



Universidad
Zaragoza

*MÁSTER UNIVERSITARIO EN PROFESORADO DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA OBLIGATORIA, BACHILLERATO, FORMACIÓN
PROFESIONAL Y ENSEÑANZAS DE IDIOMAS, ARTÍSTICAS Y
DEPORTIVAS*

Trabajo Fin de Máster

“Principales emociones presentes en actividades físicas en el medio acuático como la natación y el acuagym”

"Main emotions present in physical activities in the aquatic environment such as swimming and aquagym"

Autor/a

Paula Carrera Millanes

Director/a

M^a Rosario Romero Martín

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
2018-2019

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| 1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN..... | 5 |
| 2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA..... | 6 |
| 2.1. Emociones..... | 6 |
| 2.1.1. ¿Qué son las emociones?..... | 6 |
| 2.1.2. Tipos de emociones. Clasificación..... | 8 |
| 2.2. Emociones y actividad física en el medio acuático. | 9 |
| 2.2.1. Natación y gimnasia acuática..... | 9 |
| 2.2.2. Emociones y actividades físicas en el medio acuático..... | 10 |
| 3. OBJETIVOS..... | 14 |
| 4. METODOLOGÍA..... | 15 |
| 4.1. Procedimiento..... | 15 |
| 4.2. Selección de participantes..... | 17 |
| 4.3. Instrumentos y materiales..... | 17 |
| 4.4. Diseño de instrumentos..... | 18 |
| 4.5. Intervención..... | 19 |
| 4.6. Tratamiento de datos..... | 20 |
| 5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN..... | 21 |
| 6. CONCLUSIONES..... | 31 |
| 7. LIMITACIONES DEL ESTUDIO Y PROSPECTIVA..... | 33 |
| 8. REFLEXIÓN PERSONAL Y APRENDIZAJES..... | 35 |
| 9. BIBLIOGRAFÍA..... | 36 |
| ANEXOS..... | 40 |

RESUMEN

El agua es un medio idóneo para la práctica de actividad física y deporte debido a la cantidad de beneficios que aporta, no solo para el mantenimiento y la mejora de la condición física, sino también para la mejora de la salud tanto física como mental. Además, en dicho medio, se viven diferentes experiencias y emociones de gran intensidad, que contribuyen al desarrollo personal, tanto de niños y jóvenes, como de adultos.

El objetivo central de este estudio ha sido intentar averiguar cuáles son las principales emociones presentes en prácticas deportivas como la natación o la gimnasia acuática a través del conocimiento de diferentes experiencias personales.

Para ello, se ha aplicado una metodología de carácter cualitativo, utilizando como técnicas de recogida de información las entrevistas semiestructuradas individuales y las entrevistas de grupo focal, ambas con personas adultas participantes en cursos estivales de iniciación a la natación y de acuagym, llevados a cabo en una pequeña localidad de la provincia de Huesca.

Los resultados de la investigación muestran que en las actividades físicas en el medio acuático como la natación y el acuagym se generan emociones tanto de carácter positivo como negativo y que, las principales emociones expresadas son las relacionadas con el miedo, la ansiedad y la vergüenza, por un lado, y las relacionadas con la alegría y la felicidad, por otro.

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La práctica de actividad física aporta una serie de beneficios tanto en la salud física como mental de las personas. Además, estos beneficios pueden ser todavía mayores si dicha actividad se practica en el medio acuático, gracias a las propiedades que el agua presenta.

Al trabajar durante varios veranos como monitora de natación y acuagym en diferentes pueblos de mi comarca, y a diversos niveles, he podido observar que, en el medio acuático, son múltiples las emociones que salen a flote, e incluso, en determinadas situaciones, algunas de ellas presentan un carácter tan intenso que alteran notablemente el comportamiento de las personas que las viven.

Así pues, como durante el periodo de prácticas del Máster ayudé a mi tutor a impartir una unidad didáctica de natación y, en verano, trabajo con niños y adultos en la piscina, decidimos centrar mi estudio en indagar sobre cuáles son las principales emociones, tanto positivas como negativas, que se presentan en las personas al realizar actividades físico-deportivas en el agua, principalmente en la natación y la gimnasia acuática, y las causas que conllevan a la presencia de las mismas.

¿Cómo suelen ser las primeras experiencias de la población en el medio acuático? ¿Cómo se sienten las personas mientras practican actividad física en el agua? ¿Cuáles son las principales emociones que se presentan al practicar natación? ¿Es cierto que en el medio acuático se multiplica la intensidad de las emociones y sentimientos de los individuos? Estas preguntas son algunas de las que vamos a intentar resolver mediante el estudio para obtener una idea general del tema investigado desde diferentes experiencias y vivencias personales.

Así pues, el presente trabajo va a quedar estructurado de la siguiente forma: en primer lugar, aparecerá la fundamentación teórica, la cual nos permitirá conocer el amplio mundo de las emociones, sus tipos y su relación con el deporte, concretamente con las actividades deportivas que se desarrollan en el agua y, una vez adentrados en el tema de estudio, pasaremos a la investigación llevada a cabo como tal, donde constará el trabajo de campo con los métodos y materiales utilizados para la misma, los resultados obtenidos junto con su correspondiente análisis y discusión y ya, para finalizar, encontraremos las principales conclusiones del estudio, las cuales serán extraídas de los resultados.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En este apartado vamos a presentar y definir los elementos necesarios para la comprensión de nuestro estudio, los cuales son: el concepto de emoción, tipos de emociones y clasificación de las mismas, las características principales de la natación y el acuagym, y la relación entre emociones y actividad física, haciendo hincapié en las actividades físico-deportivas en el medio acuático.

2.1. Emociones

2.1.1. ¿Qué son las emociones?

Son muchos los autores que se han interesado por estudiar las emociones y los comportamientos que estas conllevan, pero todavía existen muchas preguntas sin respuesta sobre la naturaleza de las mismas (Lawler, 1999), lo cual dificulta llegar a una definición satisfactoria del término. Así pues, vemos que no existe una definición concreta y absoluta acerca de las emociones, por lo cual, cada autor, ha hecho su propia interpretación y ha aportado diferentes matices en su descripción.

Antes de centrarnos en diversos autores, si abrimos el diccionario de la Real Academia Española, podemos ver que la palabra emoción presenta las siguientes acepciones: “1. Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. 2. Interés, generalmente expectante, con que se participa en algo que está ocurriendo.”

James (1884), hace ya muchos años, definió el término emoción como una respuesta producida por el organismo frente a determinados estímulos presentes en el medio ambiente.

En cambio, Mora (2012), enunciado en Punset et. al (2012), afirma que una emoción es algo más complejo:

Una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestro cerebro que nos mueve y nos empuja a vivir, a querer estar vivos en interacción constante con el mundo y con nosotros mismos. Circuitos que, mientras estamos despiertos, se encuentran siempre activos, en alerta, y nos ayudan a distinguir estímulos importantes para nuestra supervivencia. Estímulos que pueden ser de recompensa y placer, o de dolor y castigo. (p.14)

Por otro lado, Mora, junto con Sanguinetti (2004), en su Diccionario de Neurociencia, describen las emociones como una serie de reacciones subjetivas de la conducta, que son producidas por una información derivada del mundo interno o externo del individuo.

Muñoz (2010) concibe las emociones como estados psicofisiológicos que son desencadenados por situaciones del entorno, las cuales provocan variaciones en el individuo a nivel corporal, gestual, etc.

Así pues, una vez conocidas algunas definiciones del término, la que vamos a tomar como referencia para nuestra investigación es la de Bisquerra (2000), que afirma que una emoción “es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno.” (p.61).

Además, Bisquerra (2003), complementa dicha definición afirmando que, en una emoción, hay tres componentes: neurofisiológico, conductual y cognitivo.

- El componente *neurofisiológico* corresponde a las respuestas involuntarias que un individuo no puede dominar como, por ejemplo: secreciones hormonales, la sudoración, el rubor, la hipertensión, etc.
- El componente *conductual* es el que hace posible intuir en qué estado emocional se encuentra un sujeto. Son elementos como el tono de voz, la expresión de la cara, los movimientos corporales, etc.
- El componente *cognitivo* es el que causa que las personas califiquemos un estado emocional y le pongamos un nombre. Podríamos decir que corresponde a una sensación consciente, la cual denominamos con el término sentimiento.

Por último, considero importante destacar que, tal y como se explica en el artículo de Puig, Lagardera & Juncà (2001), las emociones dependen de la situación en la que se producen y de las circunstancias personales de cada uno y, además, estas pueden cambiar a lo largo del tiempo. Por tanto, lo que a una persona le produce felicidad, a otra puede generarle tristeza y, lo que hoy le origina ansiedad a una persona, en dos meses puede generarle paz.

2.1.2. Tipos de emociones. Clasificación

El psicólogo Paul Eckman (1981) identificó, gracias a sus investigaciones, seis emociones básicas, prácticamente universales en todas las culturas. Dichas emociones reconocidas son: la ira, el asco, la sorpresa, el miedo, la alegría y la tristeza. Bisquerra (2005), en cambio, considera siete grupos de emociones básicas: miedo, ira, ansiedad, tristeza, vergüenza, alegría y felicidad. Dentro de cada grupo, existen muchas más emociones, conocidas por la mayoría de autores como emociones secundarias.

Tal y como sucede con la definición del término emoción, tampoco hay un consenso que establezca una clasificación única de los diferentes tipos de emociones que experimentamos. Así pues, cada autor, ha establecido su propia clasificación.

Segura & Arcas, (2007), distinguen entre emociones agradables y emociones desagradables, y otros autores como Fernández-Abascal, Martín & Domínguez (2001), clasifican las emociones en primarias, secundarias, positivas, negativas y neutras.

Por último, una de las más conocidas y utilizadas, la cual vamos a tomar como referencia, es la clasificación de Goleman (1996) y Bisquerra (2000), quienes clasifican las emociones en cuatro grupos:

- **Emociones positivas:** Son la *alegría* (euforia, excitación, placer, diversión...), el *amor* (afecto, cariño, confianza, respeto, ternura...) y la *felicidad* (tranquilidad, paz interior, bienestar, gozo, satisfacción y placidez).
- **Emociones negativas:** *Miedo* (temor, pánico, fobia, pavor, susto, horror, etc.), *ira* (rabia, furia, hostilidad, odio, agitación, irritabilidad, cólera, envidia, etc.), *tristeza* (pena, dolor, frustración, decepción, disgusto, desgana, depresión, melancolía...), *asco* (repugnancia, rechazo, desprecio y aversión), *ansiedad* (inseguridad, inquietud, preocupación, nerviosismo, angustia, estrés, desesperación, etc.), *vergüenza* (culpabilidad, timidez, pudor, inseguridad, humillación, vergüenza ajena...)
- **Emociones ambiguas:** *Sorpresa* (sobresalto, asombro, admiración, desconcierto, perplejidad). La sorpresa es una emoción que puede ser positiva o negativa en función del contexto o las circunstancias en la que se da.

- **Emociones estéticas:** Este tipo de emociones han sido poco estudiadas. Son las emociones que se manifiestan al reaccionar ante la belleza, principalmente ante manifestaciones artísticas como la literatura, la danza, la música, la pintura, etc.

De estos cuatro grupos, el que menos relación mantiene con nuestra investigación es el de las emociones estéticas. A continuación, en el siguiente apartado, veremos qué dicen los estudios realizados acerca de las emociones presentes en la actividad física en el medio acuático, y podremos comprobar, de forma general, a qué grupos pertenecen.

2.2. Emociones y actividad física en el medio acuático

2.2.1. Natación y gimnasia acuática

La natación y la gimnasia acuática, conocida también como aquagym, aquafitness, acondicionamiento físico acuático, etc., son dos actividades físicas las cuales comparten una característica principal: ambas se practican en el medio acuático, normalmente, en una piscina, aunque también se puede nadar en otros lugares como puede ser el mar, un pantano, etc.

Partiendo de la Praxiología Motriz de Parlebas (2001), la natación estaría englobada dentro de los deportes psicomotrices, que según Sebastiani (1994) son los deportes en los cuales, el practicante, está solo en un determinado espacio y ha de batir una serie de dificultades, superándose a sí mismo con relación a una distancia, un tiempo o unos movimientos técnicos que pueden ser comparados con otros, llevados a cabo en las mismas condiciones. En estas prácticas, no se establecen interacciones motrices directas con otras personas, pero Parlebas (2001) indica que una de las características de estos deportes es la comotricidad, es decir, no son actividades de cooperación ni de oposición, pero se pueden realizar en compañía de otros sujetos.

Aunque ya hemos definido las características principales de la lógica interna de la natación, considero que es importante incidir en el espacio en el que se desarrolla, pues a pesar de que este deporte se practica en una piscina y se considera que es un medio relativamente estable, el agua no es un medio habitual al que están acostumbradas muchas personas, lo cual puede presentar cierta incertidumbre ante las mismas.

Dejando un poco de lado la natación, vamos a pasar a definir y a aportar información acerca de la gimnasia acuática. Así pues, Colado (2004) explica en su libro lo siguiente:

Se puede hablar de fitness/wellness acuático o acondicionamiento físico acuático en el tiempo de ocio, entendiendo como tal una filosofía de vida que pretende alcanzar y mantener la salud a través de unos hábitos equilibrados, ayudándose para esto de la ejercitación motriz en el agua, con todo lo que esto puede llevar asociado. (p.36)

De esta forma, cualquier actividad que aproveche de manera adecuada el medio acuático, que tenga por objetivo mejorar alguno o varios componentes de salud, ya sean físicos o psíquicos, y resalte a su practicante, puede englobarse dentro del concepto de fitness acuático o gimnasia acuática.

Coreografías con música, juegos, juegos de oposición, ejercicios individuales con o sin material, retos grupales, ejercicios por parejas, etc., son actividades que podrían llevarse a cabo en una sesión de gimnasia acuática. Así pues, vemos que el aquagym es una actividad deportiva cuya lógica interna dependerá de la situación motriz que se esté desarrollando en cada momento y, basándonos en la Praxiología Motriz de Parlebas (2001), dichas situaciones podrán ser psicomotrices o sociomotrices en función de la relación que se establezca con otros participantes y con el medio. Si no existe comunicación con cooperantes ni opositores, serán ejercicios físicos psicomotrices y, si se da una relación con otro participante, ya sea de oposición, cooperación, o de ambas al mismo tiempo, estaremos hablando de situaciones sociomotrices.

2.2.2. Emociones y actividades físicas en el medio acuático

A pesar de que no hemos encontrado bibliografía concreta de nuestro interés acerca de las emociones en el medio acuático, puesto que este es el tema principal del estudio, en este apartado vamos a aportar información relacionada que nos puede servir de ayuda. Por un lado, hablaremos de las emociones en el deporte y la actividad física en general y, por otro, nos centraremos en una emoción bastante común hacia el medio acuático en parte de la población, el miedo.

Siguiendo a Parlebas (2001), al practicar actividad físico-deportiva a cualquier nivel, se implica a los participantes en todas sus dimensiones, incluyendo también la afectiva y emocional. Bisquerra (2011), también comparte esta idea, pues según explica, el deporte posee una gran capacidad para originar emociones y, además, indica que, desde el punto de vista fisiológico, “la actividad física estimula la secreción de serotonina, que es uno de los neurotransmisores que producen bienestar” (Bisquerra, 2011, p.4).

Por tanto, vemos que, practicar actividad física o deporte, desencadena diferentes emociones, las cuales nos llevan a tomar decisiones y a actuar de una forma determinada. Estas emociones que se generan no siempre son positivas, sino que también pueden ser de carácter negativo, como ya hemos visto.

En el trabajo de Lagardera & Lavega (2011), los hallazgos obtenidos muestran como las situaciones sociomotrices cooperativas favorecen la vivencia de de experiencias emocionales positivas. Otros estudios acerca de las emociones en la actividad física, como el de Zamorano, M. et. al. (2018), centrado en los juegos motores, muestran que la mayor parte de emociones que se generan son de carácter positivo, pero también hay un pequeño porcentaje de emociones negativas expresadas.

Tanto la natación como el acuagym, como ya hemos dicho, son dos actividades físicas que se llevan a cabo dentro del agua, lo cual supone una sensación diferente, a la que no estamos acostumbrados. Por ejemplo, la temperatura es diferente de la del aire, los sentidos de la vista y el oído se ven disminuidos, cambia la presión, etc. Estos aspectos, son los que pueden generar diferentes sensaciones o emociones en los practicantes, las cuales pueden ser positivas desde el primer momento, desagradables o, desagradables al principio y, con el paso del tiempo y la adquisición de dominio en el medio, convertirse en positivas.

Dentro de esas emociones desagradables o negativas, nos encontramos con el miedo que, según Zabiaur & Gutiérrez (2003), es una emoción que se presenta, frecuentemente, en situaciones de aprendizaje motor, y puede tener consecuencias negativas a nivel fisiológico, cognitivo y motor, en el sujeto que lo experimenta. Además, este miedo es muy subjetivo, pues lo que, para unas personas no es nada, para otras puede suponer un riesgo importante para su seguridad física o psicológica.

En el artículo de los autores que acabamos de mencionar, Zabiaur & Gutiérrez (2003), aparecen diferentes posibles causas de este miedo que podrían explicar el temor al agua, y son las siguientes:

- **Miedo por inseguridad física:** Según explica Thomas (1982), las personas que se inician en un deporte, han de hacer frente a movimientos no muy habituales para ellas, muchas veces en medios a los que no están acostumbrados como es el agua, en el caso de nuestro estudio, o realizar, a veces, movimientos diferentes que pueden conllevar a la pérdida de orientación espacial o del equilibrio, pudiendo desencadenar miedo. Si además de esto, añadimos la novedad de la situación y la importancia que cada persona pueda darle al hecho de lograr algo o de fracasar, la emoción de miedo antes, durante y quizás también después de

la ejecución, puede llegar a tener un carácter muy intenso. Por eso, al aprender a nadar, es fácil tener miedo al agua.

- **Temores ante amenazas psicológicas:**

- *Miedo al fracaso:* Este miedo suele ir incrementando con los años. Puede deberse a que, el sujeto, no tenga confianza en sus capacidades, o a que piense que no está a la altura de las expectativas puestas en él y tenga miedo a fracasar, a no hacerlo bien.
- *Miedo a ser evaluado negativamente:* La persona tiene miedo a recibir críticas negativas por parte de los demás. Tiene miedo a ser evaluado por otros.
- *Miedo a hacer el ridículo social:* Miedo a no quedar bien delante de los demás, a que se rían de ti. Esta “vergüenza” o temor a hacer el ridículo está muy presente durante la adolescencia y, a veces, perdura hasta la edad adulta.
- *Miedo a la competición:* En el temor a la competición están presentes los miedos anteriores, pero pueden acentuarse más en función de la importancia que se le dé a la competición, de la presión de agentes externos, etc.

Además, según Bortoli & Robazza (1994), enunciado en Zabiatur & Gutiérrez (2003), existen una serie de factores que pueden influir en los miedos de las personas. Estos factores pueden ser de índole interna como la actitud hacia el propio cuerpo, la personalidad de cada uno, la edad y el género, la auto-eficacia percibida y las expectativas de meta y, por otro lado, de índole externa como, por ejemplo: el profesor, los compañeros, los que están mirando, las características de la tarea, el medio donde se lleva a cabo la actividad, etc.

Por último, otros autores, como Calamia (1993), dividen las causas del miedo al medio acuático en dos bloques, enunciados en Abadía et. al. (1998):

- **Educación hidrofóbica:** Sería el miedo transmitido o inculcado a una persona, normalmente cuando es un niño, antes de que haya tenido una experiencia con el medio.
- **Vivencia de una o varias situaciones desagradables en el agua:** En este caso, el miedo se debe a una o varias experiencias previas desagradables, o a situaciones emocionales estresantes que el sujeto ha vivido en el agua y que, cada vez que se pone en contacto con dicho medio, las recuerda, y altera su homeostasis y su comportamiento.

Así pues, podemos ver que el miedo al agua es una de las emociones más estudiada, y que, muchas investigaciones, se han centrado en indagar acerca de los motivos que lo producen, hallando una serie de causas que pueden dividirse en diferentes bloques o grupos.

Una vez confeccionado el marco teórico y presentados los elementos clave para introducir y comprender nuestro estudio, vamos a dar paso, en los siguientes apartados, al proceso de investigación.

3. OBJETIVOS

El objetivo central de este estudio fue conocer cuáles son las principales emociones que sienten y/o expresan las personas al practicar actividades físicas acuáticas como pueden ser la natación y el acuagym.

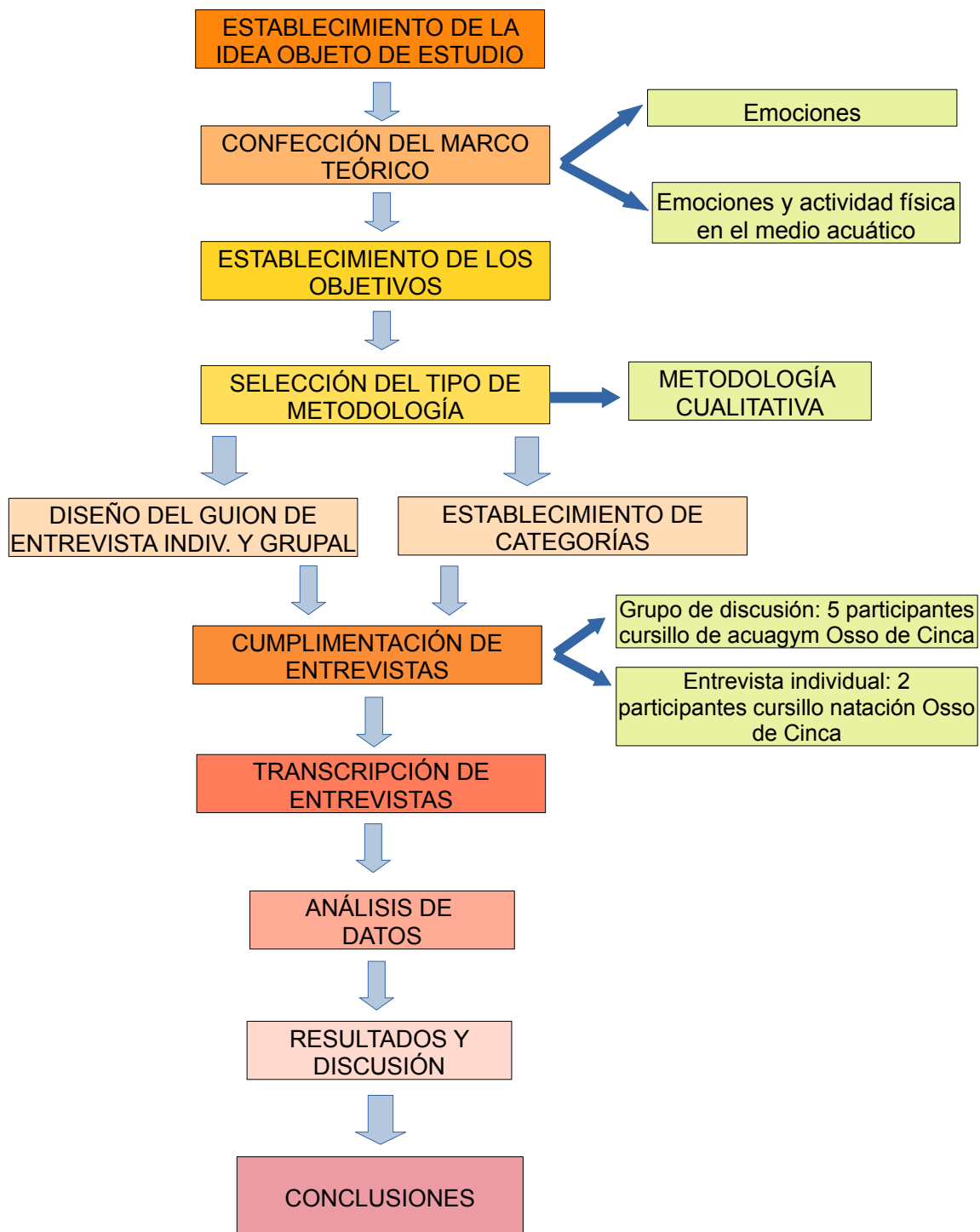
Dentro de este objetivo general, se engloban varios objetivos más específicos como:

- Averiguar cuáles son los principales motivos de práctica en este tipo de actividades.
- Conocer las experiencias previas de los participantes con actividades físicas en el medio acuático.
- Descubrir si, realmente, los individuos son capaces de reconocer las emociones que sienten al practicar natación/acuagym.
- Conocer si, en general, dichas emociones son más de carácter positivo o negativo.
- Hallar cuáles son los motivos que conllevan o han conllevado, a los entrevistados, a sentir o expresar las diferentes emociones.
- Comprobar si la intensidad de las emociones ha sufrido algún cambio tras la participación en el programa de intervención en el medio acuático.

4. METODOLOGÍA

4.1. Procedimiento

Para la realización del estudio, se siguió el siguiente procedimiento, resumido gráficamente así:



Una vez definida la idea objeto del trabajo, fue realizado un análisis bibliográfico acerca de los elementos principales del estudio para introducir el tema y ayudar a la comprensión del mismo. Para ello, se consultaron diferentes fuentes como son la base de datos de la biblioteca de la red Unizar, libros de diferentes bibliotecas, y artículos, libros y otros materiales disponibles en Google Académico, Dialnet, revistas electrónicas, etc.

Tras tener confeccionado el marco teórico, pasamos a establecer, junto con mi tutora, los objetivos principales del estudio, y llegados a este punto, tuvimos que decidir qué tipo de metodología seguir y buscar a los participantes para la investigación.

Debido a la complejidad del tema de estudio, a la determinada dificultad de parte de la población para reconocer y/o expresar las emociones, y a los objetivos del trabajo, decidimos decantarnos por una metodología de tipo cualitativo, ya que, siguiendo a Strauss y Corbin (2002), es la que obtiene descubrimientos o resultados a los que se llega a través de la observación y comprensión de experiencias de la gente, de comportamientos, emociones y sentimientos de las personas, de movimientos sociales, fenómenos culturales, etc, y no mediante medios de cuantificación.

Los instrumentos utilizados para la obtención de información fueron entrevistas individuales y grupales. Para la cumplimentación de las mismas, conté con alumnas de los cursillos estivales de natación y gimnasia acuática que realicé en mi pueblo.

Antes de llevar a cabo las entrevistas, convoqué una reunión con los alumnos de ambos de mis grupos para explicarles el tema de estudio, cómo podían colaborar en él (cumplimentación de entrevistas) y cuál era el procedimiento a seguir para participar en el mismo. Tras comentar todo eso, apunté en una lista a los alumnos con disponibilidad para ayudarme de forma voluntaria y ya, con estos alumnos, acordé fecha y hora para la realización de entrevistas tanto individuales como grupales.

Teniendo en cuenta los objetivos del estudio, los antecedentes y los documentos leídos, establecimos una serie de categorías, las cuales nos sirvieron de ayuda para diseñar el guion de las entrevistas.

Las entrevistas se cumplimentaron en las fechas ya establecidas y, habiéndoles pedido permiso previamente a los participantes, estas fueron grabadas para facilitar, posteriormente, el análisis de datos. Las entrevistas fueron transcritas y, dichas transcripciones, fueron enviadas a los

entrevistados para que comprobasen que eran ciertas. Tras recibir la aprobación de los entrevistados, toda la información recogida fue analizada rigurosamente con el fin de obtener unos resultados.

Una vez obtenidos los resultados principales, estos fueron comentados y, por último, a partir de los mismos, sacamos las conclusiones generales del estudio realizado.

4.2. Selección de los participantes.

Para poder dar respuesta a nuestro objetivo de estudio, decidimos entrevistar individualmente a 2 participantes de un curso de iniciación a la natación, y a 5 personas de un curso de acuagym, ambos llevados a cabo este verano en la localidad de Osso de Cinca (Huesca), y de los cuales he sido yo la monitora.

Todos los participantes en el estudio son adultos, y se encuentran en una franja de edad entre los 44 y los 67 años, excepto una chica de 28 años. Además, son todo mujeres, pues únicamente había dos hombres entre ambos grupos y ninguno tenía disponibilidad para ayudarnos en nuestra investigación.

Así pues, podemos afirmar que ha sido un muestreo no probabilístico, ya que, como explica Bisquerra (2009), este tipo de muestreo no depende de la probabilidad, sino que se basa en otros criterios relacionados con las características del estudio.

4.3. Instrumentos y materiales

Para obtener la información acerca del tema de estudio, se utilizaron la técnica de grupos de discusión y la entrevista individual, entendida por Canales (2006) como “la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio, a fin de obtener respuestas verbales a las interrogantes planteadas sobre el problema propuesto”. Es decir, consiste en un diálogo entre investigador y entrevistado, cuyo hilo de la conversación es el tema de estudio, a través del cual se obtienen respuestas al problema planteado.

Estas dos técnicas de recogida de información comparten ciertas características ya que, los grupos de discusión, no dejan de ser más que una entrevista grupal, la cual sigue también un guion previamente establecido, y es gestionada por un moderador. Según Huertas & Vigier (2010), los grupos de discusión son una reunión de un grupo de personas que presentan diversos aspectos en

común, guiada y regulada por un moderador, y diseñada con la intención de recoger la máxima información posible sobre un tema de estudio específico en un tiempo y lugar determinados.

Dichos autores indican que, en estas entrevistas grupales, el número de participantes suele ir desde tres hasta doce o trece, teniendo en cuenta que todos ellos puedan intervenir y expresar su opinión al mismo tiempo que pueda existir cierta diversidad de opiniones y experiencias.

Existen diferentes tipos de entrevistas, siendo la clasificación más común, según Díaz, L. Martínez, M., Torruco, U. & Varela, M. (2013), en función de su planificación. De esta forma, habría tres tipos de entrevistas: entrevistas estructuradas o enfocadas, entrevistas semiestructuradas y entrevistas no estructuradas. Para nuestro estudio, decidimos decantamos por el uso de entrevistas semiestructuradas, que son las que parten de preguntas previamente planteadas y pueden ir adaptándose a los entrevistados. Por ello, como ya explican estos autores, permiten cierto grado de flexibilidad al mismo tiempo que conservan la suficiente uniformidad para llegar a cumplir los objetivos de la investigación.

Así pues, tanto para las entrevistas individuales como para el grupo de discusión o entrevista grupal, tuvimos que confeccionar con antelación el guion de las mismas basándonos en los objetivos del estudio, ya que era muy arriesgado hacer la entrevista abierta y establecer las categorías posteriormente.

4.4 Diseño de los instrumentos

Para confeccionar el guion de ambas entrevistas, tuvimos en cuenta los objetivos planteados y establecimos las siguientes categorías a partir de los mismos:

- Motivos de práctica
- Experiencias previas con actividades deportivas acuáticas
- Emociones durante la actividad
- Causas de las emociones
- Cambios en las situaciones emocionales tras la participación en el programa de actividad en el medio acuático

De cada una de las categorías anteriores propusimos diferentes preguntas para intentar recopilar la máxima información posible, la cual nos llevaría a conocer la situación actual del tema de estudio. (ANEXO I)

Tanto las entrevistas individuales como la entrevista grupal siguieron la misma estructura general, a raíz de la cual se permitió una cierta adaptación al entrevistado. El principio de las entrevistas contaba con una breve introducción en la que se explicaba a los entrevistados los elementos más importantes de la misma, aprovechando también para comentar el tema principal del estudio y recordarles que podían abandonar la entrevista cuando desearan si no se sentían a gusto. Después, en la parte principal, figuraba la guía de preguntas con la que adentrarse y profundizar en el tema de estudio, y ya por último, en el cierre de las entrevistas, aparecía el agradecimiento a los sujetos por su participación y compromiso con la investigación.

4.5. Intervención

Antes de cumplimentar las entrevistas con los sujetos del estudio, los cité un día a todos juntos para explicarles brevemente el tema de estudio y entregarles un consentimiento informado (ANEXO II) en el que se indicaba lo que suponía participar en dicho trabajo y se informaba de que las entrevistas, tanto individuales como grupales, iban a ser grabadas con fines académicos. Puesto que los participantes estaban de acuerdo con lo redactado, realizaron varias preguntas para resolver alguna duda y, seguidamente, lo firmaron allí mismo. Ese mismo día, acordamos, en base a su disponibilidad, la fecha y hora para cumplimentar las entrevistas.

Las entrevistas se realizaron en una sala de reuniones, teniendo en cuenta que no hubiera nadie más en la misma, que no hubiese ruidos y que los entrevistados se sintiesen cómodos.

Otros aspectos que tuve en cuenta como entrevistadora y/o moderadora fueron: mostrar una actitud receptiva y sensible, dejar explicar y explayarse con libertad a los entrevistados, reconducirles al tema de la entrevista cuando fue necesario, y alterar el orden y contenido de las preguntas acorde al transcurso de las entrevistas. También me encargué de reformular alguna pregunta de diferente forma al sentir que cierta información no estaba quedando clara o que la pregunta en sí no se había comprendido y, por último, para facilitar la transcripción de las entrevistas y la organización posterior de los datos, pedí a los participantes del grupo de discusión que, antes de hablar, dijeran su nombre.

Finalmente, para el grupo de discusión contamos con 5 participantes, lo cual generó una conversación fluida en la que se iban cediendo los turnos de palabra, de forma que todos pudieron expresarse y conocer las experiencias de los demás. Al principio, parece que estaban un poco

cortados, pero conforme fue avanzando la entrevista, se fueron soltando. La entrevista tuvo una duración de 40 minutos. Se realizaron todas las preguntas presentes en el guion, y surgió también alguna más, lo cual nos ayudó a obtener más información acerca del tema de estudio.

Por otro lado, las entrevistas individuales se realizaron a dos alumnas del curso de iniciación a la natación. Estas tuvieron una duración de unos 15 minutos aproximadamente. Se siguió el mismo guion que para la entrevista grupal, pero con alguna pequeña modificación en el apartado de situaciones vividas durante el cursillo y, además, aprovechando que se abrieron mucho y viendo que se sentían cómodas, profundicé más en las emociones negativas y sus causas para extraer la máxima información posible acerca del tema.

4.6. Tratamiento de datos

El tratamiento o análisis de datos consiste, según Rodríguez, Gil & otros (1995), en un proceso ordenado que conlleva una serie de manipulaciones, transformaciones y reflexiones realizadas en base a los datos obtenidos cuyo objetivo es dar una respuesta significativa a un determinado problema de investigación.

En nuestro caso, una vez cumplimentadas y transcritas las entrevistas (ANEXO III), para poder organizar la información y analizarla mejor, utilizamos un sistema de codificación abierta y, para ello, seguimos las indicaciones de Guillén (2009), dividiendo las transcripciones en unidades de información a partir de las categorías ya establecidas y, a la vez, subdividiendo dichas categorías en diversas subcategorías en función de las preguntas realizadas y de las respuestas obtenidas. A cada categoría se le asignó un color y, a cada subcategoría, un número de dos cifras. (ANEXO IV)

Gracias a este sistema de codificación, pudimos descomponer el texto, ubicando las respuestas en las distintas subcategorías en función de su contenido. Para ello, al comienzo de las frases, colocamos el código correspondiente a cada respuesta de nuestro interés para el estudio. Estos códigos los fuimos anotando en la misma transcripción de las entrevistas. (ANEXO III)

Por último, para analizar la información de las entrevistas, utilizamos el programa informático *LibreOffice Writer*. Con este programa, diseñamos unas tablas, teniendo en cuenta las categorías establecidas, para recoger en ellas los datos más relevantes de cada subcategoría, los cuales fueron, a su vez, interpretados, para quedarnos con el contenido de mayor utilidad para la investigación. (ANEXO V)

5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En este apartado se describen los resultados del estudio, obtenidos a partir de la información extraída de las entrevistas realizadas. Para ello, vamos a ir siguiendo las categorías establecidas.

➤ **Motivos de práctica.**

Los principales motivos por los que se apuntaron los entrevistados al curso de acuagym fueron para practicar deporte y fomentar las relaciones sociales. Comentarios como los siguientes lo afirman:

“Por hacer deporte y por tener más vida social” S1

“Yo también me apunté por lo mismo que ella (S1)”. S2

“Me apunté para hacer deporte...” S3

Por otro lado, los que se apuntaron al cursillo de natación lo hicieron, además de para moverse y hacer deporte, para aprender a nadar y vencer el miedo al agua, y para mejorar la técnica de nado.

“Pues me apunté porque no sé nadar muy bien, por mejorar un poco y también para moverme y hacer deporte, sí, por eso.” S6

“...porque yo siempre he tenido mucho miedo al agua, [...] y me gustaría, pues aunque no sea aprender a nadar, adquirir un poco de soltura en el agua, no tener tanto miedo.” S7

Si se respetan los niveles adecuados para cada persona y las limitaciones que cada individuo pueda tener, se ha demostrado que la práctica de actividad física produce efectos beneficiosos tanto a nivel fisiológico, psicológico como preventivo (Arráez, Ambel, Rodríguez & Martín, 1993). Hacer deporte produce beneficios tanto en la salud física como mental de las personas. Además, en el medio acuático, dichos beneficios pueden verse incrementados gracias a las propiedades del agua. Por ejemplo, en el agua, se reducen el efecto de la gravedad y la resistencia al movimiento, lo cual permite la realización de muchos ejercicios o movimientos que en otro medio no son posibles; se reduce el riesgo de lesiones por el bajo impacto que provoca, etc. Y, por otro lado, el agua favorece la relajación y ayuda a desconectar de la rutina. Estos beneficios, los cuales han sido nombrados por los entrevistados, también están dentro de los motivos por los que las personas practican actividad física en el medio acuático.

“Cuando te metes en el agua como que te olvidas un poco de lo que está afuera. [...] te evades.” S3

“Salud física y también, como mental, o psicológica. Además, en el agua, se trabaja mejor y es más difícil hacerse... esto, daño.” S6

“...el deporte en el agua siempre lo recomiendan y dicen que es bueno, entonces un poco pues por eso” S7

Así pues, vemos que los entrevistados coinciden en que los principales motivos por los que decidieron apuntarse al programa fueron mantener y/o mejorar su condición física y por todos los beneficios que tienen dichas prácticas para la salud tanto física como mental. Una vez averiguados estos motivos, vamos a conocer las experiencias que ha tenido nuestra población objeto de estudio con programas de actividad física en el medio acuático.

➤ **Experiencias previas con actividades deportivas acuáticas.**

Con las siguientes respuestas podemos observar que, la mayoría de los entrevistados, ya habían participado anteriormente en algún programa de actividad física en el medio acuático.

“Sí, en invierno fui a aprender a nadar.” S1

“Fui un año, solo un año, una vez.” S2

“Yo he hecho natación varias veces. Acuagym no había hecho nunca” S3

“Sí, de pequeña. Mi madre me apuntaba todos los veranos a los cursillos de natación de aquí del pueblo. Pero, ahora, [...] hace años que no he ido a ninguno” S6

La motivación por la que decidieron volver a participar en una actividad de estas características fue, principalmente, mantener y practicar todo lo aprendido, seguir practicando actividad física y seguir aprendiendo y mejorando. Si analizamos las respuestas de la entrevista, varios entrevistados coinciden en este aspecto.

“Un poco para seguir, bueno para ir manteniendo lo poco o mucho que aprendí, pues ir practicándolo un poco más, sí.” S1

“Pues me gustó, por los ejercicios que haces, por hacer vida social, porque en invierno pues eso, hacemos pilates, pero en verano pues por seguir un poco haciendo algo.” S2

“Entonces me apunté[...] para nadar mejor.” S6

Al contrario, si nos fijamos en los comentarios de los entrevistados que participaban por primera vez en un cursillo de actividad física en el agua, no lo habían hecho antes por falta de tiempo y por miedo.

“No me llamaba mucho y no tenía tanto tiempo libre tampoco.” S4

“Mmm, pues no sé, quizás es que, bueno, es el tener tiempo para ello [...] ...como tenía mucho miedo, pues siempre lo dejaba pasar, lo dejaba pasar... Y pues no, no sé, porque ha llegado un momento que he dicho; pues bueno, voy a probar un poquito.” S7

Uno de nuestros objetivos era conocer las experiencias previas de los participantes con actividades físicas en el medio acuático y hemos comprobado que, la mayoría de ellos, ya habían participado en algún programa de actividad física en el medio acuático y que, los que no lo habían hecho todavía, había sido por falta de tiempo o por miedo.

➤ **Emociones durante la actividad**

Parlebas (2001), explica que, al practicar actividad físico-deportiva a cualquier nivel, se implica a los participantes en todas sus dimensiones, incluyendo también la afectiva y emocional y, Bisquerra (2011), también comparte esta idea, pues según él, el deporte posee una gran capacidad para originar emociones. Coincidiendo con estos autores, los entrevistados han generado diferentes emociones al practicar actividad física en los programas de natación y acuagym. Estas emociones, siguiendo la clasificación de Goleman (1996) y Bisquerra (2000), están englobadas dentro de los grupos de emociones positivas y emociones negativas.

Diferentes comentarios como los que vamos a mostrar a continuación, indican que las principales emociones negativas originadas en los entrevistados son el miedo, la ansiedad y, aunque con menor intensidad, también la vergüenza.

“Tengo mucho miedo al agua, de meter la cabeza en el agua.” “Al levantar los pies del agua me siento insegura porque no vaya a caerme y meta la cabeza dentro del agua.” S2

“Me frena un poco.” “...no acabo de tener la seguridad.” “Me da más agobio, sí.” S1

“Como no sé nadar, pues por si acaso, que no vaya a pasar algo.” S5

“Siempre he tenido mucho miedo al agua.” “en mi interior no acabo de confiar en que flotaré”

“Sí, sí, sí. Me da miedo.” S7

“Me da vergüenza que haya gente alrededor. [...] como que sabes que te están mirando y dices: ¿Lo estaré haciendo bien? ¿Lo estaré haciendo mal?” S3

“Me daba vergüenza nadar con gente...” “Antes siempre me tiraba de cabeza, pero ahora como que le tengo un poco de miedo y también vergüenza por si me pego un planchazo” S6

Centrándonos en el miedo, la mayor parte de los participantes tiene miedo a meter la cabeza en el agua o siente agobio al hacerlo porque piensa que se va a ahogar, que una vez hunda todo el cuerpo debajo del agua ya no va a poder salir.

“Que me voy a ahogar.” S2

“Porque no voy a saber salir. Ese es el miedo que tengo [...] Cuando sé que no voy a hacer pie, tengo la sensación de que mi cuerpo no responde. Me quedo como paralizada y mi cuerpo no responde y que me voy abajo, y que no subo.” S1

“Parece que cuando te hundes, no sales más del agua.” S4

“... a hundirme y no saber salir. [...] el miedo a no poder salir, no ir hacia arriba, está ahí siempre.” S7

En cuanto a cuándo sienten vergüenza durante las actividades es, principalmente, cuando alguien, externo a la actividad, les está mirando. Eso les hace sentirse incómodas. Respecto al por qué de esta “vergüenza”, lo analizaremos en la categoría de causas de las emociones. A continuación, podemos ver los comentarios de algunos entrevistados que explican cuándo sienten dicha emoción.

“Me da vergüenza que haya gente alrededor. [...] cuando me siento observada, no me gusta mucho.” S3

“Pues vergüenza siento casi siempre cuando estoy en la piscina. No me gusta que me miren cuando voy en bañador o bikini, ni tampoco que me miren cuando nado, no me siento bien, estoy incómoda.” S6

“Sí. Bueno, y tampoco hace falta que haya mucha gente.” S7

Dejando de lado las emociones negativas, como ya hemos dicho, en el medio acuático también se originan emociones de carácter positivo como la alegría, la diversión, el placer, la paz interior, la satisfacción, etc., y nuestros entrevistados así lo han expresado con sus respuestas:

“Yo creo que siento placer. [...] estás como muy a gusto, como en paz.” S3

“Como en una nube, yo muy bien.” “Me siento como libre.” “Siento que el agua me lleva, como que estoy flotando y me gusta mucho. [...] Me siento tranquila, relajada, muy bien.” “Siento satisfacción de ver que lo estoy haciendo.” S1

“Me gusta la sensación de estar con el churro flotando.” S2

“Yo estoy en ese rato muy feliz, muy contenta y muy relajada.” “Estos momentos de jugar me gustan mucho. Me parece que tengo dieciséis años, me olvido de todo” S4

“Es una sensación de... como que me encanta, me da placer tirarme y dejarme llevar por el agua.”

“Bien, muy bien. [...] me gusta mucho el agua y, sobretodo, sentir, ósea, la sensación de fluir en el agua.” S6

A pesar de que, en determinadas situaciones, los participantes desencadenan emociones negativas, como podemos ver en los comentarios anteriores, también se generan emociones positivas que hacen que las personas disfruten en la actividad. Analizando dichos comentarios en su contexto, vemos que, a la mayoría, les gusta mucho la sensación que sienten al tumbarse con un churro y flotar, les transmite relajación, tranquilidad y placer.

Haciendo alusión al estudio de Zamorano, M. et. al. (2018) en el que se afirma que la mayor parte de emociones que se generan en los juegos motores son de carácter positivo, podemos observar que, nuestros entrevistados, coinciden con ello, pues también sienten emociones positivas en los juegos practicados en el agua, incluso para alguno de ellos, es lo que más les gusta hacer en las sesiones.

“Estos momentos de jugar me gustan mucho. Me parece que tengo dieciséis años, me olvido de todo” “Yo cuando jugamos y también cuando hacemos ejercicios con los churros, me encanta el caballito y todas esas cosas.” S4 El último comentario se refiere a que, cuando mejor se siente en las sesiones, es cuando juegan.

“Alegría.” “Te evades, te ríes, te lo pasas en grande. Muy bien.” S1

“Bien, sí, te lo pasas bien.” S5

En resumen, al practicar actividades físicas en el medio acuático como la natación y el acuagym, se originan en las personas una serie de emociones, las cuales son, principalmente, tanto de carácter negativo como de carácter positivo. Analizando las entrevistas, hemos observado que una de las emociones negativas más comunes es el miedo. Quizás podría ser porque, estas personas, no han aprendido nunca a nadar ya que, antes, no se consideraba algo tan importante como en la actualidad. En la siguiente categoría vamos a comprobar si esta es una de las posibles causas del miedo, junto

con otras, y vamos a extraer también el resto de causas que producen cada una de las emociones expresadas.

➤ Causas de las emociones

Siguiendo con el tema de las emociones positivas y, enlazando, a su vez, con las causas que provocan dichas emociones, basándonos en la información aportada por nuestros entrevistados, nos encontramos con dos motivos principales. Por un lado, la satisfacción se genera cuando consiguen un logro, cuando hacen las cosas bien y, por otro lado, es el propio medio quien provoca otras emociones positivas. Las propiedades del agua, junto con las características y condiciones en las que se desarrolla la actividad, generan emociones como la tranquilidad, el placer, el bienestar, la felicidad, la paz interior, etc. A continuación, mostramos algunos comentarios en los que se explican dichas causas.

“Hacer los ejercicios que nos mandas y que nos salgan bien.” S2 (Eso le genera felicidad, satisfacción.)

“Yo creo que un poco el entorno, de estar en la piscina, en el agua, también pues con la música, haciendo una actividad, pues hace que llegues a evadirte, a sentirte un poco como más, no sé, tranquilo, desconectado, y que eso hace que, al final, te sientas bien, te sientas a gusto”. S3

“Pues como ya he dicho, me encanta el agua, el hecho de estar en el agua, de fluir, de sentir que me lleva, que no peso, me hace sentir placer, libertad, felicidad. No sé como explicarlo, es una sensación increíble.” S6

Así pues, vemos que, muchas personas, prefieren practicar actividad física en medio acuático que en el medio terrestre por las propiedades del agua, las cuales facilitan muchos movimientos, hacen que el cuerpo pese menos, que haya menos impacto en los ejercicios, etc. Algunos de los participantes en el estudio, se han posicionado a favor de la actividad física en el agua con los siguientes comentarios:

“El agua te ayuda a llevarte, como que te ayuda a fluir, como que te mueve un poco, como que te sientes más ligero, como que... te lleva. La propia agua te lleva, y a mí me hace sentir bien, esa sensación.” S1

“Se hace mejor en el agua, como que lo haces más suave, más, más... Sin tanto esfuerzo, haces los ejercicios.” “...el acuagym, los ejercicios en el agua, me siento mejor.” S2

“...porque te debes de mover más al estar en el agua. Yo me parece que te mueves más, como que es otro movimiento.” S5

“... me gusta hacer deporte, pero no es lo mismo que en el, que cuando estás en el agua. En el agua es como no sé, mejor, diferente, siento más placer por el hecho de que fluyo.” S6

Volviendo de nuevo a retomar las emociones negativas relacionadas con el miedo/ansiedad y la vergüenza, uno de los objetivos que nos planteamos en el estudio era investigar también sus causas. Empezando por el miedo, hay varios autores como Zabaiur & Gutiérrez (2003) y Calamia (1993), que hablan de las posibles causas de dicha emoción. Si nos fijamos en la información aportada por los entrevistados, estos coinciden con Calamia (1993) en que, la principal causa del miedo es el miedo que les han inculcado desde pequeños, “la educación hidrofóbica.”

Yo no tengo miedo, pero sí que tengo esa sensación de que, desde pequeña, me han dicho: Ten cuidado si te acercas a una piscina, no vayas al río que te puedes ahogar, aléjate del canal, ves al otro lado porque te puedes caer y te puedes ahogar, etc., [...] Pero siempre los adultos han tenido ese miedo, quizás porque [...] al final, como que se te queda en la cabeza el ten cuidado, te puede pasar algo.” S3

“Desde pequeños, nos han inculcado el miedo al agua. Y como no había piscinas ni nada como ahora, pues hemos tenido ese miedo y yo lo sigo teniendo. “ S2

“yo creo que es un miedo, el miedo que te meten pues, yo que sé, desde pequeños que, por ejemplo, yo que sé, mis amigas se iban al río a bañarse y tal y a ti siempre te iban diciendo: pues al río no vayas, que te ahogará, el río ehh, pues, no sé. [...] Es, yo creo, el miedo que te han metido desde pequeño a que te puedes ahogar, a que no saldrás del agua, más o menos ese.” “Es más el miedo que me han inculcado.” S7

La otra causa que plantea Calamia (1993), consiste en haber vivido anteriormente una o varias situaciones desagradables o traumáticas en el agua que hacen que, al sentir contacto con el agua, te vengán a la memoria. Dentro de esta causa podrían estar las experiencias personales que le han pasado a cada uno, pero considero que también está muy relacionado con presenciar una experiencia negativa de otra persona que pueda resultarte traumática a ti. Por ejemplo, una de nuestras entrevistadas tiene miedo al agua desde que presenció cómo sacaban a un niño muerto del mar.

“Cuando estábamos en la playa con mi madre, no sé cuantos años tenía, sacaron un niño de cinco años muerto del mar. Eso yo lo he visto [...] y venía con mucho miedo.” S4

Estas vivencias, junto con las noticias por ahogamiento en playas, ríos, piscinas, etc., quizás no son causas principales del miedo al agua pero considero que sí que conciencian más a las personas del peligro y hacen que exista una pequeña inseguridad y, por eso, se vaya con más precaución en estos entornos.

Por otro lado, las causas del miedo propuestas por Zabiatur & Gutiérrez (2003) se dividen también en dos grupos: miedos por inseguridad física y temores ante amenazas psicológicas. Estos últimos, son los que mantienen más relación con las emociones relacionadas con la vergüenza puesto que son: el miedo al fracaso, miedo a ser evaluados negativamente, miedo a hacer el ridículo social y miedo a la competición. Si analizamos la información aportada por los entrevistados respecto a este tema, a los participantes les da vergüenza ser evaluados por los demás de forma negativa o hacer el ridículo delante de la gente.

“¿Lo estaré haciendo bien? ¿Lo estaré haciendo mal? ¿Parezco un pato? No sé. Yo tengo esa inseguridad de que...” S3 (Le preocupa que la evalúen si lo hace mal)

“Uf, pues en primer lugar porque no me siento a gusto con mi cuerpo, [...] me da vergüenza nadar delante de la gente porque no sé nadar bien y, pues, entonces, pienso que me van a estar mirando, que van a decir mira que mal lo hace o, no sé, me siento como insegura, no me siento bien, ¿sabes?” S6

“Yo creo que es porque, de pequeña, los niños, mis amigos y así, se metían siempre conmigo porque tenía el pelo rizado, llevaba gafas y, además, también tenía problemas para andar; era torpe, siempre me tropezaba, me caía... Y pues como que todo eso me ha hecho sentirme después, débil, ósea no débil, inferior, me ha creado muchos complejos. Entonces es como que siempre estoy pendiente de lo que piensan los demás de mí, y me obsesiono con mi imagen...” S6

“...porque no sé, porque lo que te digo, hay gente que, que yo creo que hay mucha gente que piensa que eso es muy sencillo, que no tiene, que... que es muy sencillo lo de meterte en el agua y tal. En cambio, a mí, eso, me cuesta mucho. Entonces creo que hay muchos que no, eso no lo entienden.” S7 (Siente vergüenza porque cree que hace el ridículo teniendo miedo a algo que para muchos es tan sencillo)

Además, siguiendo a Bortoli & Robazza (1994), enunciado en Zabiatur & Gutiérrez (2003), si nos fijamos en los factores que influyen en estas emociones, son casi todos de índole interna como, por ejemplo, la actitud hacia el propio cuerpo, la personalidad de cada uno, la edad y el género y la auto-eficacia percibida. Y, muy relacionado con la actitud hacia el propio cuerpo y el género, en la entrevista grupal se ha hablado de la ropa de baño y se ha generado un “pequeño debate” de por qué mejor bañador que bikini. Como vemos en los comentarios anteriores de S6, habla de que no le gusta su cuerpo, de que tiene una obsesión con su imagen. Muchas chicas no se sienten a gusto con su cuerpo y para realizar acuagym o natación tienen que ir con ropa adecuada, que suele ser bañador o bikini. Esta ropa, deja a descubierto parte del cuerpo, lo cual no las hace sentir cómodas aun estando a gusto con su cuerpo y, por tanto, prefieren ponerse bañador porque tapa más, principalmente les tapa la tripa. Comentarios como los siguientes muestran este posicionamiento hacia el bañador:

“Estéticamente me gusta más el bañador.” “Tapa los michelines”. S1

“Yo creo que porque te tapa más las partes que no te gustan, ¿no? Te tapa la tripa, te tapa... Es verdad, ¿no? Entonces, aunque estés a gusto con tu cuerpo, pues siempre quieres estar un poco mejor y, si el bañador te queda mejor, pues, eso.” S3

Llega un momento que, a según que edades, va mejor uno con bañador.” S5

Una vez analizadas las causas de las emociones originadas en la población sujeto de estudio, otro de los objetivos planteados era comprobar si tras la participación en el programa de actividad física en el medio acuático, estas emociones habían sufrido algún cambio y, por ello, en la siguiente categoría, vamos a abordar esta cuestión.

➤ **Cambios en las situaciones emocionales tras el cursillo.**

Según Puig, Lagardera & Juncà (2001), las emociones dependen de la situación en la que se producen y de las circunstancias personales de cada persona y, además, pueden cambiar a lo largo del tiempo. En este último apartado, como ya hemos dicho, vamos a comprobar si, los participantes, han experimentado cambios en las emociones que sentían en determinadas situaciones tras haber participado en este curso o en otros de características similares.

Analizando las entrevistas, hemos visto que, casi todos los entrevistados han contestado a esta cuestión y que, además, lo han hecho de manera afirmativa con los siguientes comentarios:

“Pues hombre, claro. El haber estado ahí, te ha ayudado pues a moverte mejor, has aprendido a controlar un poco más las situaciones, etc.” S1

“Yo este año me aguanto con el churro flotando, que no lo había hecho nunca. Con lo cual, he conseguido algo.” “Con menos miedo, sí.” “Desde que voy al acuagym, pues voy a la piscina, y ando por allí, corro, muevo las piernas y me muevo más. Y antes no lo hacía, estaba sentada quieta en el bordillo.” S2

“de cuando empiezas a cuando terminas, acabas haciendo los ejercicios con más seguridad de que lo estás haciendo bien, de que estás poniendo la posición correcta en el agua que, al principio pues, te cuesta más, estás más insegura y, al final, como que sí que ves la progresión de que al final te sientes más cómodo haciendo los ejercicios.” S3

“pienso que he corregido muchos errores que tenía al nadar y, eso me da seguridad, me da seguridad para nadar porque sé que no lo estoy haciendo mal.” S6

*“después del cursillo y de haber intentado ciertas cosas, voy como más tranquila a la piscina, como más, como más relajada, digamos. Porque, es lo que te digo, como yo es meterme en el agua y...era pues eso, tensarte, que nadie te toque, que nadie te... pues yo creo que, en eso, he avanzado, entonces vas más, más relajada, más confiada, vas más a disfrutar un rato que a otra cosa.”
“...me han dado, un poquito más de confianza, no digo mucha pero, por lo menos, sí, el, quizás el miedo que yo siento hacia el agua, pues ha disminuido un poquito” S7*

Es decir, tras la realización del cursillo, los participantes han sufrido cambios en las emociones que antes sentían en algunas situaciones y en la intensidad de las mismas y, estos cambios, han sido de carácter positivo. Algunos han perdido un poco de miedo al mismo tiempo que han ganado confianza y seguridad, otros han comenzado a soltarse y a disfrutar, otros han cambiado la frustración por la satisfacción, etc. Por tanto, podemos corroborar la afirmación que hacen Puig, Lagardera & Juncà (2001) de que las emociones pueden sufrir cambios con el paso del tiempo de forma que, lo que antes le producía miedo a una persona, ahora le genera placer.

6. CONCLUSIONES

En el presente apartado aparecen las conclusiones que hemos extraído tras llevar a cabo la investigación y observar y analizar los resultados del objeto de estudio.

- El campo de las emociones es muy amplio y complejo y, en el mundo de la actividad física y el deporte, concretamente en el de las actividades físico-deportivas en el medio acuático, todavía queda mucho por estudiar, tal y como se demuestra en la dificultad para encontrar estudios antecedentes al nuestro.

- Parte de la población objeto de nuestro estudio tiene dificultades para reconocer y comprender las emociones que siente en determinados momentos y situaciones y, además, a algunos de ellos, les cuesta abrirse, expresarse, y hablar de sus emociones con normalidad y tranquilidad.

- Varios de los motivos por los cuales las personas adultas se apuntan a programas de natación o acuagym en verano son: los beneficios que tiene practicar actividad física en el agua para la salud física y mental, para socializar con otras personas, o para vencer sus miedos.

- Las principales emociones que se presentan en las personas a la hora de practicar actividad física en el medio acuático son tanto de carácter positivo, como de carácter negativo. Dentro de las emociones positivas, lo que más expresan nuestros informadores, son: placer, diversión, satisfacción, paz interior, tranquilidad, felicidad y alegría. Y, por otro lado, las emociones negativas que más expresan son las relacionadas con el miedo y la ansiedad. Emociones relacionadas con la vergüenza también están presentes en las actividades en el agua, pero con menor frecuencia que las anteriores.

- La mayoría de las personas tienen miedo a ahogarse, a hundirse y a no poder salir del agua. Este miedo, es más por la “educación hidrofóbica”, es decir, por el miedo que se ha inculcado a una persona antes de que haya tenido una experiencia con el medio, que por una vivencia o situación estresante/traumática que ellos hayan vivido. Hay casos en los que el miedo sí que es producido por una experiencia pasada desagradable pero, la causa principal del miedo al agua, es el miedo que se transmite a los niños, desde que son pequeños, por parte de su entorno.

La ansiedad es una emoción que, en este caso, está muy relacionada con el miedo ya que, normalmente, se origina en situaciones de pánico, fobia, temor, etc.

- La vergüenza que sienten las personas que practican actividad física en el agua se debe, generalmente, al miedo a hacer el ridículo delante de la gente y a ser evaluado por los demás. Estos aspectos están muy relacionados con la imagen que tiene cada persona sí misma, con la personalidad de cada uno y con el medio donde se desarrolla la actividad, principalmente. El hecho de que se lleve a cabo en el agua, obliga a llevar una ropa determinada en la que queda a descubierto parte del cuerpo. Por ello, muchas personas, se sienten incómodas y, las chicas, prefieren llevar bañador en lugar de bikini porque tapa más las partes del cuerpo que no les gustan y, así, se sienten mejor.
- Las emociones positivas que se originan en el medio acuático son, en parte, por las propiedades del medio que hacen que el cuerpo fluya, que pase menos, que flote. Esa sensación hace sentir placer, paz interior, tranquilidad, etc. Y, por otro lado, las emociones positivas generadas durante la propia actividad deportiva en el agua se deben también a las mejoras o logros conseguidos, que generan satisfacción, y a las actividades lúdicas, que generan alegría y diversión.
- Por último, los participantes han sufrido cambios de carácter positivo en diferentes situaciones emocionales tras la participación en los cursillos de natación y acuagym. Principalmente, aquellas personas que tenían miedo, afirman que lo han disminuido y que han ganado más confianza y seguridad. Esto podría significar que, para vencer un miedo, hay que enfrentarse a él y ser constante hasta conseguirlo.

7. LIMITACIONES DEL ESTUDIO Y PROSPECTIVA

Una vez realizado el presente estudio, hemos podido observar algunas limitaciones, las cuales vamos a describir a continuación.

En primer lugar, la falta de bibliografía y de investigaciones sobre el tema de estudio, considero que puede suponer una limitación para el trabajo ya que éste no queda bien respaldado.

En segundo lugar, podemos encontrar limitaciones en cuanto a la selección de participantes para el estudio ya que todos son del mismo género y, la mayoría, presentan características muy similares como la edad, el nivel de práctica en el medio acuático, sus intereses en cuanto a la actividad desarrollada, etc. Si hubiésemos tenido una muestra más heterogénea, quizás los resultados del estudio hubieran sido diferentes, y más variados.

Otra de las limitaciones tiene que ver con el tema de estudio en sí. Como ya hemos dicho, el campo de las emociones es muy complejo y, hay personas, a las que les cuesta reconocer sus emociones y sentimientos, y expresarlos. Esto nos ha supuesto una limitación ya que, durante las entrevistas, algunas personas no han sido capaces de terminar de abrirse para contar sus emociones y, otras, en determinados momentos, han tenido ciertas dificultades para expresarse. Por lo tanto, no hemos podido recoger toda la información deseada, ni profundizar en determinados aspectos. A pesar de ello, sí que hemos obtenido datos interesantes que nos han permitido extraer conclusiones del estudio.

Así pues, para estudios futuros, considero que se podría seguir en esta línea, pero que quizás sería interesante que, los sujetos seleccionados para participar en el trabajo, realizaran durante el proceso de investigación algún taller acerca de las emociones, o de educación emocional, para que, en el momento de la recogida de información, se sintiesen cómodos al hablar del tema y fuesen capaces de abrirse a los demás y expresar sus emociones.

Por otro lado, creo que se podría hacer un estudio similar con población más joven, como niños y/o adolescentes, para ver si existen diferencias en cuanto a las emociones que sienten en el medio acuático. Además de esto, se podrían analizar correlaciones con emociones en otros contextos de la vida cotidiana para comprobar si, por ejemplo, una persona con un perfil miedoso, se comporta de la misma forma en el agua, o no.

También sería atrayente hacer un estudio que correlacionase las emociones relacionadas con la vergüenza por el hecho de llevar ropa de baño con el autoconcepto, autoestima e imagen corporal del género femenino mediante técnicas de carácter cuantitativo.

Y, por último, a raíz de esta investigación, pienso que un trabajo muy completo a realizar sería estudiar las principales causas del miedo al medio acuático, llevar a cabo una intervención para superar dicho miedo y, una vez finalizada la intervención, analizar los efectos resultantes.

8. REFLEXIÓN PERSONAL Y APRENDIZAJES

Realizar este trabajo ha supuesto para mí un crecimiento tanto académico como profesional y, además, he podido poner en práctica para llevarlo a cabo diferentes conocimientos adquiridos tanto en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte como en el propio Máster.

Llevo varios años trabajando como monitora de acuagym y de natación y, en ocasiones, he querido saber cómo se han sentido mis alumnos en la sesión en general, o en situaciones puntuales, para poder reorientar mis clases, seleccionar los ejercicios más adecuados, cambiar mi forma de tratar con ellos, comprender mejor sus comportamientos, etc. para ayudarles a sentirse más cómodos en las clases, hacer las mismas más divertidas, ayudarles a mejorar y a cumplir sus objetivos, etc.

Por tanto, la realización de este trabajo me ha dado la oportunidad de adentrarme en el gran mundo de las emociones, de conocer las emociones experimentadas por algunos de mis alumnos en determinadas situaciones y de conocer mejor, en su dimensión afectiva y emocional, a los mismos.

Tras cumplimentar las entrevistas, analizarlas, y ver que, en general, a la gente, le cuesta abrirse para hablar de sus emociones y que, en muchos casos no son capaces de reconocer qué sienten, ni por qué, considero que es muy importante que, desde pequeños, se trabaje la educación emocional. Pues de esta forma, las personas sabrán reconocer las emociones que sienten, sabrán cómo controlarlas y, además, serán capaces de expresarlas con total normalidad y, todo esto, les ayudará a conocerse mejor a ellos mismos y a comprender y respetar las emociones de las demás personas.

Por otro lado, este trabajo me ha ayudado mucho ya que, actualmente, estoy dando clases de natación a un niño que tiene fobia al agua y, toda la bibliografía relacionada con emociones como el miedo y la ansiedad, la hidrofobia, cómo vencer el miedo, etc., me ha servido para llegar a dar con la causa de su fobia, y me está sirviendo de gran ayuda para comprender al niño en cada momento, saber cómo manejar sus comportamientos, adoptar una actitud que haga que el niño se sienta cómodo, respaldado, etc. En resumen, toda esta bibliografía, junto con otra que he buscado, me está sirviendo para ayudar al niño a superar sus miedos poco a poco, sin que sea un trauma para él.

Ya por último, como reflexión acerca de la temática del estudio, pienso que fue todo un acierto adentrarme en el mundo de las emociones y poder relacionarlo con una de las cosas más importantes de mi día a día como es el deporte y, a su vez, con mi trabajo. Estoy orgullosa por todas las cosas nuevas que he aprendido y muy satisfecha por todo lo que me ha ayudado la realización de este Trabajo Fin de Máster en mi ámbito, tanto personal, como profesional.

9. BIBLIOGRAFÍA

- Abadía, O., Aumente, M., Salguero, A. & Tuero, C. (1998). La hidrofobia, una experiencia práctica. *EF Deportes Revista Digital* 3, 11. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd11/ctuero.htm>
- Arráez, J., Ambel, L, Rodríguez, A. & Martín, A. (1993). La mejora de las condiciones físicas en los deficientes psíquicos. Málaga: UNISPORT
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona; Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. Recuperado de <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 95-114.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (coord.). (2009). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid: La Muralla.
- Bisquerra, R. (2011). Educación Física, competencias básicas y educación emocional. *EmásF, Revista digital de Educación Física*.11, 4-6. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3711032>
- Bortoli, L. & Robazza, C. (1994). The motor activity anxiety test. *Perceptual and Motor Skills*, 79, 299-305. Recuperado de <https://journals.sagepub.com/doi/10.2466/pms.1994.79.1.299> .
- Calamia, G. (1993). Le voix, le verbe, la musique et les sujets aquaphobes. *E.P.S*, 244, 75-77.
- Canales, M. (2006). *Metodologías de la investigación social*. Santiago: LOM Ediciones.
- Colado, J. C. (2004). *Acondicionamiento físico en el medio acuático*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Díaz, L., Martínez, M., Torruco, U. & Varela, M. (2013). La entrevista, discurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162-167.

- Domínguez, M.E. & Saraví, J.R. (2013). Caracterizando a la natación desde el enfoque praxiológico. In *X Congreso Argentino y V Latinoamericano de Educación Física y Ciencias (La Plata)*.
- Ekman, P. & Oster, H. (1981). Expresiones faciales de la emoción. *Estudios de psicología*, 2(7), 115-144.
- Fernández-Abascal, E., Martín, M. & Domínguez, J. (2001). *Procesos Psicológicos*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Guillén, R. (2009). *Metodología cualitativa en ciencias de la actividad física y el deporte*. Zaragoza, España: Prensas Universitarias de Zaragoza.
- Huertas, E. & Vigier, F.J. (2010). El grupo de discusión como técnica de investigación en la formación de traductores: dos casos de su aplicabilidad, *Entrlecturas* (2), 181-196. Recuperado de <http://www.entreculturas.uma.es/n2pdf/articulo11.pdf>
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9, 188-205.
- Lagardera, F. & Lavega, P. (2011). Educación Física, conductas motrices y emociones. *Ethologie & Praxéologie*, 16(1), 23-43. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/261983769_Australian_Culture_and_Aboriginal_Identity_An_Incompatible_Association_In_The_World_of_Sports_Culture_australienne_et_identite_aborigene_une_association_incompatible_dans_le_monde_du_sport
- Lawler, E.J. (1999). Bringing emotions into social exchange theory. *Annual Review of Sociology*, 25, 217–244. Recuperado de <http://digitalcommons.ilr.cornell.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2236&context=articles>
- Martínez, M. (1998). *La investigación cualitativa etnográfica en educación*. México: Trillas.
- Mora, F. & Sanguinetti, A.M. (2004). *Diccionario de Neurociencia*. Madrid: Alianza Diccionarios.

- Muñoz, A. (2010). *Psicología del desarrollo en la etapa de Educación Infantil*. Madrid: Pirámide.
- Parlebas, P. (1992). Didáctica y lógica de las actividades físicas deportivas. *Revista Educación Física y Deporte, (14-15)*, 9-26.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deportes y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo
- Puig, N., Lagardera, F. & Juncà, A. (2001). Enseñando sociología de las emociones en el deporte. *Apunts. Educación física y deportes, 2(64)*, 69-77. Recuperado de <https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/301952/391568>
- Pujol, E. & Bisquerra, R. (2012). *El gran libro de las emociones*. Barcelona: Parramón.
- Punset, E., Mora, F., García, E., López, E., Pérez-González, J.C., Lantieri, L....Planells, O. (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Esplugues de Llobregat, Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu.
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española (22.ª ed.)*. Madrid: Autor.
- Rodríguez, G., Gil, J. & García, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Archidona, España: Aljibe.
- Sebastiani, E. M. (1994). *Los deportes individuales. Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios. Ejemplificaciones sobre algunos deportes. Temario desarrollado de contenidos específicos del área de Educación Física para acceso al Cuerpo de Profesores de Enseñanza Secundaria. (Vol.III, 35)*. Barcelona: INDE.
- Segura, M. & Arcas, M. (2007). *Educación de las emociones y los sentimientos*. Madrid: Narcea
- Strauss, A. & Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa*. Colombia: Editorial Universidad de Antioquía.
- Thomas, A. (1982). *Psicología del Deporte*. Barcelona: Herder.
- Vivas, M., Gallego, D. & González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Dickinson.

Zabiaur, M. & Gutiérrez, A. (2003). El miedo en el aprendizaje motor. *Apunts Educación Física y Deportes*, 2 (72), 21-26.

Zamorano, M., Gil, P., Prieto, A. & Zamorano, D. (2018). Emociones generadas por distintos tipos de juegos en clase de Educación Física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. 18(69). DOI: <https://doi.org/10.15366/rimcafd2018.69.001>.

ANEXOS

ANEXO I – GUIÓN DE PREGUNTAS

Objetivos de la entrevista/grupo de discusión:

- Averiguar cuáles son los principales motivos de práctica en este tipo de actividades.
- Conocer las experiencias previas de los participantes con actividades físicas en el medio acuático.
- Descubrir si, realmente, los individuos son capaces de reconocer las emociones que sienten al practicar natación/acuagym.
- Conocer si, en general, dichas emociones son más de carácter positivo o negativo.
- Hallar cuáles son los motivos que conllevan o han conllevado, a los entrevistados, a sentir o expresar las diferentes emociones.
- Comprobar si la intensidad de las emociones ha sufrido algún cambio tras la participación en el programa de intervención en el medio acuático.

Guía de preguntas:

| CATEGORÍA | PREGUNTAS |
|---|--|
| Motivos de práctica de actividades físico deportivas en el agua | - ¿Cuáles son los motivos por los que se apuntaron al cursillo de acuagym/natación? - ¿Cuáles son los beneficios que creen que pueden obtener de la práctica de estas actividades? ¿Dichos beneficios son solo físicos o también de otro tipo (mentales, sociales, etc.)? |
| Experiencias previas con actividades deportivas acuáticas | - ¿Habían participado anteriormente en algún curso de actividad física en el medio acuático? Si es que no, ¿por qué? - Y, las que ya habían participado, ¿con qué sensación se quedaron que les ha hecho apuntarse de nuevo? (Por ejemplo: me gustó, disfrutaba y por eso he vuelto a apuntarme; no superé mis miedos y me apunté para vencerlos, |

| | |
|--------------------------------|--|
| | etc.) |
| Emociones durante la actividad | <p>- Pasando ya a adentrarnos en el mundo de las emociones... ¿qué es lo primero que sienten al meterse en el agua? ¿Lo hacen tirándose desde el bordillo, sentadas desde el bordillo o por las escaleras? ¿Por qué lo hacen de esa forma?</p> <p>- Ahora, voy a plantear una serie de situaciones que hemos experimentado durante el cursillo para ver qué sienten en cada una de ellas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Despegar los dos pies del suelo de la piscina. • Avanzar con un churro entre las piernas sin que los pies toquen al suelo. • Alejarse del bordillo. • Adentrarse hacia donde hay más agua. • Bailar una coreografía. (en acuagym) • Colocarse en decúbito supino (boca arriba), con uno o varios churros en el cuello, axilas, zona lumbar, etc. y relajarse. Y.. ¿por parejas? (Un compañero te lleva) • Posición en decúbito prono (boca abajo) con churro y sin churro. • Meter la cabeza dentro del agua. <p>- Si tienen algún tipo de miedo, ¿a qué le tienen miedo? ¿A resbalarse? ¿A hundirse y no saber salir? ¿A ahogarse por no saber respirar?</p> <p>- Durante la actividad, ¿han sentido vergüenza en algún momento? ¿Cuándo? (al no saber hacer un ejercicio, no estar a gusto en bañador, hay personas mirando, etc.)</p> <p>- Y, en general, ¿disfrutan al realizar la actividad? ¿En qué situaciones se sienten mejor? ¿Qué es lo que más les gusta de las sesiones?</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Causas de las emociones</p> | <p>- Si han sentido y/o sienten miedo, ansiedad, pánico, etc., en diferentes situaciones ¿a qué creen que se debe? ¿Han vivido alguna experiencia en el pasado que pueda ser culpable de que, actualmente, sientan dichas emociones en el medio acuático?</p> <p>- Si han sentido vergüenza, timidez, humillación o similar, ¿por qué ha sido? ¿Cuál ha sido la causa de esa emoción?</p> <p>- Por otro lado, ¿qué es lo que les hace sentir emociones positivas como la felicidad, el placer, la satisfacción, la paz, etc., en el agua?</p> |
| <p>Cambios en las situaciones emocionales tras la participación en el programa de actividad en el medio acuático</p> | <p>- Y ya por último, tras realizar este cursillo u otros similares, ¿creen que han cambiado algunas de las emociones que antes sentían en determinadas circunstancias? Si es así, ¿esos cambios han sido positivos o negativos?</p> |

ANEXO II – CONSENTIMIENTO INFORMADO

A) CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN EL ESTUDIO

La participación en el presente Trabajo Fin de Máster conlleva la cumplimentación de unas entrevistas acerca de las emociones al practicar actividad física en el medio acuático.

Dicha entrevista tendrá una duración de unos 15 minutos y será realizada cuando el entrevistado disponga de tiempo para ello.

Los datos obtenidos de la propia entrevista, serán utilizados únicamente con fines académicos.

Por último, el entrevistado podrá abandonar la entrevista si lo desea, cuando quiera, con total libertad.

Declaración del consentimiento:

Yo, Don/Dña., he leído el presente documento, he comprendido las explicaciones proporcionadas respecto a la participación en este Trabajo Fin de Máster, y he podido resolver las dudas que se me han presentado respecto al mismo. Por ello, expreso voluntariamente mi intención de participar en el estudio y consiento la utilización de mis datos derivados de la entrevista para la cumplimentación del mismo.

En..... a de 201...

Firmado:

B) CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA GRABACIÓN DE LAS ENTREVISTAS

Este documento pretende explicar las cuestiones relacionadas con la utilización que se hará de su información y datos proporcionados en la entrevista, la cual será grabada para facilitar el trabajo. Léalo detenidamente y consulte todas las dudas que se le presenten.

Para realizar el presente Trabajo Fin de Máster, como ya saben, se van a cumplimentar unas entrevistas con fines formativos. Estas entrevistas serán grabadas ya que, dichas grabaciones, serán luego utilizadas para documentar el trabajo.

Los datos obtenidos de su entrevista serán utilizados exclusivamente con fines formativos, manteniendo la privacidad de sus datos personales, atendiendo al cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999 sobre la Protección de Datos de Carácter Personal.

Aunque haya decidido participar en el estudio, tiene derecho a abandonarlo si lo desea, y no será sancionado por ello.

Declaración del consentimiento:

Yo, Don/Dña., he leído el documento presente, he comprendido las explicaciones proporcionadas respecto a la grabación de las entrevistas y he resuelto las dudas que se me han presentado acerca de ello. Así pues, permito que los datos generados de mi participación sean utilizados para fines académicos tal y como explica este documento.

En..... a de 201...

Firmado:

ANEXO III – TRANSCRIPCIÓN DE LAS ENTREVISTAS

A) TRANSCRIPCIÓN ENTREVISTA GRUPAL

Entrevistador: Buenas tardes chicas. Como ya sabéis estamos aquí para... bueno, vais a ayudarme con mi trabajo Fin de Máster, que como sabéis va sobre las emociones en el medio acuático. Simplemente recordaros que si en algún momento no os sentís cómodas o cualquier cosa, podéis salir de la sesión. Y luego recordaros que, cada vez que vayáis a intervenir tenéis que decir vuestro nombre antes de hacerlo.

Todas: (Asienten con la cabeza).

E: En primer lugar, a ver ¿cuáles son los motivos por los que os habéis apuntado al cursillo de acuagym?

Sujeto 1: ¿Empiezo yo?

Sujeto 3: Ah, bueno.

S 1: Dale, dale.

S 3: 11 Pues yo me apunté para hacer deporte y porque creo que en verano pues te llama como más, o te apetece más hacerlo en el medio acuático o en el agua por el calor y por ir a la piscina.

E: Muy bien. ¿Alguna opinión más? ¿Las demás por qué os apuntasteis?

S 1: Yo también. **11** Por hacer deporte y por tener más vida social, y por obligarme a eso, a moverme y a hacer deporte y el acuagym me pareció un buen método.

S 2: Yo también me apunté por lo mismo que ella.

E: Vale. Entonces los principales motivos son un poco emm... salud, ¿no? El movernos. Y luego también hablamos de socializar. Es una actividad que parece que os lleva a interactuar con otras personas en la que os sentís a gusto, ¿no?

Todas: Sí.

E: Entonces a parte de... pues bueno, socializar, como hemos hablado. ¿Cuáles son los beneficios que creéis que podéis obtener de practicar estas actividades? ¿Son beneficios solo físicos o también de otro tipo? ¿A qué creéis que os ayuda ir a acuagym?

S 1: Lo que hemos dicho antes. **12** Para mí, físico, porque me obliga a moverme, porque sino es un... A ver, es una forma de obligarte a hacer ejercicio, para mí. Y luego pues **12** socializarme también. Y rompes la rutina de estar todo el rato en casa o de estar haciendo siempre lo mismo. Entonces pues estás con gente, tocas muchos temas, yo que sé, pues te... que me corto.

S 4: Yo pienso lo mismo. Para salir de casa, primero, y **12** salir de la rutina cada día y también para moverse, para estar un rato con compañía buena, estar un rato en el agua y, después del acuagym yo vuelvo a casa muy contenta.

E: Muy bien.

S 3: Yo pienso también como dicen ellas de romper la rutina, y que **12** cuando te metes en el agua como que te olvidas un poco de lo que está afuera. Estás en el agua, en la actividad y **12** te evades.

S 2: **12** Los movimientos que hacemos en el agua pues no te cuesta tanto hacerlos y encuentro que me va muy bien.

E: Entonces encontráis la diferencia, ¿no? De hacerlo en el medio acuático. Quizás os veis con más capacidad de hacer más ejercicios..

S 1: Con más soltura, sí.

Todos: Sí.

E: ¿Y habíais participado anteriormente en algún curso de... ya no de acuagym, me da igual acuagym, natación, o cualquier actividad en el medio acuático?

S 1: **21** Sí, en invierno fui a aprender a nadar. Soy un poco mayorcita pero no sabía y entonces en invierno fui a aprender. Más... bueno, no acabé de aprender, pero, por lo menos, perdí un poco el miedo y aprendí a moverme un poco en el agua.

E: Vale. Entonces te quedaste como diciendo: bueno, pues ahora me voy a apuntar, a encadenar uno con otro, ¿no?

S 1: Exactamente sí. **22** Un poco para seguir, bueno para ir manteniendo lo poco o mucho que aprendí, pues ir practicándolo un poco más, sí.

E: ¿Y las demás?

S 2: Yo no sé nadar y **32** tengo mucho miedo al agua, pero con el churro pues me aguantaba un poco, que no lo había hecho nunca.

E: Vale. Pero antes, ¿si habías ido a algún cursillo?

S 2: **21** Fui un año, solo un año, una vez.

E: Y entonces, ¿qué es lo que te hizo decir: pues voy a volver?

S 2: **22** Pues me gustó, por los ejercicios que haces, por hacer vida social, porque en invierno pues eso, hacemos pilates, pero en verano pues por seguir un poco haciendo algo.

E: Muy bien.

S 3: **21** Yo he hecho natación varias veces. Acuagym no había hecho nunca y bueno, me gusta nadar aunque da un poco de pereza meterse en el agua, y acuagym porque me gustan también las actividades aeróbicas y era una forma más de **22** juntar pues la natación que me gusta, o el agua, con una actividad aeróbica.

E: **S 4,** ¿habías practicado alguna actividad dentro del agua en algún cursillo?

S 4: No. **21** Para mí esta temporada ha sido la primera, pero el año que viene seguro que volveré, seguro.

E: ¿Y por qué no lo habías hecho antes? ¿No habías tenido la oportunidad? O... ¿no te llamaba?

S 4: **23** No me llamaba mucho y no tenía tanto tiempo libre tampoco.

E: Vale.

S 5: Yo no sé nadar, pero bueno, me animaron a que lo hiciera y parece que me gustó.

E: ¿Ha sido la primera vez que venías?

S 5: Sí, bueno no, **21** el año pasado estuve también. **31** Le tengo miedo al agua, pero bueno.

E: Y entonces, ¿con qué sensación te quedaste el año pasado que te dijo: pues este año voy a volver?

S 5: **22** Pues lo que decimos, para tener otro, ¿cómo se dice? Actividad o otras cosa, movimiento... Si no lo que hablamos, siempre estás en el mismo sitio.

E: Vale. Bueno pues, ahora ya, vamos a adentrarnos un poquito más en lo que es el mundo de las emociones. Entonces una de las preguntas que voy a lanzar es: ¿Qué es lo primero que sentís al meteros en el agua? ¿Lo hacéis tirándoos desde el bordillo, saltando? ¿os sentáis y después bajáis? O, por ejemplo, ¿vais despacito por las escaleras?

S 1: A ver, me puedo sentar y tirarme, porque como he dicho, no sabía nadar, sé moverme un poco más y **31** me da un poco de repelús, entonces bajo por las escaleras. Pero es que, **32** en el momento que estoy en el agua, estoy genial.

E: Vale, ¿entonces lo haces un poco porque te da... no te da seguridad?

S 1: Sí. No es que no me de, es que me falta. **31** Necesito el punto de seguridad que me falta para acabar de soltarme y por eso lo hago así. **32** Pero una vez estoy dentro, pues estoy bien, muy bien.

E: Muy bien.

S 2: Yo me siento en el bordillo y bajo.

E: ¿Y por qué? ¿Por qué lo haces así?

S 2: **31** Tengo mucho miedo al agua, de meter la cabeza en el agua. No me apetece, me da miedo, y lo hago así y el agua no me cubre, me llega al cuello, más arriba no.

S 3: Yo me tiro porque a mí el agua me da pereza, el mojarme, el cambio, me cuesta. Lo que pasa que, una vez estoy dentro, **32** me siento muy bien, y me gusta estar mucho debajo del agua. **32** Me gusta meter la cabeza y, cuando me tiro, es la sensación esa de que, de golpe, y ya estás. Como que me gusta cambiar rápido de estado.

S 4: Yo bajo por la escalera muy despacio, muy tranquilita, pero **32** cuando estoy dentro del agua me gusta mucho. **31** Mojar la cabeza no, pero si se moja, no pasa nada.

E: Vale. Entonces, ¿bajas por la escalera para asegurarte de que, así, no te mojas la cabeza?

S 4: Sí, pero luego cuando empezamos ya a estar en movimiento sí que se moja, normal.

S 5: Yo bajo normalmente porque **31** como no sé nadar, pues por si acaso, que no vaya a pasar algo.

E: Vale. ¿Por precaución, o miedo?

S 5: Sí.

E: Bueno, pues ahora os voy a plantear una serie de situaciones que hemos experimentado nosotras durante el cursillo para ver cómo os habéis sentido en, o qué sentís, en cada una de ellas. La primera situación, podría ser, ¿cómo os sentís cuando despegáis los dos pies del suelo de la piscina?

S 1: **32** Como en una nube, yo muy bien.

E: Ósea que te gusta, te sientes..

S 1: **32** Me siento como libre.

E: Muy bien. Sientes bienestar, te sientes bien. ¿Verdad?

S 1: Sí.

S 2: **31** Yo me siento insegura. Al levantar los pies del agua me siento insegura porque no vaya a caerme y meta la cabeza dentro del agua.

S 3: **32** Yo me siento bien. Me siento como flotando, que tu cuerpo está más... que fluye con el medio.

S 4: **32** Yo me siento muy bien, no tengo que decir nada más.

S 5: **31** Yo un poco de miedo.

E: Vale, sientes miedo. Cuando os doy un churro para ponerlo entre las piernas y avanzar sin que los pies toquen el suelo. ¿Qué sentís? ¿Estáis bien? ¿Os sentís cómodas? ¿Tenéis algún miedo? ¿Alguna inseguridad? Es decir, pues estoy de punta a punta sin tocar el suelo.

S 1: **32** Yo me siento muy bien igual. Como **32** más segura porque sabes que el churro, de hecho, te levanta, sabes que no... Pero muy bien igual.

S 2: **32** Yo me siento bien, pero no avanzo nada (risas), y como no avanzo, pues de vez en cuando toco el suelo con los pies. Ya está.

S 3: **32** Yo me siento bien. Sí que es verdad que, a veces, cuando estás haciendo un ejercicio que tienes que avanzar y te inclinas un poco, pues tienes que ser un poco precavida y tener un poco de cuidado porque, si no, te vas hacia adelante. No tengo miedo, **31** pero a nadie le gusta tragar agua.

S 4: **32** Yo me siento muy bien y, muy bien.

S 5: **32** Yo me siento bien pero, eso, **31** siempre echas algún pie al suelo.

S 3: **31** Tienes la reserva esa de... por si...

S 5: ¿Qué se grabará? Sí.. No, que yo me refiero que, al no saber nadar, pues siempre echas el pie al suelo.

Todas: (Risas) (Murmullo por lo bajo).

E: Y, cuando os alejáis del bordillo, ¿os es indiferente estar en medio de la piscina?

S 1: Yo como he dicho, no sé nadar, ósea yo intenté aprender. No aprendí del todo, he cogido un poco de confianza, he cogido soltura, pero me aparto, **32** me aparto y me siento bien, pero cuando sé que hago pie. En el momento que sé que no voy a hacer pie, intento hacerlo. Si estoy con el churro, me siento segura, lo hago. Pero si no llevo el churro, pues me da más...

E: Ósea al adentrarse donde hay más agua...

S 1: **31** Me frena un poco.

E: No tienes la seguridad...

S 1: No, porque **31** no acabo de tener la seguridad. Me falta lo que te he dicho, el punto de decir, eso, ahí estoy.

S 2: Yo, **32** si no me cubre, pues me alejo de la orilla, del borde, y voy bien. Quiero decir, ando por allí y corro, pero siempre que el agua no me pase del cuello. **31** En la zona que cubre, allí ya no voy.

E: Ósea cuando te tienes que adentrar donde hay más agua, ya frenas y...

S 2: Sí. **31** Me crea una inseguridad que me parece que no estoy estable.

S 3: Pues a mí me pasa lo contrario. **32** A mí me gusta alejarme del bordillo porque siento como que estoy más en el agua, que no hay nada alrededor, que no hay paredes y, si no hay gente, pues mejor todavía.

S 4: Yo lo mismo que S 2. Me encuentro muy segura hasta que el agua llega al cuello. Hasta ahí, ya está.

S 5: Yo me encuentro bien, porque **32** como es la zona de poca agua... pues me encuentro bien.

E: Y cuando tenéis que meteros ya hacia donde hay un poquito más de agua, ¿qué es lo que pasa?

S 4: **31** A mí me coge un poco de miedo. Un poco de miedo me coge, sí, porque sé nadar, pero no muy bien. Mejor, no nadar.

S 2: **31** Yo ya no voy a la zona que hay más agua porque me encuentro que no estoy muy segura tocando el suelo con los pies, que parece que me eleva el agua y, entonces, tengo miedo.

S 5: Yo también. **31** Como tengo miedo, procuro no ir.

E: Vale y, por ejemplo, cuando yo os propongo y hacemos una pequeña coreografía, emm... ¿qué tal? ¿Cómo os sentís?

S 2: Bien.

S 1: Muy bien.

S 4: Muy bien.

S 2: **32** Todas muy bien.

E: ¿En general?

Todas: Sí, bien.

S 3: A mí, a veces, si estamos en la piscina, por ejemplo, **31** me da vergüenza **34** que haya gente alrededor. No vergüenza sino como que sabes que te están mirando y dices: **42** ¿Lo estaré haciendo bien? ¿Lo estaré haciendo mal? ¿Parezco un pato? No sé. Yo tengo esa inseguridad de que... pero

porque, soy un poco vergonzosa, aunque no parezca, y entonces, **34** cuando me siento observada, no me gusta mucho, **32** pero me gusta mucho bailar.

E: ¿Eso os pasa a alguna más?

S 4: Yo no tengo vergüenza.

S 5: **31** Yo sí que soy vergonzosa.

S 2: Yo, me miro a la profesora y miro de hacer lo que hace la profesora, ni que me salga bien, ni que me salga mal.

E: Ajá. Y, por ejemplo, colocaros boca arriba en el agua, con ayuda de los churros, ya sea en las axilas, o en la zona lumbar, en el cuello... cuando os digo que os relajéis. ¿Sois capaces de hacerlo? ¿Cómo os sentís?

S 1: **32** A mí me encanta. Me encanta porque **44** siento que el agua me lleva, como que estoy flotando y me gusta mucho. Es una sensación que me gusta muchísimo. **32** Me siento tranquila, relajada, muy bien.

S 2: **32** A mí también me gusta esa sensación, lo que pasa que no aguanto mucho rato y luego me bajo para abajo, sí. Pero me gusta la sensación de estar con el churro flotando.

S 3: **32** A mí me gusta, pero sí que es verdad que me gusta más o me siento más segura cuando yo estoy sola que cuando tengo que confiar en que la otra persona me lleve o me aguante el churro.

S 4: **32** Yo estoy en ese rato muy feliz, muy contenta y muy relajada. Me gusta.

S 5: Yo veo que no floto. (Risa). **31** No me gusta la sensación porque no floto.

E: Y entonces, al pensar que no flotas, os da...

S 5: **31** Pues un poco más de miedo, a ver...

E: Y si sabéis que hay otra persona, ya sea un compañero, ya sea yo como monitora, que os ayuda y os lleva..

S 5: Pues mejor, mejor.

E: ¿Pero mejor porque os sentís más seguras?

S 5: **32** Más seguras, más seguras. Si tienes una persona que está vigiándote, pues tú estás más segura. No es lo mismo que estar sola, porque si no hicieras pie, fíjate, te vas para abajo.

E: Y luego, la posición cuando hacemos ejercicios de estar boca abajo, ¿encontráis diferencia de estar boca arriba?

S 1: Sí, yo prefiero boca arriba que boca abajo. Como no sé respirar bien, a mí no me importa meter la cabeza dentro del agua, yo la meto, pero no controlo la respiración. Entonces **31 33** me da la sensación como que me ahogo rápido. No es lo mismo que cuando estoy boca arriba.

E: Te da, digamos, más agobio, ansiedad...

S 1: **31** Más agobio. La pongo, estoy, pero no... aguanto muy poco. Me da más agobio, sí.

S 2: Yo creo que es... No lo hago boca abajo porque no, **31** el agua en la cara no la soporto.

S 3: Yo al revés. **32** A mí me gusta más estar boca abajo porque siento que controlo más mi cuerpo, porque veo lo que estoy haciendo. Cuando estoy boca arriba, no tienes tanto control de lo que tienes alrededor.

S 4: A mí me gusta solo boca arriba, boca abajo no, no quiero, no me gusta.

S 5: Yo no creo que lo hiciera. Un poco complicado.

E: Y... da igual, aunque tuvierais un churro o dos, tres, los que fuera. Yo os pongo un montón de churros. ¿Cambiaría la emoción que sentís en ese momento, o no?

S 2: No sé. A lo mejor si lleváramos un flotador que te aguantara mucho, pues a lo mejor probaríamos a ver, si no, **31** miedo miedo.

E: Y vamos ahora, que ya hemos hablado, de meter la cabeza dentro del agua. La mayoría, no, pero bueno... Cuando metéis la cabeza dentro del agua, las que la metéis, ¿qué sentís? Que emoción, a lo mejor, que digas, no sé, puedo describir ese momento de tal forma.

S 1: Es que no sé cómo describirlo. No, es verdad, porque a ver, la meto y, por una parte, **32** siento satisfacción de ver que lo estoy haciendo, pero por otro lado, como te he dicho, como no controlo

bien la respiración, pues me frena un poco porque parece que... ósea, **31** yo misma me acelero y pienso que me voy a ahogar, aunque no lo esté haciendo. Ósea me da la sensación de que, que digo va ya estoy un poco y ya vale ya. Como que **31** yo misma me reprimo porque me da la sensación de que **33** me voy a ahogar, no porque me estoy ahogando, pero si yo controlase un poco más la forma de respirar dentro del agua, pues estaría muy bien.

E: Vale.

S **3**: **32** Yo creo que siento placer. Sí porque, no sé, es como que, **32** al tener la cabeza dentro del agua y todo el cuerpo, no sé, el cuerpo como que experimenta una sensación de que estás como muy a gusto, como en paz. Porque también como no oyes, ósea oyes menos lo de fuera, no sé, yo creo que...

E: Sí, tanto la vista como el oído se ven disminuidos, es diferente.

S **3**: Sí, **32** yo creo que es placer.

E: Y ya, por último, hablando de situaciones que hemos vivido, cuando jugamos, que jugamos bastante. En ese momento, ¿qué? ¿Como os sentís? Si os digo una emoción... Dime en ese momento, como qué expresáis, qué emoción sentís.

S **1**: **32** Alegría.

E: Muy bien, Os metéis en el juego...

S **1**: Sí. **32** Te evades, te ríes, te lo pasas en grande. Muy bien.

S **2**: Yo me meto en el juego, intento coger la pelota cuantas más veces mejor. Competidora. (Risas). Sí, me lo paso bien.

S **3**: Yo creo que estás como en emoción constante, ¿no? **31** Estás nerviosa porque estás formando parte de un equipo y quieres hacerlo bien, pero, a la vez, también **32** estás contenta porque nos llevamos bien con las compañeras y es una actividad que es divertida.

S **4**: **32** Estos momentos de jugar me gustan mucho. Me parece que tengo dieciséis años, me olvido de todo y: ¡A correr! ¡A coger la pelota!

E: Muy bien.

S 5: **32** Bien, sí, te lo pasas bien. Cambias de la rutina del ejercicio.

E: Vale. Pues bueno, hemos visto que han salido por aquí diversas emociones, sobretodo pues el miedo o la ansiedad, el agobio, y yo la pregunta que os hago es: ¿A qué tenéis miedo?

S 2: Al agua.

E: Al agua, pero ¿a qué? ¿Qué es lo creéis que os puede pasar en el agua? La piscina vemos que es segura. No es el río ni es el mar, ¿no? Entonces, ¿A qué tenéis miedo?

S 2: **41** Yo creo que, desde pequeños, nos han inculcado el miedo al agua. Y como no había piscinas ni nada como ahora, pues hemos tenido ese miedo y yo lo sigo teniendo. Yo pienso que debe ser algo así.

E: Pero, ¿qué crees que te puede pasar?

S 2: **33** Que me va a entrar el agua por los oídos y los ojos y no, no... Que me voy a ahogar.

E: Ósea que tienes miedo de ahogarte.

S 2: Sí.

E: Por aquí, ¿las demás?

S 1: **33** Yo lo mismo. Pienso que te vas a ahogar.

E: Pero te vas a ahogar, ¿por qué? ¿Por que no vas a saber respirar? ¿Por que no vas a saber salir?

S 1: Sí, **33** porque no voy a saber salir. Ese es el miedo que tengo, porque el agua me encanta, he intentado aprender a nadar, me he apuntado a acuagym y estoy haciendo estas cosas porque me gusta, porque dentro del agua me siento a gusto. Y me gustaría poder meter la cabeza y estar ratos y ratos ahí dentro, pero es que, cuando ya no hago pie y cuando tengo, **33** cuando sé que no voy a hacer pie, tengo la sensación de que mi cuerpo no responde. Me quedo como paralizada y mi cuerpo no responde y que me voy abajo, y que no subo, y ya está.

E: ¿Y las demás?

S 4: Yo cuando era pequeña, más cría, nadaba muy muy bien porque mi madre me bajaba a la piscina climatizada. Y luego, **41** pasó un accidente con un barco y desde ese día ya tengo miedo a

nadar. Y no pienso por qué me coge este miedo. Tengo miedo para meterme al agua. Nadar sí que sé, pero prefiero no nadar.

E: Y miedo, ¿a qué? ¿A que te puedas ahogar? ¿A que te puedas hundir?

S 4: **33** Parece que cuando te hundes, no sales más del agua. Cuando te metes para adentro, ya no sales más. Algo así, algo así.

S 5: Yo pues esto, que **33** al no saber nadar, pues me da la impresión de que me voy a ahogar, que no, no sé. Ha sido una cosa que siempre le he tenido miedo. Y eso que digo, aprenderé, pero veo que no, no lo veo fácil. No lo veo fácil eh.

E: Y vergüenza, o timidez, en algún momento, como ha dicho S3, ¿habéis sentido durante o, en algún momento? De decir, no sé, pues porque no sé hacer un ejercicio y digo: ay mira, las demás saben y yo no o, a lo mejor, el simple hecho de tener que estar en la piscina y ponernos un bañador que, a veces, no sé, pues puede, hay gente que no se siente a gusto, o porque los demás nos miren. ¿Alguna habéis sentido vergüenza en algún momento?

S 2: Yo no, no he sentido vergüenza ni de ponerme en bañador ni de si una cosa no la sé hacer, pues como no sé nadar, si las otras nadan, pues yo me quedo haciendo otra cosa, andando por la piscina por donde no cubre y ya está. No me causa ninguna vergüenza.

S 3: Yo sí que es verdad que, por ejemplo, sí que **43** me siento bastante más a gusto en bañador que en bikini, por ejemplo, para realizar este tipo de actividades o, sí que es verdad que, no es que me cueste, pero creo que sí que es diferente de hacer una actividad cuando estás en chándal que cuando te tienes que quitar la ropa y ponerte en bañador o en bikini. Sí que hay una pequeña diferencia.

S 1: **31** Yo también siento como un poco de, vergüenza vergüenza no, pero un poco de...

E: A lo mejor no te sientes tan a gusto...

S 1: Sí, exacto, como cuando estás haciendo algo pues con chándal o de otra manera. Pero bueno, por otro lado, pienso que nadie me está obligando a estar allí, que estoy porque quiero, entonces me pongo el bañador, y al agua.

S 2: Sí.

S 4: Yo no tengo vergüenza para nada. No solo para acuagym, para nada. No soy vergonzosa.

Todas: (Risas)

E: Muy bien. Y bueno, ya, en general, ¿Disfrutan al realizar la actividad? Aunque a lo mejor pasen momentos de miedo o de agobio, realmente, ¿Disfrutáis? Y, ¿en qué situaciones os sentís mejor?

S 4: **36** Yo cuando jugamos y también cuando hacemos ejercicios con los churros, me encanta el caballito y todas esas cosas.

S 2: **35** Sí, yo me siento bien con todo. Me siento bien con churro, o jugando, de todas las maneras. Voy muy a gusto y estoy bien.

E: Y, si tuvierais que decir algo con lo que, pues a lo mejor yo mando hacer una cosa, seguro que hay algo que decís: ay, esto me gusta más que otra cosa o, ¿no? ¿Qué podríais decir?

S 2: Yo no veo ninguna cosa, ninguna cosa me va mal. Lo que no puedo hacer, no lo hago, pero todo me va bien.

S 3: Yo creo que **36** a mí me gustan más las coreografías, por ejemplo, que los ejercicios que son más estáticos. **36** Me gustan más los ejercicios que son de movimiento, que hay que cruzar la piscina o, eso, o que estamos bailando con la música.

E: Vale. Entonces, bueno, ya hemos hablado un poco, ¿no? De las experiencias pasadas o de cosas. Entonces, cuando habéis sentido o sentís miedo, ansiedad, pánico, etc., en la situación que sea, ¿a qué creéis que se debe? ¿Ha sido por alguna experiencia que habéis vivido vosotros? O que, a lo mejor, le ha pasado a otra persona y os ha quedado un poco ese trauma. ¿Por qué? ¿Por qué miedo al medio acuático?

S 1: Pues no lo sé, no lo sé. **41** Por ninguna experiencia personal, no ha sido. Una experiencia de gente que conozca, algún problema que haya habido, tampoco. Simplemente es que, que me da, pues eso, que **41** me da la sensación que el agua está pudiendo conmigo, que se apodera de mí y que no soy capaz o no soy a ser capaz en ningún momento de salir a flote. Salgo, pues bueno, **33** miedo a eso, a no poder salir. Pero no porque no me guste, ósea porque, es que, encima me gusta, Ese es el problema. Pero bueno, no sé.

E: ¿Y las demás?

S 3: Yo no tengo miedo, pero sí que **41** tengo esa sensación de que, desde pequeña, me han dicho: Ten cuidado si te acercas a una piscina, no vayas al río que te puedes ahogar, aléjate del canal, ves al otro lado porque te puedes caer y te puedes ahogar, etc., cuando yo siempre he sido una persona, o una niña, desde niña, que sé nadar y que pienso que si me hubiera caído a un río como aquí que no hay agua, o a una piscina, no hubiera habido más problema. Pero siempre **41** los adultos han tenido ese miedo, quizás porque ellos no han tenido esa educación del agua y te han dicho: ten cuidado, ten cuidado y, al final, como que se te queda en la cabeza el ten cuidado, ten cuidado, te puede pasar algo.

S 2: También pienso eso, que, **41** el miedo que te han inculcado de niños, pues debe ser lo que te prohíbe que tengas...

E: Con ese miedo, a fin de cuentas, es inculcar, ¿no?

S 2: Sí. A ver, yo sí que, **41** una vez, hace muchos años, en el canal, una pareja se tiraron al canal y pillaron el rápido ese y se los llevó el agua. Los sacaron eh, pero no salieron solos, los tuvieron que sacar.

E: Estas cosas siempre marcan un poco, te hacen tener más respeto al medio, etc.

S 2: **41** Yo tenía las crías pequeñas y claro, miedo. No vayáis al canal, no os acerquéis. Pues eso lo haces. Igual que han hecho contigo, haces tú con tus hijos.

S 3: **Y41** luego también en la tele, que siempre salen, todos los veranos salen ahogados, tanto en piscinas como ríos como donde sea.

Todas: (Afirman)

E: Y, ¿las demás?

S 5: Pues no lo sé.

E: ¿Por qué ese miedo?

S 5: ¿Por qué ese miedo? **41** Pues porque no te han enseñado a nadar. Yo iba al río, yo iba al río todos los días y a mí no me enseñaron a nadar.

E: Y en el río, ¿te bañabas?

S 5: Yo me parece que solo nos mojábamos los pies. ¿Y si pasaba algo? ¿Si pasaba algo qué?

S 2: En la orilla, sí.

S 4: Ahora me han venido recuerdos muy malos porque **41** cuando estábamos en la playa con mi madre, no sé cuantos años tenía, sacaron un niño de cinco años muerto del mar. Eso yo lo he visto y vale, no pensaba porque hace muchos años, pero ahora me han venido estos recuerdos y venía con mucho miedo.

E: Claro... Bueno, de la vergüenza, timidez y así, un poquito, ya hemos hablado, ¿no? El por qué ha sido y, eso, ¿por qué os sentís, a lo mejor, que hemos dicho, mejor en bañador que en bikini?

S 2: **43** Yo pienso que en bañador estoy más a gusto que en bikini. Para hacer los ejercicios y moverme he probado las dos cosas y me siento más segura con el bañador.

S 1: Yo también, el bañador. **43** Estéticamente me gusta más el bañador.

S 3: **43** Yo creo que porque te tapa más las partes que no te gustan, ¿no? Te tapa la tripa, te tapa... Es verdad, ¿no? Entonces, aunque estés a gusto con tu cuerpo, pues siempre quieres estar un poco mejor y, si el bañador te queda mejor, pues, eso.

S 1: **43** Tapa los michelines.

S 3: Claro. Es verdad.

S 1: Ayuda mucho el bañador.

S 5: Yo a mí me gusta más el bañador.

E: Pero, ¿por qué te sientes más a gusto?

S 5: Me siento mejor con el bañador que no con el bikini.

E: Pero, ¿por qué?

S 5: ¿Qué por qué? No sé, por la edad, también. **43** Llega un momento que, a según que edades, va mejor uno con bañador. A mi gusto vamos...

E: **43** Porque tapas más o, a lo mejor...

S 5: Hombre, claro.

E: Y, por otro lado, cuando sentís emociones positivas como la felicidad, o hemos hablado del placer, la paz, satisfacción cuando dices: lo he conseguido, etc. Emm, eso, ¿qué es lo que os hace sentir esas emociones?

S 2: Pues hacer, **44** hacer los ejercicios que nos mandas y que nos salgan bien.

E: ¿Eso a ti te da alegría o felicidad? El decir: bueno, lo he hecho bien. Lo he conseguido.

S 2: Sí, sí.

E: ¿Las demás?

S 3: Yo creo que un poco **44** el entorno, de estar en la piscina, en el agua, también pues con la música, haciendo una actividad, pues hace que lleves a evadirte, a sentirte un poco como más, no sé, tranquilo, desconectado, y que eso hace que, al final, te sientas bien, te sientas a gusto. No sé si diría **32** feliz o, relajado, bien contigo mismo.

E: Y, por ejemplo, emm... ¿Por qué creéis que el agua, el medio acuático, ayuda a sentir esas emociones? ¿Qué diferencia hay con el medio terrestre cuando hacemos una actividad como, por ejemplo, jugar a los 10 pases fuera del agua, a jugar dentro del agua?

S 1: Yo, personalmente, porque pienso que **45** el agua te ayuda a llevarte, como que te ayuda a fluir, como que te mueve un poco, como que te sientes más ligero, como que... te lleva. La propia agua te lleva, y a mí me hace sentir bien, esa sensación.

S 2: **45** Yo voy a pilates y voy muy a gusto y muy bien, pero en el acuagym, los ejercicios en el agua, me siento mejor.

E: Entonces, bueno, sería por las propiedades que tiene el...

S 2: El agua, sí, eso será. **45** Se hace mejor en el agua, como que lo haces más suave, más, más... Sin tanto esfuerzo, haces los ejercicios.

S 5: Y adelgazas algo. (Risas)

S 2: Sí, también.

S 5: Yo en acuagym adelgazo dos kilos, y en pilates no.

E: Bueno, pero por que es diferente, ¿no? También las actividades son diferentes.

S 5: 45 Porque te debes de mover más al estar en el agua. Yo me parece que te mueves más, como que es otro movimiento.

E: También tienes la resistencia del agua...

S 5: Sí.

E: Y, ya por último, tras realizar este cursillo u otros de los que habéis hecho, ¿pensáis que han cambiado algunas de las emociones que antes sentíais en determinadas circunstancias? Pues, a lo mejor, antes, algo que os daba miedo y, al pasar el, al terminar el cursillo, que ahora digas bueno pues ya, como parece que controlo más o, no sé, ya me siento más segura.

S 1: ¿Relacionado con lo mismo te refieres? ¿Con el curso que has hecho?

E: Sí, sí.

S 1: 50 Pues hombre, claro. El haber estado ahí, te ha ayudado pues a moverte mejor, has aprendido a controlar un poco más las situaciones, etc. Yo, personalmente, sí. A mí sí.

S 2: 50 Yo este año me aguanto con el churro flotando, que no lo había hecho nunca. Con lo cual, he conseguido algo. A ver si, al año que viene, consigo algo más.

E: Bueno, entonces la emoción ha podido cambiar, a lo mejor, la frustración ¿no? De que antes no lo conseguías, a la satisfacción por hacerlo, ¿no?

S 2: Sí. 32 Yo estaba contenta porque digo: mira que bien, que me aguanto. Sí.

E: ¿Y también creéis que, a lo mejor, ese miedo, aunque siga habiendo un poco, pues quizás un ejercicio que antes os daba mucho miedo, ahora conseguís hacerlo...

S 2: 50 Con menos miedo, sí.

E: ¿Con menos miedo? O ¿con mayor seguridad?

Todas: Sí.

S 3: Yo incluso que no tengo miedo, pero sí que es verdad que, **50** de cuando empiezas a cuando terminas, acabas haciendo los ejercicios con más seguridad de que lo estás haciendo bien, de que estás poniendo la posición correcta en el agua que, al principio pues, te cuesta más, estás más insegura y, al final, como que sí que ves la progresión de que al final te sientes más cómodo haciendo los ejercicios.

S 4: Me gusta mucho acuagym y, si esta temporada no me salía algo bien, la temporada que viene sí, estoy segura.

S 5: Yo me sentía segura, quiero decir yo que, eso, que aunque tenga miedo, pues no sé...

E: Vas ganando seguridad. Que, a lo mejor, antes, cuando bajabas al agua ibas todo el rato pegada al bordillo y ahora dices, bueno, pues me puedo ir ya...

S 5: **50** Sí, vas ganando. Más segura.

S 2: **50** Yo antes iba a la piscina y me sentaba en el bordillo, y bajaba abajo, estaba un rato abajo y salía. Y ahora, desde que voy al acuagym, pues voy a la piscina, y ando por allí, corro, muevo las piernas y me muevo más. Y antes no lo hacía, estaba sentada quieta en el bordillo.

E: Entonces podemos decir que los cambios han sido positivos, nadie ha tenido una experiencia que haya dicho: uyy, he probado a hacer esto, me he pegado un trago de agua y ahora aún tengo más miedo. ¿Entonces los cambios han sido positivos?

Todas: Sí.

E: Vale. Pues, bueno, hasta aquí sería la entrevista grupal. Daros las gracias por haber colaborado en mi trabajo y deciros, pues bueno, que...

S 2: Esperamos que te sirva.

S 1: Gracias a ti por habernos enseñado tan bien y ya está, claro.

S 4: Eso.

S 5: Gracias y hasta el verano que viene.

S 1: Hasta el verano que viene, exactamente.

B) TRANSCRIPCIÓN ENTREVISTAS INDIVIDUALES

Entrevistado 6 – S6

Entrevistador: Buenos días. Como ya sabes, estamos aquí para cumplimentar una entrevista la cual va a servirme de ayuda en mi trabajo Fin de Máster, que trata sobre las emociones en el medio acuático. Antes de nada, recordarte que va a ser grabada y que, si en algún momento no te sientes cómoda o cualquier cosa, puedes parar la entrevista. Si no tienes ninguna duda, empezamos.

S 6: Vale.

E: En primer lugar, ¿cuáles son los motivos por los que te apuntaste al cursillo de natación?

S 6: 11 Pues me apunté porque no sé nadar muy bien, por mejorar un poco y también para moverme y hacer deporte, sí, por eso.

E: Muy bien. Y, ¿por qué crees que es importante nadar? ¿Cuáles crees que son los beneficios que puedes... bueno, que se pueden obtener de esta actividad?

S 6: Mmm, pues por salud y también, para estar en forma. Y beneficios... más de lo mismo, ¿no? **12** Salud física y también, como mental, o psicológica. Además, en el agua, se trabaja mejor y es más difícil hacerse... esto, daño.

E: Al haber menor impacto, existe menor riesgo de lesión, ¿no?

S 6: Sí, a eso me refería.

E: Vale. Y, anteriormente, ¿habías participado en algún cursillo de actividad física o deporte en el agua? Ya sea de natación, de fitness acuático, etc.

S 6: 21 Sí, de pequeña. Mi madre me apuntaba todos los veranos a los cursillos de natación de aquí del pueblo. Pero, ahora, ya hace muchísimo tiempo, vamos, hace años que no he ido a ninguno...

E: Y entonces, tras haber realizado ya varios cursos de natación, como has dicho, ¿qué sensación tenías respecto a ellos que ha hecho que te apuntes de nuevo?

S 6: ¿A qué te refieres?

E: A ver, pues me refiero a que, si ya fuiste a cursillos de natación donde te enseñaron a nadar, ¿por qué has vuelto a apuntarte? ¿Por que te gusta nadar? ¿Por que se te ha olvidado? ¿Para aprender más? No sé si me explico...

S 6: Ah, ya. Sí, sí. Pues 22 porque después de hacer esos cursillos no seguí nadando mucho, iba a la piscina, me movía un poco y ya y, pues como que se me había olvidado y 31 me daba vergüenza nadar con gente en la piscina. Entonces 22 me apunté para eso, para aprender de nuevo, ósea para nadar mejor, porque defenderme sí que sé.

E: Y ahora, entrando ya en el mundo de las emociones...que es de lo que va la investigación ¿qué es lo que sientes al meterte en el agua? ¿Lo haces tirándote desde el bordillo, por las escaleras o sentada desde el borde?

S 6: Bueno, depende. Antes siempre me tiraba de cabeza, pero ahora como que 31 le tengo un poco de miedo y también vergüenza por si me pego un planchazo. Entonces, o me siento y bajo desde el bordillo, o me tiro sin más.

E: Entonces, te gusta tirarte, pero como no estás segura para tirarte de cabeza, lo haces de otra forma, ¿no?

S 6: Se puede decir que sí.

E: Y, ¿por qué te gustaba tirarte de cabeza?

S 6: No sé, 32 es una sensación de... como que me encanta, me da placer tirarme y dejarme llevar por el agua. No sé como explicarlo, es como que fluyes, como que... tu cuerpo no pesa y el agua te lleva.

E: Muy bien. Pues, ahora, voy a plantearte unas situaciones, una serie de situaciones que hemos experimentado durante el cursillo, para ver cómo te sientes, qué emociones afloran, o qué generan en ti, cada una de ellas.

S 6: Vale.

E: ¿Cómo te sientes al despegar los pies del suelo de la piscina?

S 6: 32 Bien, muy bien. Como ya he dicho antes, me gusta mucho el agua y, sobretodo, sentir, ósea, la sensación de fluir en el agua.

E: Por tanto, si te gusta despegar los pies del suelo y dejarte llevar por el agua, ¿te sientes bien cuando hacemos ejercicios de cruzar la piscina con un churro?

S 6: Sí, claro, 32 me gusta porque es fácil y eso sé que lo hago bien.

E: Y al alejarte del bordillo y adentrarte en la parte de la piscina que más cubre, ósea donde hay más agua, ¿te sientes segura?

S 6: **32** Sí, es la parte donde más me gusta estar. Me siento segura porque sé nadar y no me importa hundir la cabeza.

E: Muy bien. ¿Y qué sientes al estar tumbada boca arriba, ya sea para nadar a espalda o para relajarte con un churro?

S 6: **31** Pues la verdad que es lo que menos me gusta, me agobio un poco, no sé, pienso que me va a entrar agua por la nariz y, también... además, el no ver por donde voy ni lo que tengo alrededor, no me gusta, me siento, no sé, como insegura, agobiada. No sé relajarme ni aunque tenga un churro que me ayude a flotar.

E: Y al contrario, ¿qué emociones te genera estar tumbada boca abajo, ya sea con churro, tabla, o sin material?

S 6: ¿Emoción? Pues no sé, no sabría decirte. **32** Estoy bien, sin más.

E: Vale. Antes has comentado que te da un poco de miedo tirarte de cabeza a la piscina, ¿qué es lo que crees que te puede pasar?

S 6: **31** No sé, no me siento segura y **33** pienso que puedo darme con la cabeza en el suelo, o que puedo tropezar antes de saltar y caerme, y hacerme daño, no sé por qué, **31** me da miedo, y eso que antes lo hacía...

E: ¿Tienes algún otro tipo de miedo?

S 6: Miedo como tal.. no. Ósea, a ver, no sé, como sé defenderme y me gusta el agua no tengo miedo, pienso que estoy en un lugar seguro, **31** aunque siempre voy con cuidado, hay que ir con precaución por si, para evitar cualquier accidente.

E: Vale. Y también has hablado de que, en alguna situación, sientes vergüenza, ¿no? ¿Cuándo?

S 6: Sí. **34** Pues vergüenza siento casi siempre cuando estoy en la piscina. No me gusta que me miren cuando voy en bañador o bikini, ni tampoco que me miren cuando nado, no me siento bien, estoy incómoda, pero claro, el agua me encanta, entonces, o voy a la piscina a mediodía, que no hay nadie, o me toca pasar vergüenza.

E: Bueno, entonces, a pesar de pasar vergüenza, ¿crees que disfrutas al realizar la actividad? ¿En qué situaciones te sientes mejor? ¿Qué es lo que más te gusta de las sesiones?

S 6: 35 A ver, disfruto porque, pues como ya he dicho, soy como un pececillo, me encanta estar en el agua, pero claro, si no hubiese gente por allí mirando, disfrutaría mucho más porque no estaría pendiente de si lo hago bien o no, de si van a decir mira que mal nada esa, y así, ¿sabes? Me sentiría como más libre, más no sé, relajada.

E: Ósea que disfrutas, pero todavía podrías disfrutar más, ¿no?

S 6: Sí, algo así.

E: Ese miedo que tienes a tirarte de cabeza, por ejemplo, ¿a qué crees que se debe? ¿Has vivido alguna experiencia, algo que te haya pasado a ti o, no sé, a algún conocido, que pueda ser culpable de ese miedo que sientes?

S 6: Mmm... no, creo que no. Bueno, de pequeños, cuando nos enseñaban en el cursillo, sí que, sí... hubo alguno que se raspó con el bordillo, pero no pienso... ósea, no creo que sea por eso. 41 Me da miedo por la sensación de lanzarte así, de cabeza, no sé, no sé.

E: Vale. Y, volviendo a la vergüenza, pudor, timidez, etc., que es un tema que me interesa, ¿a qué crees que se debe? ¿Cuál o cuáles crees que son las causas que te llevan a sentir esa vergüenza? ¿Podría ser por alguna situación desagradable vivida en el pasado?

S 6: 42 Uf, pues en primer lugar porque no me siento a gusto con mi cuerpo, me da vergüenza que me miren en bañador o bikini y por eso, cuando salgo del agua, rápidamente, enseguida me visto. Y después, pues me da vergüenza nadar delante de la gente porque no sé nadar bien y, pues, entonces, pienso que me van a estar mirando, que van a decir mira que mal lo hace o, no sé, me siento como insegura, no me siento bien, ¿sabes?

E: Sí, pero, y una chica joven como tú, ¿por qué no se siente bien con su cuerpo? ¡Yo te veo estupenda!

S 6: Esto me lo planteo muchas veces... 42 Yo creo que es porque, de pequeña, los niños, mis amigos y así, se metían siempre conmigo porque tenía el pelo rizado, llevaba gafas y, además, también tenía problemas para andar, era torpe, siempre me tropezaba, me caía... Y pues como que

todo eso me ha hecho sentirme después, débil, ósea no débil, inferior, me ha creado muchos complejos. Entonces es como que siempre estoy pendiente de lo que piensan los demás de mí, y me obsesiono con mi imagen, aunque esté bien, nunca estoy a gusto conmigo misma... Pienso que necesito un cambio en mi vida, que me haga dejar el pasado atrás, ser una nueva yo, no sé.

E: Ósea que experiencias pasadas son lo que te llevan a, hoy, sentir vergüenza o emociones similares en determinadas situaciones de tu vida..

S 6: Sí, eso es. **42** Debido a eso siempre tengo muchas inseguridades y nunca me veo bien.

E: Ajá. Bueno y, dejando de lado ahora las emociones negativas, durante el cursillo o cuando estás en la piscina sientes también algunas emociones positivas, ¿no?

S 6: Sí, claro, no todo es negativo..

E: ¿Qué es lo que te hace sentir esas emociones? ¿Qué causas desencadenan emociones positivas en ti?

S 6: Pues como ya he dicho, **44** me encanta el agua, el hecho de estar en el agua, de fluir, de sentir que me lleva, que no peso, me hace sentir placer, libertad, felicidad. No sé como explicarlo, es una sensación increíble.

E: Vale, y ¿sientes las mismas emociones cuando practicas actividad física fuera del agua, que cuando lo haces dentro?

S 6: **45** No, ósea me siento bien también, me gusta hacer deporte, pero no es lo mismo que en el, que cuando estás en el agua. En el agua es como no sé, mejor, diferente, siento más placer por el hecho de que fluyo.

E: Muy bien. Y ya, para terminar la entrevista, tras haber realizado el cursillo de natación este verano, ¿crees que han cambiado algunas de las emociones que antes sentías en determinadas situaciones?

S 6: No entiendo muy bien la pregunta..

E: Me refiero a que, por ejemplo, si antes no nadabas por vergüenza, si ahora, después de hacer el cursillo, crees que has mejorado y ya no te da tanta vergüenza nadar en público, o...

S 6: 50 Ah, sí, ya te entiendo. Sí, sí, sí que han cambiado un poco algunas emociones. Ahora como dices, pienso que he corregido muchos errores que tenía al nadar y, eso me da seguridad, me da seguridad para nadar porque sé que no lo estoy haciendo mal.

E: ¿Entonces, los cambios han sido positivos?

S 6: 50 Sí.

E: Muy bien, pues hasta aquí la entrevista. Muchas gracias por colaborar en mi investigación.

S 6: A ti, espero que te sirva.

Entrevistado 7- S7

E: Buenos días. Bueno, como ya sabes, estamos aquí para realizar la entrevista, la cual va a servirme para mi trabajo fin de máster, que como ya te he explicado, ósea trata sobre las emociones en el medio acuático, en este caso pues, un poco más, en la natación. Antes de nada, quería, bueno pues recordarte que la entrevista va a ser grabada simplemente con fines académicos y que, si en algún momento no te sientes cómoda, puedes parar la entrevista. Entonces si no tienes ninguna duda, empezamos.

S 7: Vale, no tengo dudas.

E: En primer lugar, me gustaría saber cuáles son los motivos por los que decidiste apuntarte al cursillo de iniciación a la natación.

S 7: Pues **11** porque yo siempre he tenido mucho **31** miedo al agua, entonces en verano y por ahí me gusta ir a la piscina, pero me paso el rato de la piscina pues ahí, sin entrar mucho y tal, y **11** me gustaría, pues aunque no sea aprender a nadar, adquirir un poco de soltura en el agua, no tener tanto miedo.

E: Y entonces, ¿por qué te propones nadar? Entiendo que, porque crees que es importante, ¿no? Que te puede aportar una serie de beneficios que quizás no puedes obtener en otras cosas, porque si tienes tanto miedo, dirías: pues me voy a hacer otro deporte y ya está, ¿no? Entonces, ¿cuáles crees que son los beneficios que puedes obtener de esta actividad?

S 7: Pues no sé, **12** es que el deporte en el agua siempre lo recomiendan y dicen que es bueno, entonces un poco pues por eso, por poder hacer algo y ya te digo, y por tener un poquito más de seguridad en... no meterme en la piscina y tener el miedo que tengo a que alguien me toque, a que... no sé, a irme un poco demasiado para adentro o algo así.

E: ¿Entonces los beneficios que crees que pueden tener estas actividades son principalmente de salud?

S 7: **12** Sí, para la salud y bueno, para tener un poco más de seguridad en ti misma, un poco...

E: ¿Ósea que son beneficios tanto de salud física como mental?

S 7: Sí, sí, más o menos.

E: Vale. Eh... y anteriormente, bueno, entiendo que con el miedo que has explicado que tienes, ¿habías participado en algún cursillo de actividad física en el agua? Aunque no sea natación, ¿habías hecho acuagym o algo o no habías hecho nada nunca?

S 7: **21** No, no, no había hecho nunca nada.

E: ¿Y por qué nunca te había dado por apuntarte y ahora has dicho: venga, me voy a apuntar a un cursillo de iniciación a la natación?

S 7: **23** Mmm, pues no sé, quizás es que, bueno, es el tener tiempo para ello y el que, pues bueno, te paras a reflexionar y dices: bueno, pues vamos a probar. Pero como tenía mucho miedo, pues siempre lo dejaba pasar, lo dejaba pasar... Y pues no, no sé, porque ha llegado un momento que he dicho; pues bueno, voy a probar un poquito.

E: Muy bien. Y ahora, bueno vamos a adentrarnos ya un poco en el mundo de las emociones. Entonces la primera pregunta que voy a lanzarte es que ¿qué es lo primero que sientes al meterte en el agua?

S 7: Pues ehm, lo que te he dicho, **31** mucha inseguridad. Es meterte en el agua y ponerte alerta, ósea es tensarte, como que, vamos eso, que nada te toque, que no te resbales, que no... es así.

E: Vale. Y bajar a la piscina, ¿cómo lo haces? ¿Bajas por las escaleras? ¿Te sientas en el bordillo y después bajas? ¿Cómo lo haces?

S 7: Pues, o bajo por las escaleras, o me siento en el bordillo, en el lugar donde no cubre, y me deslizo desde ahí. Lo que quiero es saber que puedo tocar el fondo.

E: Vale, entonces lo haces de esta forma para asegurarte de que haces pie..

S 7: De que hago pie, sí.

E: Muy bien. Bueno pues, ahora que ya hemos introducido un poco el tema, voy a plantearte una serie de situaciones que hemos experimentado durante el cursillo para ver cómo te has sentido o qué has sentido en cada una de ellas. En primer lugar, al despegar los pies del suelo, ¿qué sientes?

S 7: Mmm, pues no sé, es **32** como que flotas, te sientes un poco mejor pero, a la vez, **31** te sientes pues más insegura que si tuvieras los pies en el suelo. Es algo contradictorio pero es así.

E: Vale. Y, por ejemplo, cuando yo os dejo un churro o incluso me da igual, un churro, con una tabla, con todo el material que sea para cruzar la piscina sin que los pies toquen el suelo, ¿eres capaz? ¿Cómo te sientes?

S 7: Pues hombre, lo intento pero, de vez en cuando, no, tengo que sentir el suelo. **31** No me acabo de confiar en que lo puedo hacer...

E: Pero ¿y crees que el churro, bueno, el material, te da un poco más de seguridad, o no?

S 7: Debería darte seguridad y sabes que te la tiene que dar, pero no, no te acaba de, no sé, en mi interior **31** no acabo de confiar en que flotaré, en que no...

E: Ajá. Y bueno, entonces, alejarte del bordillo, ¿lo haces? ¿Qué sientes cuando tú te alejas?

S 7: Claro, me puedo alejar del bordillo, pero siempre que esté haciendo pie, claro.

E: Vale. Ósea que adentrarte hacia donde hay más agua...

S 7: Pues normalmente no lo hago, ósea llega un momento en que dices: vale, por que si no... ya, **31** en cuanto te llega el agua al cuello, es como un agobio, como un...

E: Vale, y, por ejemplo, la posición cuando estamos boca arriba, con, me da igual, en posición de relax con churros, o incluso si te tienes que tumbar para intentar nadar de espalda con material... ¿Cómo te sientes?

S 7: Bueno pues de relax no, **31** de relax nada porque yo creo que eso me tensa más, el no saber lo que hay detrás, ni ver, ni nada, pues me pone un poco más, no, no me gusta esa sensación. No, no creo que no me acabo de relajar.

E: Y, ¿al contrario? ¿Estar boca abajo?

S 7: Hombre pues me, yo creo que **32** me da una sensación mejor, porque así, no sé, ves lo que hay, y el ver lo que hay, te da un poco más de seguridad.

E: ¿Como que sientes que estás controlando más la situación?

S 7: Que... sí, que puedes, puedes hacer algo más.

E: Vale. Y ya por último, meter la cabeza dentro del agua, ¿qué sientes? ¿Alguna vez la has metido? ¿Qué has sentido?

S 7: Sí, la he metido alguna vez y me, no sé, **31** es una sensación muy rara, porque no sé, es como que que, que pienses que te va a entrar, te va a entrar agua o en, por la nariz, o en los oídos, o... y luego pues el que, ¿como te hundas, y no puedas salir? Eso es, no sé, me cuesta.

E: ¿Sientes un poco de miedo, agobio?

S 7: **31** Sí, sí, sí. Me da miedo.

E: Bueno entonces, hablando otra vez, seguimos con el miedo, ¿a qué le tienes miedo? Por ejemplo, pues a ahogarte porque no vas a saber respirar, eh... a hundirte y no saber salir...

S 7: Sí, sí. **33** Como ya he dicho antes, a eso, a hundirme y no saber salir. No sé, y es una tontería porque, a veces, piensas: no tengo tanta agua encima mío, es normal, ósea, me puedo levantar, pero el, no sé, **33** el miedo a no poder salir, no ir hacia arriba, está ahí siempre.

E: Y después, durante la actividad, ¿has sentido vergüenza en algún momento? Ya no quizás vergüenza, pero un poquito de bueno, pudor, de...no sé.

S 7: Pues, a veces, **31** quizás un poco de incomodidad, ¿no?

E: Y ¿cuándo? ¿Por qué?

S 7: **42** No sé, porque la gente diga, jolín, que miedo más, ósea que tontería el miedo que tiene o el... que, que les parezca que esto no es, no sé, que es una, que lo tengas que tener superado y, eso.

E: Ósea que esa vergüenza, por llamarlo de alguna forma emm, la sientes cuando hay gente alrededor, o cuando...

S 7: **34** Sí. Bueno, y tampoco hace falta que haya mucha gente. Es sencillamente que piensas: mira que tontería, que son cosas que, que si todo el mundo las hace tu también las puedes hacer, pero luego te pones a hacerlo y... te cuesta un montón.

E: Vale. Bueno y, con todo este miedo que tienes, no sé si disfrutas, realmente, al realizar la actividad. Quería preguntarte eso, si...

S 7: **35** Hombre pues no mucho, la verdad es que estás bastante tensa, pero bueno, siempre hay algún momento de relajación. Y si ves algún pequeño adelanto, pues entonces dices bueno...

E: Sientes un poco de satisfacción, ¿no?

S 7: **35** Un poco, claro, aunque sea una pequeña cosa pues dices: bueno, pues va, a lo mejor lo puedo ir remitiendo un poco el miedo que tengo.

E: ¿Y en qué situaciones te sientes mejor? ¿Qué es lo que más te gusta de las sesiones? (silencio)
Por ejemplo, emmm...

S 7: Pues, es que, no lo sé.

E: Cruzar la piscina con material, hacer ejercicios, aunque sea nadar pero donde haces pie, cuando hacemos juegos...

S 7: Sí, sí, pues eso. **36** Los ejercicios donde haces pie, que sin darte, no sé, o juegos por ahí, que más o menos, sin ser muy consciente te arriesgas un poco más que... que cuando tienes que hacer una cosa determinada determinada, que ya estás pensando.

E: Ajá. Y bueno, si has sentido o sientes miedo, ¿a qué crees que se debe ese miedo? ¿Ha vivido alguna situación o alguna experiencia en el pasado que pueda ser culpable de que ahora sientas dicho miedo? O, yo que sé, a lo mejor, una experiencia que no te ha pasado a ti, pero que le ha pasado algo a otra persona y a ti te ha marcado... ¿Por qué ese miedo al agua?

S 7: Mmm no, **41** yo creo que es un miedo, el miedo que te meten pues, yo que sé, desde pequeños que, por ejemplo, yo que sé, mis amigas se iban al río a bañarse y tal y a ti siempre te iban diciendo: pues al río no vayas, que te ahogará, el río ehh, pues, no sé. Y luego, cuando hicieron las piscinas, cuando en el pueblo había piscinas y tal, pues yo ya era un poco mayor y ya tenía un... ya tienes reticencias a ir a... **41** Es, yo creo, el miedo que te han metido desde pequeño a que te puedes ahogar, a que no saldrás del agua, más o menos ese.

E: Vale.

S 7: **41** Bueno y luego también, porque, mi prima, tengo una prima que se cayó a una acequia, pasó dos o tres puentes de la acequia y entonces salió. Pero eso a mí no me marcó, yo me espanté mucho

cuando pasó, pero cuando ella salió pues ya está. No creo que, por ejemplo, eso, tenga nada que ver.

41 Es más el miedo que me han inculcado.

E: Y, más o menos, ya lo has explicado antes, pero, cuando sientes vergüenza o timidez, ¿por qué sientes esa vergüenza, a lo mejor, cuando te están mirando, o ...? ¿Cuál es la causa de decir: qué vergüenza?

S 7: Mmm, no sé. Ya te he dicho que no es vergüenza, es más bien pues, no sé, una incomodidad, un poco de incomodidad ante y... **42** pues no sé, por todo en general, porque no sé, porque lo que te digo, hay gente que, que yo creo que hay mucha gente que piensa que eso es muy sencillo, que no tiene, que... que es muy sencillo lo de meterte en el agua y tal. En cambio, a mí, eso, me cuesta mucho. Entonces creo que hay muchos que no, eso no lo entienden.

E: Ajá. Y... por otro lado, ¿qué te hace sentir emociones positivas...? Bueno hemos dicho que algo, a veces, sientes pequeños momentos de, de, en los que te sientes bien, que sientes, a lo mejor, felicidad, satisfacción, paz, emm, no sé, ¿qué es lo que te hace sentir esas emociones?

S 7: Pues no sé, yo solo sé que, bueno, pues que, ahora, **50** después del cursillo y de haber intentado ciertas cosas, voy como más tranquila a la piscina, como más, como más relajada, digamos. Porque, es lo que te digo, como yo es meterme en el agua y...era pues eso, tensarte, que nadie te toque, que nadie te... pues yo creo que, en eso, he avanzado, entonces vas más, más relajada, más confiada, vas más a disfrutar un rato que a otra cosa.

E: Muy bien. Y bueno, ya por último, que un poquito lo acabas también de decir ahora. Tras realizar el cursillo, ¿crees que han cambiado algunas de las emociones que antes sentías en determinadas situaciones?

S 7: **50** Hombre, pues te han, me han dado, un poquito más de confianza, no digo mucha pero, por lo menos, sí, el, quizás el miedo que yo siento hacia el agua, pues ha disminuido un poquito.

E: ¿Y podrías decir que te sientes satisfecha de eso? o... estás contenta por tus logros?

S 7: Sí, claro, claro. No sí, porque cualquier, **32** cualquier avance para mí es satisfactorio.

E: Muy bien. Pues hasta aquí la entrevista. Darte las gracias por tu colaboración y bueno pues, ahora, a seguir trabajando para vencer ese miedo al agua.

S 7: Pues muy bien.

ANEXO IV – SISTEMA DE CATEGORÍAS Y CODIFICACIÓN

1. **Motivos de práctica:** Recoge los diferentes motivos por los que, los entrevistados, practican actividad física en el medio acuático.

- **Motivos de participación en el programa (código 11):** Motivos por los que los entrevistados se apuntaron al curso de natación/acuagym.
- **Beneficios AFD en el medio acuático (código 12):** Beneficios que los participantes creen que tiene la práctica de actividad física en el medio acuático.

2. **Experiencias previas con actividades deportivas acuáticas:** Engloba las experiencias que han tenido los entrevistados con cursos de actividad física en el agua.

- **Participación en cursos de AF en el medio acuático (código 21):** Se refiere a si, los entrevistados, han participado alguna vez en algún cursillo de actividad física o deporte en el agua.
- **Motivación para volver a apuntarse al curso (código 22):** Se refiere a la sensación con la que se quedaron en cursillos anteriores, que les supuso una motivación a los participantes para volver a apuntarse.
- **Motivos por los que no se habían apuntado antes (código 23):** Engloba los motivos por los que, las personas entrevistadas, no se habían apuntado nunca, antes de este verano, a un cursillo de actividad física en el agua.

3. **Emociones durante la actividad:** Engloba las diferentes emociones que han sentido los participantes en diversas situaciones experimentadas en el cursillo.

- **Emociones negativas (código 31):** Recoge todas las emociones de carácter negativo expresadas por los entrevistados en diferentes situaciones.
- **Emociones positivas (código 32):** Recoge todas las emociones positivas experimentadas por los entrevistados en diferentes situaciones.
- **Miedo, ¿a qué? (código 33):** Se refiere a los principales miedos que tienen las personas en el agua.
- **Vergüenza, ¿cuándo? (código 34):** Acoge los momentos en los que, los participantes en la investigación, han sentido o sienten vergüenza o timidez.
- **Disfrute en la actividad (código 35):** Se refiere a si, los participantes, disfrutaban o no durante la actividad.

- **Momentos preferidos de las sesiones (código 36)**: Lo que más les gusta de las sesiones, en qué momentos se sienten mejor.

4. **Causas de las emociones**: Esta categoría pretende recoger las causas que desencadenan, o han desencadenado, las diferentes emociones en los sujetos del estudio.

- **Causas del miedo (código 41)**: Engloba todas las causas que les llevan a sentir miedo en el agua.

- **Causas de la vergüenza (código 42)**: Causas que llevan, o han llevado, a los participantes en el estudio, a sentir vergüenza en determinados momentos.

- **Bañador vs. Bikini (código 43)**: Se refiere a por qué las participantes se sienten mejor con bañador que con bikini.

- **Causas de las emociones positivas (código 44)**: Se refiere a todas las causas que les han llevado a sentir emociones positivas como felicidad, paz, satisfacción, etc.

- **Medio terrestre vs. Medio acuático (código 45)**: Esta subcategoría recoge las diferencias que hay entre realizar AF en el medio acuático o realizarla en el medio terrestre. ¿Por qué se sienten mejor en el agua?

5. **Cambios en las situaciones emocionales tras la participación en el programa de actividad física en el medio acuático**: Se refiere a los cambios que han experimentado, los participantes, en las emociones que sentían en determinadas situaciones, tras haber participado en este programa de actividad o en otros similares. (código 50)

ANEXO V – ANÁLISIS DE DATOS CUALITATIVO

| MOTIVOS DE PRÁCTICA | |
|---|--|
| Motivos de participación en el programa | Interpretación |
| S3 “Me apunté para hacer deporte y porque creo que en verano [...] te apetece más hacerlo en el medio acuático o en el agua por el calor.” | Para hacer deporte y disfrutar del agua en verano. |
| S1 “Por hacer deporte y por tener más vida social ” | Para obligarse a hacer deporte y socializar con otras personas. |
| S2 “Yo también me apunté por lo mismo que ella”. | Para hacer deporte y relacionarse con otras personas. |
| S6 “Pues me apunté porque no sé nadar muy bien, por mejorar un poco y también para moverme y hacer deporte , sí, por eso.” | Se apuntó porque quiere mejorar su técnica de natación y para hacer deporte. |
| S7 “porque yo siempre he tenido mucho miedo al agua, [...] y me gustaría , pues aunque no sea aprender a nadar, adquirir un poco de soltura en el agua, no tener tanto miedo. ” | Se apuntó porque siempre ha tenido, y tiene, mucho miedo al agua y se ha propuesto vencer ese miedo y aprender a defenderse. |
| Beneficios AFD en el medio acuático | Interpretación |
| S1 “Para mí, físicos, porque me obliga a moverme [...] Y luego pues socializarme también.” | Le ayuda a mejorar sus cualidades físicas y a fomentar sus relaciones sociales. |
| S3 : “Cuando te metes en el agua como que te olvidas un poco de lo que está afuera. [...] te evades. ” | Beneficios como la desconexión con la rutina, con los problemas, etc. Evasión, relajación. |
| S6 “ Salud física y también, como mental, o psicológica. Además, en el agua, se trabaja mejor y es más difícil hacerse... esto, daño. ” | Beneficios de salud tanto física como mental. Además, al trabajar en el agua, como hay menor impacto, piensa que es mejor y que tiene menos probabilidad de sufrir cualquier tipo de lesión. |
| S7 “...el deporte en el agua siempre lo recomiendan y dicen que es bueno , entonces un poco pues por eso, [...] por tener un poquito más de seguridad...” “Sí, para la salud y bueno, para tener un poco más de seguridad en ti misma. ” | Es beneficioso para la salud física y también ayuda a la salud mental, a vencer miedos, ganar seguridad y confianza en ti mismo, etc. |

| EXPERIENCIAS PREVIAS CON ACTIVIDADES DEPORTIVAS ACUÁTICAS | |
|--|---|
| Participación en cursos de AF en el medio acuático | Interpretación |
| S1 “ Sí, en invierno fui a aprender a nadar. ” | Fue en invierno a un cursillo de iniciación a la natación. |
| S4 “ Para mí esta temporada ha sido la primera. ” | Nunca había ido a ningún cursillo de actividad física en el medio acuático. |
| S2 “Fui un año, solo un año, una vez. ” | Fue a un cursillo. Solamente esa vez. |
| S3 “ Yo he hecho natación varias veces. Acuagym no había hecho nunca ” | Ha participado en cursillos de natación en varias ocasiones, pero nunca ha hecho acuagym. |
| S6 “ Sí, de pequeña. Mi madre me apuntaba todos los veranos a los cursillos de natación de aquí del pueblo. Pero, ahora, [...] hace años que no he ido a ninguno ” | De pequeña iba a los cursillos de natación de verano, pero hace casi veinte años de eso. |
| S7 “ No, no, no había hecho nunca nada.” | Nunca ha ido a ningún cursillo de AF en el agua. |
| Motivación para volver a apuntarse al curso | Interpretación |
| S1 “Un poco para seguir , bueno para ir manteniendo lo poco o mucho que aprendí , pues ir practicándolo un poco más, sí.” | Se apuntó para seguir aprendido y mantener todo lo aprendido. |
| S2 “Pues me gustó , por los ejercicios que haces, por hacer vida social, porque en invierno pues eso, hacemos pilates, pero en verano pues por seguir un poco haciendo algo. ” | Se quedó con sensaciones positivas, le gustó la actividad en sí y, como en invierno hace pilates, se apuntó al cursillo de verano de acuagym para seguir con la rutina y mantener la condición física. |
| S6 “Pues porque después de hacer esos cursillos no seguí nadando mucho , iba a la piscina, me movía un poco y ya y, pues como que se me había olvidado y me daba vergüenza nadar con gente en la piscina. Entonces me apunté[...] para nadar mejor. ” | Como tras hacer los cursillos de niña, dejó de nadar con cierta frecuencia, los aprendizajes adquiridos se le fueron olvidando y empeoró su técnica, se apuntó para perfeccionar y nadar mejor, ya que no practica por su cuenta por vergüenza. |

EXPERIENCIAS PREVIAS CON ACTIVIDADES DEPORTIVAS ACUÁTICAS

| Motivos por los que no se habían apuntado antes | Interpretación |
|---|--|
| S4 “ No me llamaba mucho y no tenía tanto tiempo libre tampoco.” | No le llamaba y tampoco disponía de tiempo para ir. |
| S7 “Mmm, pues no sé, quizás es que, bueno, es el tener tiempo para ello [...] ... como tenía mucho miedo, pues siempre lo dejaba pasar, lo dejaba pasar... Y pues no, no sé, porque ha llegado un momento que he dicho; pues bueno, voy a probar un poquito. ” | Se refiere a que hay que intentar sacar tiempo para ello pero, como ha tenido siempre mucho miedo, lo dejaba pasar hasta que, tras reflexionarlo dijo: voy a probarlo. |

| EMOCIONES DURANTE LA ACTIVIDAD | |
|--|--|
| Emociones negativas | Interpretación |
| <p>S2 “Tengo mucho miedo al agua, de meter la cabeza en el agua.”</p> <p>“Al levantar los pies del agua me siento insegura porque no vaya a caerme y meta la cabeza dentro del agua.”</p> | <p>Tiene miedo a meter la cabeza dentro del agua.</p> <p>Se siente insegura al despegar los pies del suelo. Tiene miedo de caerse y meter la cabeza en el agua.</p> |
| <p>S1 “Me frena un poco.” “...no acabo de tener la seguridad.”</p> <p>“Me da más agobio, sí.”</p> | <p>No se siente segura al adentrarse donde hay más agua.</p> <p>Se agobia al colocarse tumbada boca abajo.</p> |
| <p>S5 “Como no sé nadar, pues por si acaso, que no vaya a pasar algo.”</p> | <p>Baja poco a poco al agua por precaución, porque no se siente segura.</p> |
| <p>S3 “Me da vergüenza que haya gente alrededor. [...] como que sabes que te están mirando y dices: ¿Lo estaré haciendo bien? ¿Lo estaré haciendo mal? Etc.”</p> | <p>Siente vergüenza cuando la gente le está mirando. Le crea inseguridades.</p> |
| <p>S6 “Me daba vergüenza nadar con gente...”</p> <p>“Antes siempre me tiraba de cabeza, pero ahora como que le tengo un poco de miedo y también vergüenza por si me pego un planchazo”</p> | <p>Siente vergüenza al nadar delante de la gente.</p> <p>Le da un poco de miedo tirarse de cabeza a la piscina y, además, le da vergüenza por si no lo hace bien.</p> |
| <p>S7 “siempre he tenido mucho miedo al agua.”</p> <p>“en mi interior no acabo de confiar en que flotaré”</p> <p>“Sí, sí, sí. Me da miedo.”</p> | <p>Siempre ha tenido, y tiene, miedo al agua.</p> <p>Siente desconfianza, inseguridad. No cree que pueda flotar.</p> <p>Le da miedo meter la cabeza dentro del agua.</p> |

| EMOCIONES DURANTE LA ACTIVIDAD | |
|--|--|
| Emociones positivas | Interpretación |
| <p>S3 “Me siento muy bien, y me gusta estar mucho debajo del agua. [...] Me gusta meter la cabeza y, cuando me tiro, es la sensación esa de que, de golpe, y ya estás. Como que me gusta cambiar rápido de estado.”</p> <p>“A mí me gusta más estar boca abajo porque siento que controlo más mi cuerpo, porque veo lo que estoy haciendo.”</p> <p>“Yo creo que siento placer. [...] estás como muy a gusto, como en paz.”</p> | <p>Se siente muy bien en el agua, le gusta la sensación de tirarse de golpe a la piscina, cambiando rápido de estado.</p> <p>Prefiere estar boca abajo porque siente que controla más su cuerpo.</p> <p>Cuando tiene la cabeza dentro del agua siente placer, paz.</p> |
| <p>S1 “Como en una nube, yo muy bien.” “Me siento como libre.”</p> <p>“Yo me siento muy bien igual. Como más segura porque sabes que el churro...”</p> <p>“Siento que el agua me lleva, como que estoy flotando y me gusta mucho. [...] Me siento tranquila, relajada, muy bien.”</p> <p>“Siento satisfacción de ver que lo estoy haciendo.”</p> <p>“Sí. Te evades, te ríes, te lo pasas en grande. Muy bien.”</p> | <p>Se siente muy bien al despegar los dos pies del suelo. Siente placer, libertad.</p> <p>Con el churro u otros materiales se siente más segura.</p> <p>Le encanta tumbarse boca arriba con un churro, siente paz, tranquilidad, relax, etc.</p> <p>Se siente feliz, satisfecha, cuando consigue algo.</p> <p>Se divierte y se evade cuando juega.</p> |
| <p>S2 “Me gusta la sensación de estar con el churro flotando.”</p> | <p>Se siente bien con el churro flotando. Es una sensación agradable y placentera para ella.</p> |
| <p>S4 “Yo estoy en ese rato muy feliz, muy contenta y muy relajada.”</p> <p>“Estos momentos de jugar me gustan mucho. Me parece que tengo dieciséis años, me olvido de todo”</p> | <p>Siente felicidad, placer, tranquilidad, etc. cuando se tumba boca arriba con un churro y se relaja.</p> <p>Le gusta mucho jugar. Siente diversión, se olvida de todo.</p> |
| <p>S 5 “Bien, sí, te lo pasas bien.”</p> | <p>Se divierte, se lo pasa bien cuando juega.</p> |
| <p>S6 “Es una sensación de... como que me encanta, me da placer tirarme y dejarme llevar por el agua.”</p> <p>“Bien, muy bien. [...] me gusta mucho el</p> | <p>Siente placer cuando se tira en el agua y se deja llevar por la misma.</p> <p>Se siente muy bien el agua. Le genera placer la</p> |

| | |
|---|--------------------------------|
| agua y, sobretodo, sentir, ósea, la sensación de fluir en el agua.” | sensación de fluir en el agua. |
|---|--------------------------------|

EMOCIONES DURANTE LA ACTIVIDAD

| Miedo, ¿a qué? | Interpretación |
|---|---|
| S2 “Que me voy a ahogar. ” | Tiene miedo a ahogarse. |
| S1 “Porque no voy a saber salir. Ese es el miedo que tengo [...] Cuando sé que no voy a hacer pie, tengo la sensación de que mi cuerpo no responde. Me quedo como paralizada y mi cuerpo no responde y que me voy abajo, y que no subo. ” | Tiene miedo a no saber salir del agua, a ahogarse por quedarse abajo y no saber salir. |
| S4 “Parece que cuando te hundes, no sales más del agua. ” | Tiene miedo a hundirse y no salir ya más del agua. |
| S5 “Al no saber nadar, pues me da la impresión de que me voy a ahogar. ” | Tiene miedo a ahogarse porque no sabe nadar. |
| S6 “...pienso que puedo darme con la cabeza en el suelo, o que puedo tropezar antes de saltar y caerme, y hacerme daño, no sé por qué.” | Cuando tiene que tirarse de cabeza tiene miedo de darse contra el suelo, tropezar o caerse y hacerse daño. |
| S7 “... a hundirme y no saber salir. [...] el miedo a no poder salir, no ir hacia arriba, está ahí siempre.” | Tiene miedo a hundirse y no poder salir, a pesar de que sabe que tampoco hay tanto agua. |
| Vergüenza, ¿cuándo? | Interpretación |
| S3 “Me da vergüenza que haya gente alrededor. [...] cuando me siento observada, no me gusta mucho.” | Siente un poco de vergüenza cuando hay gente observándola. |
| S6 “Pues vergüenza siento casi siempre cuando estoy en la piscina. No me gusta que me miren cuando voy en bañador o bikini, ni tampoco que me miren cuando nado, no me siento bien, estoy incómoda, pero claro, el agua me encanta...” | Siente vergüenza al ir en ropa de baño y cuando está nadando y los demás la observan. No se siente a gusto. |

| | |
|---|--|
| <p>S7 “Sí. Bueno, y tampoco hace falta que haya mucha gente. Es sencillamente que piensas: mira que tontería, que son cosas que, que si todo el mundo las hace tu también las puedes hacer, pero luego te pones a hacerlo y... te cuesta un montón.”</p> | <p>Se siente un poco incómoda, o siente algo de vergüenza por el miedo que tiene a algo que todo el mundo hace, a que los demás piensen fíjate que tonta, que tiene miedo al agua.</p> |
|---|--|

EMOCIONES DURANTE LA ACTIVIDAD

| Disfrute en la actividad | Interpretación |
|---|--|
| <p>S2 “Sí, yo me siento bien con todo. [...] Voy muy a gusto y estoy bien.”</p> <p>S6 “A ver, disfruto porque, pues como ya he dicho, soy como un pececillo, me encanta estar en el agua, pero claro, si no hubiese gente por allí mirando, disfrutaría mucho más porque no estaría pendiente de si lo hago bien o no, de si van a decir mira que mal nada esa, y así, ¿sabes? Me sentiría como más libre, más no sé, relajada.”</p> <p>S7 “Hombre pues no mucho, la verdad es que estás bastante tensa, pero bueno, siempre hay algún momento de relajación. Y si ves algún pequeño adelanto, pues entonces dices bueno...”</p> | <p>Disfruta mucho en la actividad, se siente bien en las sesiones.</p> <p>Disfruta en la actividad porque le encanta el agua, pero considera que si no hubiese gente observando, disfrutaría mucho más porque se sentiría más relajada, con menos presión, no pensaría en lo que están pensando los demás de ella.</p> <p>No disfruta mucho durante las sesiones porque tiene miedo y está bastante tensa. Pero cuando consigue relajarse o ve alguna mejora o adelanto, entonces sí que disfruta.</p> |

| Momento preferido de las sesiones | Interpretación |
|---|--|
| <p>S4 “Yo cuando jugamos y también cuando hacemos ejercicios con los churros, me encanta el caballito y todas esas cosas.”</p> <p>S3 “Me gustan más los ejercicios que son de movimiento, que hay que cruzar la piscina o, eso, o que estamos bailando con la música.”</p> <p>S7 “Los ejercicios donde haces pie, que sin darte, no sé, o juegos por ahí, que más o menos, sin ser muy consciente te arriesgas un poco más que... que cuando tienes que hacer una cosa determinada determinada, que ya estás pensando.”</p> | <p>Lo que más le gusta de las sesiones son los juegos y los ejercicios con churros.</p> <p>Lo que más le gusta son o ejercicios más de tipo natación en los que hay que cruzar de un lado a otro de la piscina o las coreografías con música.</p> <p>Lo que más le gusta son los ejercicios donde hace pie porque se siente más segura y los juegos, porque casi sin darse cuenta se va arriesgando más y no piensa en la consecuencias.</p> |

CAUSAS DE LAS EMOCIONES

| Causa del miedo | Interpretación |
|---|---|
| <p>S3 “Yo no tengo miedo, pero sí que tengo esa sensación de que, desde pequeña, me han dicho: Ten cuidado si te acercas a una piscina, no vayas al río que te puedes ahogar, aléjate del canal, ves al otro lado porque te puedes caer y te puedes ahogar, etc., [...] Pero siempre los adultos han tenido ese miedo, quizás porque [...] al final, como que se te queda en la cabeza el ten cuidado, te puede pasar algo.”</p> <p>“Luego también en la tele, que siempre salen, todos los veranos salen ahogados, tanto en piscinas como ríos como donde sea.”</p> <p>S2 “Desde pequeños, nos han inculcado el miedo al agua. Y como no había piscinas ni nada como ahora, pues hemos tenido ese miedo y yo lo sigo teniendo. “</p> <p>S4 “Cuando estábamos en la playa con mi madre, no sé cuantos años tenía, sacaron un niño de cinco años muerto del mar. Eso yo lo he visto [...] y venía con mucho miedo.”</p> <p>S7 “yo creo que es un miedo, el miedo que te meten pues, yo que sé, desde pequeños que, por ejemplo, yo que sé, mis amigas se iban al río a bañarse y tal y a ti siempre te iban diciendo: pues al río no vayas, que te ahogará, el río ehh, pues, no sé. [...] Es, yo creo, el miedo que te han metido desde pequeño a que te puedes ahogar, a que no saldrás del agua, más o menos ese.”</p> <p>“Es más el miedo que me han inculcado.”</p> | <p>No tiene miedo pero, desde pequeña, le han “inculcado” que es peligroso, que hay que tener cuidado, etc. Y eso le ha hecho tener siempre en mente que te puede pasar algo. No tiene miedo como tal, pero sí que va con precaución.</p> <p>Piensa que, la causa de cierto miedo, es por parte de los medios de comunicación, que en las noticias sacan cada verano personas muertas por ahogamiento.</p> <p>El miedo que tiene se debe al miedo que le han inculcado desde pequeña y que, al no haber piscinas cuando era niña, no sabe nadar.</p> <p>La causa del miedo que tiene es por una experiencia que presencié en una playa, en la que se ahogó un niño de cinco años. Eso le marcó y le hizo coger cierto miedo.</p> <p>El miedo que tiene se debe al miedo que le han inculcado desde pequeña cuando sus amigas iban a bañarse al río y a ella no le dejaban y le decían que se iba a ahogar.</p> |

CAUSAS DE LAS EMOCIONES

| Causa de la vergüenza | Interpretación |
|---|---|
| <p>S3 “¿Lo estaré haciendo bien? ¿Lo estaré haciendo mal? ¿Parezco un pato? No sé. Yo tengo esa inseguridad de que...”</p> <p>S6 “Uf, pues en primer lugar porque no me siento a gusto con mi cuerpo, [...] me da vergüenza nadar delante de la gente porque no sé nadar bien y, pues, entonces, pienso que me van a estar mirando, que van a decir mira que mal lo hace o, no sé, me siento como insegura, no me siento bien, ¿sabes?”</p> <p>“Yo creo que es porque, de pequeña, los niños, mis amigos y así, se metían siempre conmigo porque tenía el pelo rizado, llevaba gafas y, además, también tenía problemas para andar, era torpe, siempre me tropezaba, me caía... Y pues como que todo eso me ha hecho sentirme después, débil, ósea no débil, inferior, me ha creado muchos complejos. Entonces es como que siempre estoy pendiente de lo que piensan los demás de mí, y me obsesiono con mi imagen, aunque esté bien, nunca estoy a gusto conmigo misma...”</p> <p>S7 “...porque no sé, porque lo que te digo, hay gente que, que yo creo que hay mucha gente que piensa que eso es muy sencillo, que no tiene, que... que es muy sencillo lo de meterte en el agua y tal. En cambio, a mí, eso, me cuesta mucho. Entonces creo que hay muchos que no, eso no lo entienden.”</p> | <p>Siente vergüenza cuando la miran porque se siente insegura al no saber si lo está haciendo bien o mal, por lo que puedan pensar los demás.</p> <p>Siente vergüenza porque no está a gusto con su cuerpo y porque no sabe nadar bien y piensa que la van a estar mirando y van a juzgar cómo nada.</p> <p>No está a gusto con su cuerpo porque, de pequeña, se metían con ella por diferentes cosas y eso le ha hecho sentirse siempre inferior, le ha creado muchos complejos. Entonces, siempre está pendiente de lo que piensan los demás de ella y se obsesiona con su imagen. Por eso, siente vergüenza de ir con ropa de baño y también al nadar o tirarse de cabeza en público, Tiene muchas inseguridades y eso le crea presión e incomodidad cuando la miran.</p> <p>No siente vergüenza como tal, pero se siente incómoda cuando le miran porque cree que la gente piensa que es algo muy sencillo lo de nadar y, a ella, le da miedo y le cuesta mucho. Entonces, cuando la miran, siente presión, como que se siente tonta por tener ese miedo.</p> |

| CAUSAS DE LAS EMOCIONES | |
|---|---|
| Bañador vs. bikini | Interpretación |
| <p>S1 “Estéticamente me gusta más el bañador.” “Tapa los michelines”.</p> <p>S3 “Yo creo que porque te tapa más las partes que no te gustan, ¿no? Te tapa la tripa, te tapa... Es verdad, ¿no? Entonces, aunque estés a gusto con tu cuerpo, pues siempre quieres estar un poco mejor y, si el bañador te queda mejor, pues, eso.”</p> <p>S5 “Llega un momento que, a según que edades, va mejor uno con bañador. A mi gusto vamos...”</p> | <p>Le gusta más ir en bañador porque tapa los michelines. Favorece más la figura.</p> <p>Prefiere bañador porque tapa más las partes del cuerpo que a una no le gustan. Entonces, se siente mejor con bañador que con bikini.</p> <p>Se refiere a que, cuando una es mayor, no está tan a gusto con su cuerpo y por eso se ve mejor con el bañador. Porque tapa más.</p> |
| Causas de las emociones positivas | Interpretación |
| <p>S2 “Hacer los ejercicios que nos mandas y que nos salgan bien.”</p> <p>S3 “Yo creo que un poco el entorno, de estar en la piscina, en el agua, también pues con la música, haciendo una actividad, pues hace que llegues a evadirte, a sentirte un poco como más, no sé, tranquilo, desconectado, y que eso hace que, al final, te sientas bien, te sientas a gusto”.</p> <p>S6 “Pues como ya he dicho, me encanta el agua, el hecho de estar en el agua, de fluir, de sentir que me lleva, que no peso, me hace sentir placer, libertad, felicidad. No sé como explicarlo, es una sensación increíble.”</p> | <p>Siente felicidad, satisfacción, etc., cuando los ejercicios le salen bien, cuando consigue un logro.</p> <p>La causa de las emociones positivas que siente está en el entorno en sí, pues el agua, junto con la música y las actividades que realizan, le ayudan a evadirse, a sentir placer, tranquilidad, etc.</p> <p>El agua en sí y la propia fluidez de dicho medio, le hacen sentir emociones positivas como la felicidad, el placer, etc.</p> |

CAUSAS DE LAS EMOCIONES

| Medio terrestre vs. Medio acuático | Interpretación |
|---|---|
| <p>S1 “El agua te ayuda a llevarte, como que te ayuda a fluir, como que te mueve un poco, como que te sientes más ligero, como que... te lleva. La propia agua te lleva, y a mí me hace sentir bien, esa sensación.”</p> | <p>Prefiere el medio acuático porque, en el agua, te sientes más ligero, fluyes con el medio, el agua te lleva, etc., y esa sensación le hace sentir muy bien.</p> |
| <p>S2 “Se hace mejor en el agua, como que lo haces más suave, más, más... Sin tanto esfuerzo, haces los ejercicios.”</p> <p>“...el acuagym, los ejercicios en el agua, me siento mejor.”</p> | <p>Se siente mejor en el medio acuático porque, con menor esfuerzo, hace los ejercicios. Gracias a las propiedades del agua, el impacto es menor, el cuerpo pesa menos, etc., y eso le ayuda a ser más capaz de hacer algunas cosas, y a sentirse bien.</p> |
| <p>S5 “...porque te debes de mover más al estar en el agua. Yo me parece que te mueves más, como que es otro movimiento.”</p> | <p>Piensa que en el agua te mueves más con menor esfuerzo. Que los movimientos son diferentes que en el medio terrestre.</p> |
| <p>S6 “... me gusta hacer deporte, pero no es lo mismo que en el, que cuando estás en el agua. En el agua es como no sé, mejor, diferente, siento más placer por el hecho de que fluyo.”</p> | <p>Por el hecho de fluir en el agua, siente más placer en el medio acuático que en el terrestre.</p> |

CAMBIOS EN LAS SITUACIONES EMOCIONALES TRAS LA PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO ACUÁTICO

| Cambios en las situaciones emocionales tras la participación en el programa | Interpretación |
|---|---|
| <p>S1 “Pues hombre, claro. El haber estado ahí, te ha ayudado pues a moverte mejor, has aprendido a controlar un poco más las situaciones, etc.”</p> <p>S2 “Yo este año me aguanto con el churro flotando, que no lo había hecho nunca. Con lo cual, he conseguido algo.” “Con menos miedo, sí.” “Desde que voy al acuagym, pues voy a la piscina, y ando por allí, corro, muevo las piernas y me muevo más. Y antes no lo hacía, estaba sentada quieta en el bordillo.”</p> <p>S3 “de cuando empiezas a cuando terminas, acabas haciendo los ejercicios con más seguridad de que lo estás haciendo bien, de que estás poniendo la posición correcta en el agua que, al principio pues, te cuesta más, estás más insegura y, al final, como que sí que ves la progresión de que al final te sientes más cómodo haciendo los ejercicios.”</p> <p>S6 “pienso que he corregido muchos errores que tenía al nadar y, eso me da seguridad, me da seguridad para nadar porque sé que no lo estoy haciendo mal.”</p> <p>S7 “después del cursillo y de haber intentado ciertas cosas, voy como más tranquila a la piscina, como más, como más relajada, digamos. Porque, es lo que te digo, como yo es meterme en el agua y...era pues eso, tensarte, que nadie te toque, que nadie te... pues yo creo que, en eso, he avanzado, entonces vas más, más relajada, más confiada, vas más a disfrutar un rato que a otra cosa. “...me han dado, un poquito más de confianza, no digo mucha pero, por lo menos, sí, el, quizás el miedo que yo siento hacia el</p> | <p>Tras el cursillo, ha aprendido a controlar mejor las situaciones, a controlar más el miedo, el nerviosismo, etc.</p> <p>Ha conseguido hacer cosas que antes no sabía y, el miedo al agua, ha disminuido en ella. Desde que va a acuagym, va a la piscina por su cuenta y se mueve, corre, se aleja del bordillo, etc., Hace cosas que antes no hacía por miedo o inseguridad. Ha ganado confianza.</p> <p>Al final del cursillo se siente más cómoda haciendo los ejercicios porque ya los controla, ha corregido los errores, etc., y entonces siente mayor seguridad de que lo está haciendo bien.</p> <p>Tras el cursillo de natación ha corregido muchos errores en cuanto a la técnica del nado y eso le ha dado seguridad. Ya no siente tanta vergüenza al nadar delante de la gente porque sabe que no lo está haciendo mal.</p> <p>Tras el cursillo de iniciación a la natación, cuando va a la piscina, se siente más tranquila y relajada, disfruta mucho más. Ha perdido algo de miedo que tenía hacia el agua y, a su vez, ha ganado confianza en el medio acuático y seguridad en sí misma.</p> |

agua, pues ha disminuido un poquito.