sup>	,145	,310	,332	,066	1	,211	,518 <sup>**</sup>
	Sig. (bilateral)	,619	,053	,000	,453	,102	,078	,732		,271	,004
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
experiencia de maestria	Correlación de Pearson	-,128	,253	,302	,583 <sup>**</sup>	,669 <sup>**</sup>	,516 <sup>**</sup>	,584 <sup>**</sup>	,211	1	,408 <sup>**</sup>
	Sig. (bilateral)	,509	,186	,112	,001	,000	,004	,001	,271		,028
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
experiencia recreativa	Correlación de Pearson	,210	,194	,858 <sup>**</sup>	,414 <sup>**</sup>	,713 <sup>**</sup>	,345	,183	,518 <sup>**</sup>	,408 <sup>**</sup>	1
	Sig. (bilateral)	,274	,313	,000	,026	,000	,067	,342	,004	,028	
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

\* La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

P

## Comparación estados civiles

Prueba de muestras independientes										
		calidad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	confianza de la diferencia	
									Inferior	Superior
enseñanza	Se asumen varianzas iguales	9,699	,004	1,292	27	,207	1,011	,783	-5,955	2,617
	No se asumen varianzas iguales			,989	9,522	,347	1,011	1,023	-1,283	3,305
relajacion	Se asumen varianzas iguales	,275	,604	,917	27	,367	,583	,636	-7,21	1,888
	No se asumen varianzas iguales			,871	13,788	,399	,583	,670	-8,55	2,022
desarrollo cognitivo	Se asumen varianzas iguales	7,387	,011	-8,46	27	,405	-1,461	1,726	-5,003	2,081
	No se asumen varianzas iguales			-1,083	26,725	,288	-1,461	1,349	-4,230	1,308
mejora de la salud	Se asumen varianzas iguales	3,298	,081	,147	27	,884	,172	1,168	-2,224	2,568
	No se asumen varianzas iguales			,180	25,158	,858	,172	,955	-1,793	2,138
interacción con otros	Se asumen varianzas iguales	,013	,911	1,212	27	,236	1,556	1,284	-1,079	4,190
	No se asumen varianzas iguales			1,254	16,825	,227	1,556	1,241	-1,065	4,176
éxito normativo	Se asumen varianzas iguales	,212	,649	,455	27	,653	,828	1,819	-2,905	4,560
	No se asumen varianzas iguales			,439	14,308	,667	,828	1,884	-3,204	4,860
diversión y disfrute	Se asumen varianzas iguales	9,199	,005	1,992	27	,057	,883	,443	-0,026	1,793
	No se asumen varianzas iguales			1,582	10,020	,145	,883	,558	-3,61	2,127
experiencia de maestria	Se asumen varianzas iguales	,735	,399	,260	27	,797	,206	,791	-1,417	1,828
	No se asumen varianzas iguales			,296	21,535	,770	,206	,693	-1,234	1,645
experiencia recreativa	Se asumen varianzas iguales	,088	,769	1,181	27	,248	1,033	,875	-7,61	2,828
	No se asumen varianzas iguales			1,302	19,743	,208	1,033	,794	-6,24	2,690

## Comparación horarios.

HSD Tukey			Comparaciones múltiples					
Variable dependiente			Diferencia de medias (LSD)	Error estándar	Sig.	confianza		
						Límite inferior	Límite superior	
enseñanza	Mañana	Tarde	1,069	,838	,586	-1,23	3,37	
		Noche	1,550	,178	,562	-1,69	4,79	
		Mas de un horario	,300	1,543	,997	-3,94	4,54	
	Tarde	Mañana	-1,069	,838	,586	-3,37	1,23	
		Noche	,481	1,139	,974	-2,65	3,61	
		Mas de un horario	-,769	1,513	,956	-4,93	3,39	
	Noche	Mañana	-1,550	,178	,562	-4,79	1,69	
		Tarde	-,481	1,139	,974	-3,61	2,65	
		Mas de un horario	-1,250	1,725	,886	-5,99	3,49	
	relajacion	Mañana	Tarde	1,054	,630	,359	-,68	2,79
			Noche	1,400	,886	,408	-1,04	3,64
			Mas de un horario	2,400	1,138	,911	-,79	5,59
Tarde		Mañana	-1,054	,630	,359	-2,79	,68	
		Noche	-,346	,856	,977	-2,01	2,70	
		Mas de un horario	1,346	1,138	,643	-1,78	4,48	
Noche		Mañana	-1,400	,886	,408	-3,84	1,04	
		Tarde	-,346	,856	,977	-2,70	2,01	
		Mas de un horario	1,000	1,297	,867	-2,57	4,57	
desarrollo cognitivo		Mañana	Tarde	2,400	1,160	,191	-5,59	,79
			Noche	1,346	1,138	,643	-4,48	3,64
			Mas de un horario	-1,000	1,297	,867	-4,57	2,57
	Tarde	Mañana	4,146	1,646	,081	-,38	8,67	
		Noche	4,800	1,000	,052	-6,32	4,93	
		Mas de un horario	4,800	3,032	,406	-3,54	13,14	
	Noche	Mañana	-4,146	1,646	,081	-8,67	,38	
		Tarde	-4,096	2,238	,283	-10,25	2,06	
		Mas de un horario	-,654	2,973	,996	-7,52	8,83	
	mejora de la salud	Mañana	Tarde	4,096	2,238	,283	-2,06	10,25
			Noche	4,750	3,390	,510	-4,57	14,07
			Mas de un horario	-4,000	3,032	,406	-13,14	3,54
Tarde		Mañana	2,323	1,147	,206	-,63	5,48	
		Noche	1,400	1,513	,956	-3,04	4,23	
		Mas de un horario	3,900	2,112	,276	-1,91	9,71	
Noche		Mañana	-2,323	1,147	,206	-5,48	,63	
		Tarde	-,923	1,559	,934	-5,21	3,36	
		Mas de un horario	1,577	2,071	,871	-4,12	7,27	
interacción con otros		Mañana	Tarde	-1,400	1,613	,821	-5,84	3,04
			Noche	-,923	1,559	,934	-3,36	5,21
			Mas de un horario	2,500	2,361	,717	-3,99	8,99
	Tarde	Mañana	-3,900	2,112	,276	-9,71	1,91	
		Noche	-1,577	2,071	,871	-7,27	4,12	
		Mas de un horario	-2,500	2,361	,717	-8,99	3,99	
	Noche	Mañana	2,023	1,012	,215	-,76	4,81	
		Tarde	-,350	1,423	,995	-3,56	2,65	
		Mas de un horario	9,100	1,863	,000	3,96	14,22	
	éxito normativo	Mañana	Tarde	-2,023	1,012	,215	-4,81	,76
			Noche	-1,673	1,375	,622	-5,46	2,11
			Mas de un horario	7,077	1,827	,004	2,05	12,10
Tarde		Mañana	-3,50	1,423	,995	-4,26	3,56	
		Noche	1,873	1,375	,622	-2,11	5,46	
		Mas de un horario	8,750	2,083	,002	3,02	14,48	
Noche		Mañana	-9,100	1,863	,000	-14,22	-3,96	
		Tarde	-7,077	1,827	,004	-12,10	-2,05	
		Mas de un horario	-8,750	2,083	,002	-14,48	-3,02	
diversión y disfrute		Mañana	Tarde	3,769	1,688	,142	-,87	8,41
			Noche	0,000	2,375	1,000	-6,53	6,53
			Mas de un horario	7,500	3,109	,101	-1,05	16,05
	Tarde	Mañana	-3,769	1,688	,142	-8,41	,87	
		Noche	-3,769	2,295	,374	-10,08	2,54	
		Mas de un horario	3,731	3,049	,618	-4,66	12,12	
	Noche	Mañana	0,000	2,375	1,000	-6,53	6,53	
		Tarde	3,769	2,295	,374	-2,54	10,08	
		Mas de un horario	7,500	3,476	,163	-2,06	17,06	
	experiencia de maestria	Mañana	Tarde	-7,500	3,109	,101	-16,05	1,05
			Noche	-3,731	3,049	,618	-12,12	4,66
			Mas de un horario	-7,500	3,476	,163	-17,06	2,06
Tarde		Mañana	-,392	,479	,845	-,92	1,71	
		Noche	1,200	,673	,305	-,65	3,05	
		Mas de un horario	1,200	,881	,534	-1,22	3,62	
Noche		Mañana	-,392	,479	,845	-1,71	,92	
		Tarde	,808	,651	,607	-,98	2,60	
		Mas de un horario	,808	,864	,787	-1,57	3,19	
experiencia recreativa		Mañana	Tarde	-1,200	,673	,305	-3,05	,65
			Noche	-,808	,651	,607	-2,60	,98
			Mas de un horario	0,000	,985	1,000	-2,71	2,71
	Tarde	Mañana	-1,200	,673	,305	-3,05	,65	
		Noche	-,808	,651	,607	-2,60	,98	
		Mas de un horario	0,000	,985	1,000	-2,71	2,71	
	experiencia de maestria	Mañana	Tarde	1,346	,794	,348	-,84	3,53
			Noche	1,000	1,117	,808	-2,07	4,07
			Mas de un horario	2,500	1,463	,340	-1,52	6,52
		Tarde	Mañana	-1,346	,794	,348	-3,53	,84
			Noche	-,346	1,080	,988	-3,32	2,62
			Mas de un horario	1,154	1,435	,852	-2,79	5,10
Noche		Mañana	-1,000	1,117	,808	-4,07	2,07	
		Tarde	-,346	1,080	,988	-2,62	3,32	
		Mas de un horario	1,500	1,636	,796	-3,00	6,00	
experiencia recreativa		Mañana	Tarde	-2,500	1,463	,340	-6,52	1,52
			Noche	-1,154	1,435	,852	-5,10	2,79
			Mas de un horario	-1,500	1,636	,796	-6,00	3,00
	Tarde	Mañana	2,185	,841	,069	-,13	4,60	
		Noche	1,550	1,183	,565	-1,70	4,80	
		Mas de un horario	3,300	1,549	,171	-,96	7,56	
	Noche	Mañana	-2,185	,841	,069	-4,60	,13	
		Tarde	-,635	1,143	,944	-3,78	2,51	
		Mas de un horario	1,115	1,519	,882	-3,06	5,29	
	Mas de un horario	Mañana	-1,550	1,183	,565	-4,80	1,70	
		Tarde	-,635	1,143	,944	-2,51	3,78	
		Mas de un horario	1,750	1,731	,745	-3,01	6,51	
Mas de un horario	Mañana	-3,300	1,549	,171	-7,56	,96		
	Tarde	-1,115	1,519	,882	-5,29	3,06		
	Noche	-1,750	1,731	,745	-6,51	3,01		

-. La diferencia de medias es significativa en el nivel 0.05.