

ADHERENCIA A LOS PROGRAMAS ACUÁTICOS A TRAVÉS DE LA TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN

Juan Antonio Moreno Murcia

Universidad de Murcia

David González-Cutre Coll

Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes

Correspondencia:

Juan Antonio Moreno Murcia

Facultad de Educación

Universidad de Murcia

Campus Universitario de Espinardo

30100 Espinardo, Murcia, España

E-mail: morenomu@um.es

Tel.: 968 36 70 60

Fax.: 968 36 41 46

RESUMEN

El objetivo de este trabajo es proponer una serie de recomendaciones para lograr la adherencia de los practicantes a los programas acuáticos. Para ello se realizó una amplia revisión de los trabajos de investigación que analizan la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1980, 1985, 1991), ya que ésta explica la motivación desde una perspectiva muy interesante y con muchas posibilidades de aplicación. Los resultados de las investigaciones muestran que para lograr un mayor compromiso de los sujetos es necesario desarrollar la motivación autodeterminada, a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de competencia, autonomía y relación con los demás, así como fomentar la transmisión de climas motivacionales implicantes a la tarea y tratar de desarrollar el estado de flow en los practicantes.

PALABRAS CLAVE: Motivación, autodeterminación, programas acuáticos, adherencia.

INTRODUCCIÓN

Está ampliamente demostrado que la práctica de actividad física tiene unos efectos muy positivos sobre la salud, tanto a nivel físico como psicológico (American College of Sports Medicine, 2000). Es por ello que se debe llevar un estilo de vida activo, pero desgraciadamente los niveles de abandono de aquellas personas que comienzan un programa de ejercicio físico es alto (Dishman, 1988). Por las características de la práctica acuática, estas son una de las actividades físicas más demandadas, permitiendo la participación a todo tipo de población gracias al efecto que tiene el agua en la disminución del impacto sobre huesos y articulaciones (Colado, Moreno y Vidal, 2001). Pero, ¿cómo podemos intentar garantizar el compromiso de los practicantes con estos programas acuáticos? La motivación puede ser el aspecto clave que dé respuesta a esta pregunta.

Y es que, según Iso-Ahola y St.Clair (2000) la motivación es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano, ya que lo despierta, le da energía, lo dirige y lo regula (Murray, 1964; Roberts, 2001). Por tanto, es un mecanismo psicológico que gobierna la dirección, intensidad y persistencia del comportamiento (Kanfer, 1994; Sage, 1977). Así, establece por qué las personas eligen una cosa u otra y con qué fuerza la eligen, convirtiéndose pues, en la piedra angular del comportamiento y por ende la clave que determina el inicio y la continuación con la práctica de actividad física, así como la reducción del abandono.

Por ello, en este trabajo se elabora una propuesta de intervención para lograr la adherencia de los usuarios a los programas acuáticos a través de una

de las teorías más actuales de motivación, la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1980, 1985, 1991).

TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN

La Teoría de la Autodeterminación se basa en que el comportamiento humano es motivado por tres necesidades psicológicas primarias y universales: autonomía, competencia y relación con los demás, que parecen ser esenciales para facilitar el óptimo funcionamiento de las tendencias naturales para el crecimiento y la integración, así como para el desarrollo social y el bienestar personal (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2000). Deci y Ryan (1991) nos explican estas tres necesidades, de modo que, en lo que se refiere a la necesidad de autonomía (o autodeterminación), ésta comprende los esfuerzos de las personas por ser el agente, por sentirse el origen de sus acciones, y tener voz o fuerza para determinar su propio comportamiento. Se trata de un deseo de experimentar un "locus" interno de causalidad. La necesidad de competencia se basa en tratar de controlar el resultado y experimentar eficacia. Por último, la necesidad de relación con los demás hace referencia al esfuerzo por relacionarse y preocuparse por otros, así como sentir que los demás tienen una relación auténtica contigo, y experimentar satisfacción con el mundo social. Esta necesidad se define a través de dos dimensiones, sentirse aceptado e intimar con los demás (Ryan, 1991).

Con la Teoría de la Autodeterminación, Deci y Ryan (1985) introducen una subteoría denominada Teoría de la Integración del Organismo, que establece que la motivación es un continuo, caracterizada por diferentes niveles de autodeterminación, de tal forma que de más a menos

autodeterminada encontramos la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la amotivación (figura 1).

La motivación intrínseca supone el compromiso de un sujeto con una actividad por el placer y el disfrute que le produce y por tanto, la actividad es un fin en sí misma (Deci, 1975; Deci y Ryan, 1985). Así pues, se caracteriza por un locus interno de causalidad y un interés y satisfacción inherente a la propia actividad.

Dentro de la motivación extrínseca podemos encontrar la regulación integrada, la regulación identificada, la introyección y la regulación externa (ordenadas de mayor a menor autodeterminación). Para entender estos conceptos debemos explicar previamente lo que es la interiorización, que supone el proceso a través del cual la gente acepta valores y procesos reguladores que son establecidos por el orden social, pero no intrínsecamente atractivos. Principalmente, la necesidad de relación con los demás es la que proporciona el ímpetu primario para interiorizar estos valores y procesos reguladores. Puede haber mayores o menores niveles de integración y por tanto se pueden describir tres tipos de regulación interiorizada que difieren en la cantidad de autodeterminación.

Antes de que ninguna interiorización haya ocurrido, es probable que una persona se comprometa en una actividad poco interesante sólo por conseguir una recompensa o evitar un castigo (Deci y Ryan, 2000). Tal comportamiento se denomina *regulación externa*, ya que obedece a un incentivo externo (locus de causalidad externo).

La menos autodeterminada de los tres tipos de regulación interiorizada es la *introyección*, que implica establecer deberes o reglas para la acción, que

están asociadas con expectativas de autoaprobación y evitar sentimientos de culpabilidad y ansiedad, así como lograr mejoras del ego tales como el orgullo (Ryan y Deci, 2000), por tanto el agente social aún figura en la regulación de la acción (locus de causalidad algo externo), y las respuestas internas para hacer una actividad son tipificadas como “deber” o “tener” (Ntoumanis, 2002; Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier, Cury, 2002). Si la integración continúa, uno puede identificarse con la importancia que tiene la actividad para uno mismo y valorarla conscientemente, estaríamos hablando de la *regulación identificada* que representa una mayor autodeterminación. Cuando una persona se ha identificado con una estructura reguladora, habrá menos presión, conflicto, sentimiento de culpabilidad y ansiedad. Con esta regulación los comportamientos resultan autónomos (locus de causalidad algo interno), pero la decisión de participar en la actividad viene dada por una serie de beneficios externos y no por el placer y la satisfacción inherente a la propia actividad (Ntoumanis, 2001; Ntoumanis, 2002; Sarrazin y cols., 2002; Spray y Wang, 2001; Standage y Treasure, 2002; Wang y Biddle, 2001). Por ejemplo, cuando una persona se identifica con la importancia de la práctica de actividad física para la salud, tendrá mayor voluntad para hacer ejercicio físico, pero la práctica seguirá siendo instrumental (para mejorar la salud) y no por el placer y satisfacción que le produce (Deci y Ryan, 2000).

La forma más autodeterminada de regulación interiorizada se refiere a la *regulación integrada*, en la que varias identificaciones son asimiladas y organizadas significativa y jerárquicamente, lo que significa que han sido evaluadas y colocadas congruentemente con otros valores y necesidades. Existe pues, una conciencia y síntesis con uno mismo, así como un locus

interno de causalidad. Sigue siendo una forma de motivación extrínseca ya que no se actúa por el placer inherente de la actividad (Ryan y Deci, 2000).

Por último, la amotivación se caracteriza porque el sujeto no tiene intención de realizar algo y por tanto, es probable que la actividad sea desorganizada y acompañada de sentimientos de frustración, miedo o depresión (Deci y Ryan, 1991; Ryan y Deci, 2000). Es el resultado de no valorar una actividad (Ryan, 1995), de no sentirse competente para realizarla (Bandura, 1986), o de no esperar la consecución del resultado deseado (Seligman, 1975). Por tanto, el sujeto pierde el control y el locus de causalidad es impersonal.

Las tres necesidades influirán en la motivación, de manera que el incremento de la percepción de competencia, autonomía y relación con los demás creará un estado de motivación intrínseca, mientras que la frustración de las mismas estará asociada con una menor motivación intrínseca y una mayor motivación extrínseca y amotivación (Deci y Ryan, 2000).

RECOMENDACIONES PARA LOGRAR EL COMPROMISO DE LOS PRACTICANTES CON LOS PROGRAMAS ACUÁTICOS

Una vez explicada la Teoría de la Autodeterminación, se explica a continuación cómo se puede aplicar para lograr una mayor adherencia de los practicantes a los programas acuáticos. Como se puede desprender del anterior apartado, la clave del compromiso radica en lograr un comportamiento lo más autodeterminado posible, tratando de desarrollar la motivación intrínseca y extrínseca autodeterminada. Así, los resultados de las investigaciones muestran que una mayor interiorización de la regulación se relaciona positivamente con mayor persistencia, mayor efectividad en la

actuación y mejor salud física y mental. Por tanto, las personas intrínsecamente motivadas se comprometerán más con la actividad que las motivadas extrínsecamente (Ryan, Frederick, Lepes, Rubio y Sheldom, 1997), y si la motivación extrínseca no es autodeterminada la frecuencia de práctica y la adherencia todavía será menor (Kilpatrick, Bartholomew y Riemer, 1999), luego resulta fundamental para garantizar dicho compromiso conocer cómo se puede desarrollar la motivación intrínseca. En este sentido, Kilpatrick, Hebert, y Jacobsen (2002) establecen una serie de recomendaciones, basadas en la Teoría de la Autodeterminación, para desarrollar la sensación de competencia, autonomía y relación con los demás, y así lograr el desarrollo de la motivación intrínseca y garantizar la adherencia a la actividad físico-deportiva, que podemos adaptar a las actividades acuáticas (figura 2):

Proporcionar un feedback positivo: De esta manera se desarrollará una sensación de competencia y autoconfianza.

Promover metas orientadas al proceso: Es más probable que las personas se comprometan con la actividad acuática cuando las metas se centran en la maestría o mejora personal de la tarea, ya que así se evitan las presiones externas que provocan tensión y ansiedad.

Establecer objetivos de dificultad moderada: Así es más fácil que se consiga éxito en un corto período de tiempo, incrementando la sensación de competencia y maestría, ya que si se establecen metas demasiado difíciles es probable que se produzca el fracaso, disminuyendo así la confianza y la motivación.

Posibilitar la elección de actividades: Es importante involucrar al practicante en el proceso de toma de decisiones para incrementar su percepción de autonomía.

Explicar el propósito de la actividad: Cuando el propósito de la actividad se establece y explica claramente es más probable que se desarrolló una percepción positiva de la actividad y una sensación de autonomía, ya que si no se dan razones, el sujeto se sentirá controlado y presionado, disminuyendo así su motivación.

Promover el desarrollo de relaciones sociales: La adherencia se verá incrementada si se fomenta la relación entre los participantes, ya que se desarrollará una mayor satisfacción y percepción de su relación con los demás que potenciará su motivación.

Utilizar las recompensas de forma cuidadosa: El uso inadecuado de las recompensas puede reducir la motivación y la autonomía, ya que es una forma de controlar el comportamiento. Por tanto, sólo deben utilizarse como herramienta temporal, en situaciones en las que una nueva conducta todavía no es intrínsecamente motivada.

En la misma línea, Mageau y Vallerand (2003) proponen las siguientes condiciones para lograr un estilo interpersonal del técnico a favor de la autonomía:

- Posibilitar la elección pero con reglas específicas y limitadas.
- Justificar las tareas y los límites de las mismas.
- Reconocer los sentimientos y la perspectiva de otras personas.
- Proporcionar a los practicantes oportunidades de tomar iniciativas y trabajar de forma independiente.

- Administrar un feedback positivo, evitando el feedback de control.
- Evitar comportamientos de control.

Para complementar estas aportaciones, a continuación vamos a proponer una serie de recomendaciones para incrementar la motivación autodeterminada en los programas acuáticos, y lograr así una mayor asistencia y adherencia (Oman y McAuley, 1993; Ryan y cols., 1997), basadas en la revisión de los diferentes trabajos de investigación que analizan la Teoría de la Autodeterminación:

- Transmitir un clima motivacional implicante a la tarea, primando el esfuerzo, la mejora y el desarrollo personal, ya que según numerosas investigaciones (Amorose, Anderson-Butcher, Flesch y Klinefelter, 2005, Biddle y cols., 1995; Cury y cols., 1996; García, 2004; Goudas, 1998; Goudas y Biddle, 1994; Goudas, Biddle, Fox y Underwood, 1995; Ntoumanis y Biddle, 1999; Papaioannou, 1994, 1995; Parish y Treasure, 2003; Seifriz, Duda y Chi, 1992; Theeboom, De Knop y Weiss, 1995) se relaciona positivamente con la motivación autodeterminada.
- Desarrollar el estado de flow en los practicantes, definido por Santos-Rosa (2003) como “un estado psicológico óptimo que permite al deportista afrontar una tarea motriz con las mejores condiciones psíquicas posibles” (p. 88), ya que quien consiga alcanzar dicho estado durante la práctica deportiva acuática obtendrá grandes niveles de disfrute, diversión, logro y motivación intrínseca. Podemos fomentar la aparición del estado de flow adaptando las actividades al nivel de habilidad del practicante, garantizando la diversión, estableciendo

objetivos claros, apropiados y realistas, y eliminando pensamientos y sentimientos negativos (evitar el feedback negativo y la presión, ya que disminuyen el deseo de participar) (Mandigo y Thompson, 1998).

- Concienciar a los sujetos de que la habilidad se puede mejorar a través del esfuerzo y el aprendizaje (Li, Lee y Solmon, 2005a, 2005b).
- Permitir a los participantes en programas acuáticos elegir la música que se va a utilizar, incrementando así la motivación intrínseca (Dwyer, 1995).

CONCLUSIONES

Este trabajo supone una aproximación para tratar de lograr el compromiso y la adherencia de los practicantes a los programas acuáticos, proponiendo una serie de pautas basadas en la revisión de diferentes trabajos de investigación en el seno la Teoría de la Autodeterminación. Dichos trabajos nos indican que es posible incrementar la persistencia de los individuos en la realización de actividad física, posibilitando el desarrollo de la motivación autodeterminada mediante la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de competencia, autonomía y relación con los demás. No obstante, se debe seguir investigando sobre los motivos que llevan a los individuos a comprometerse en la práctica de actividades acuáticas, desde diferentes perspectivas, para avanzar así en el conocimiento y poder mejorar día a día en este ámbito.

REFERENCIAS

American College of Sports Medicine (2000). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (6th ed.). Philadelphia, PA: Lippincott, Williams & Wilkins.

- Amorose, A. J., Anderson-Butcher, D., Flesch, S., y Klinefelter, L. (2005). Perceived motivational climate and self-determined motivation in male and female high school athletes [Abstract]. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, A96-A97.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Biddle, S., Cury, F., Goudas, M., Sarrazin, P., Famose, J. P., y Durand, M. (1995). Development of scales to measure perceived physical education class climate: A cross national project. *British Journal of Education Psychology*, 65, 341-358.
- Colado, J. C., Moreno, J. A., y Vidal, J. (2001). Fitness acuático: una alternativa a las gimnasias de mantenimiento. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 62, 68-79.
- Cury, F., Biddle, S., Famose, J. P., Goudas, M., Sarrazin, P., y Durand, M. (1996). Personal and situational factors influencing intrinsic interest of adolescent girls in school physical education: a structural equation modelling analysis. *Educational Psychology*, 16, 305-315.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. En L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol 13., pp. 39-80). New York: Academic Press.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. En R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation*:

Vol. 38. Perspectives on motivation (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour, *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

Dishman, R. K. (1988). Exercise adherence research: Future directions. *American Journal of Health Promotion*, 3, 52-56.

Dwyer, J. J. M. (1995). Effect of perceived choice of music on exercise intrinsic motivation. *Health Values*, 19, 18-26.

García, T. (2004). *La motivación y su importancia en el entrenamiento con jóvenes deportistas*. Memoria de Docencia e Investigación, Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura, Cáceres, España.

Goudas, M. (1998). Motivational climate and intrinsic motivation of young basketball players. *Perceptual and Motor Skills*, 86, 323-327.

Goudas, M., y Biddle, S. (1994). Perceived motivational climate and intrinsic motivation in school physical education classes. *European Journal of Psychology of Education*, 9, 241-250.

Goudas, M., Biddle, S., Fox, K., y Underwood, M (1995). It ain't what you do, it's the way you do it! Teaching style affects children's motivation in track and field lessons. *The Sport Psychologist*, 9, 254-264.

Iso-Ahola, S. E., y St.Clair, B. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 52, 131-147.

Kanfer, R. (1994). Motivation. En N. Nicholson (Ed.), *The Blackwell dictionary of organizational behavior*. Oxford: Blackwell publishers.

- Kilpatrick, M. W., Bartholomew, J. B., y Riemer, H. (1999). *Development of the test of exercise self-determination*. Unpublished manuscript.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., y Jacobsen, D. (2002). Physical activity motivation. A practitioner's guide to self-determination theory. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 74(4), 36-41.
- Li, W., Lee, A. M., y Solmon, M. A. (2005a). Relationships among dispositional ability conceptions, intrinsic motivation, perceived competence, experience, persistence, and performance. *Journal of Teaching in Physical Education*, 24, 51-65.
- Li, W., Lee, A. M., y Solmon, M. A. (2005b). Effects of ability conceptions and intrinsic motivation on persistence and performance: An interaction approach [Abstract]. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, A81.
- Mageau, G. A., y Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 883-904.
- Mandigo, J. L., y Thompson, L. (1998). Go with their flow: How flow theory can help practitioners to intrinsically motivate children to be physically active. *Physical Educator*, 55, 145-159.
- Murray, E. (1964). *Motivation and emotion*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225-242.
- Ntoumanis, N. (2002). Motivational clusters in a sample of British physical education classes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 177-194.
- Ntoumanis, N., y Biddle, S. J. H. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sport Sciences*, 17, 643-665.

- Oman, R., y McAuley, E. (1993). Intrinsic motivation and exercise behavior. *Journal of Health Education, 24*, 232-238.
- Papaioannou, A. (1994). Development of a questionnaire to measure achievement orientations in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 65*, 11-20.
- Papaioannou, A. (1995). Motivation and goal perspectives in children's physical education. En S. Biddle (Ed.), *European perspectives on exercise and sport psychology* (pp. 245-269). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Parish, L. E., y Treasure, D. C. (2003). Physical activity and situational motivation in physical education: Influence of the motivational climate and perceived ability. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 74*, 173-182.
- Roberts, G. C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivation processes. En G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 1-50). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ryan, R. M. (1991). The nature of the self in autonomy and relatedness. En J. Strauss y G. R. Goethals (Eds.), *The self: Interdisciplinary approaches* (pp. 208-238). New York: Springer-Verlag.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality, 63*, 397-427.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist, 55*, 68-78.

- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N, y Sheldom, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Sage, G. (1977). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach* (2nd ed.). Reading, MA: Addison-Wesley.
- Santos-Rosa, F. J. (2003). *Motivación, ansiedad y flow en jóvenes tenistas*. Tesis doctoral, Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura, Cáceres, España.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., y Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395-418.
- Seifriz, J., Duda, J., y Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 375-391.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness*. San Francisco: Freeman.
- Spray, C. M, y Wang, C. K. J. (2001). Goal orientations, self determination and pupils' discipline in physical education. *Journal of Sports Sciences*, 19, 903-913.
- Standage, M., y Treasure, D. C. (2002). Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 72, 87-103.
- Theeboom, M., De Knop, P., y Weiss, M. R. (1995). Motivational climate, psychosocial responses, and motor skill development in children's sport: A field based-intervention study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 17, 294-311.

Moreno, J. A. y González-Cutre, D. (2005). Adherencia a los programas acuáticos a través de la Teoría de la Autodeterminación. En J. A. Moreno (Ed.), *II Congreso Internacional de Actividades Acuáticas* (pp. 35-46). Murcia: Instituto U.P. de Ciencias del Deporte.

Wang, C. K. J., y Biddle, S. J. H. (2001). Young people's motivational profiles in physical activity: A cluster analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 1-22.

Figura 1. Continuo de autodeterminación mostrando los tipos de motivación con sus estilos de regulación, el locus de causalidad y los procesos correspondientes (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2000).

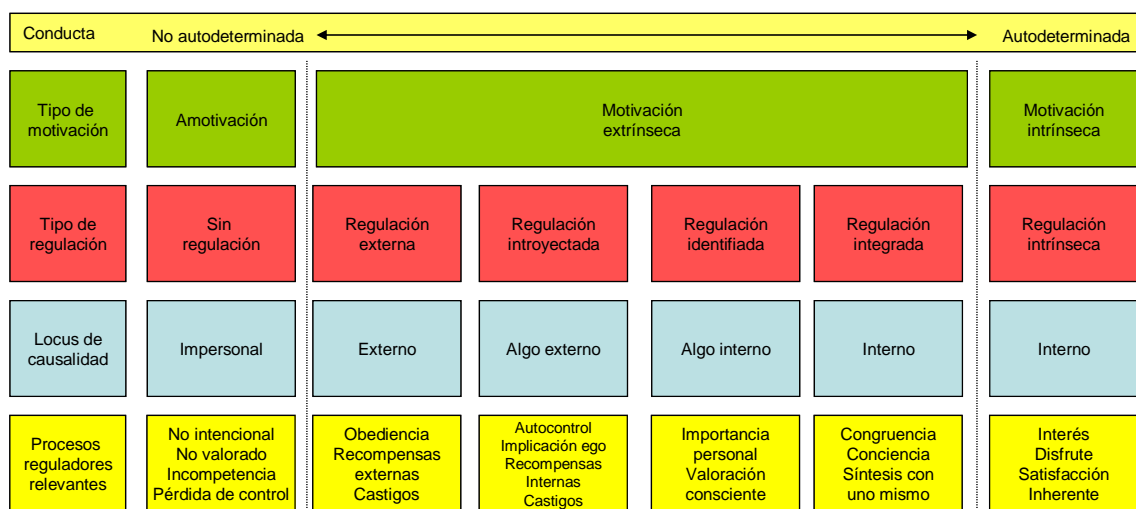


Figura 2. Ejemplos de estrategias para aumentar o disminuir la motivación autodeterminada (modificado de Kilpatrick, Hebert y Jacobsen, 2002).

Estrategia	Aumenta la motivación autodeterminada	Disminuye la motivación autodeterminada
Proporcionar un feedback positivo	<ul style="list-style-type: none"> - Buen trabajo, verdaderamente tú estas trabajando duro. - Me gusta la forma en la que introduces el brazo en el agua durante el movimiento. - Pienso que has tomado la decisión correcta en la posición de la mano en el agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - No me gusta tú trabajo, tú esfuerzo es muy bajo. - No me gusta como introduces el brazo en el agua. - Tu decisión a sido la incorrecta cuando has introducido la mano en el agua.
Promover metas orientadas al proceso	<ul style="list-style-type: none"> - Céntrate en hacerlo bien y olvídate de cómo lo están haciendo los demás. - Al final del mes quiero que seas capaz de seguir el ritmo de la música. 	<ul style="list-style-type: none"> - Quiero que ganes esta carrera cueste lo que cueste. - Debes hacerlo mejor que tus compañeros, pues eres más coordinado.
Establecer objetivos de dificultad moderada	<ul style="list-style-type: none"> - Establécete una meta que se consiga con mucho trabajo, quizá podrías bajar tu marca en los 50 m en 2 seg. - Poco a poco debemos mejorar la coordinación de ese movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Debes bajar tu marca en los 50 m en 8 seg., si quieres hacer algo. - Quiero que mejores ya la coordinación de ese movimiento.
Posibilitar la elección de actividades	<ul style="list-style-type: none"> - En la sesión de Aquaerobic de hoy podéis moveros libremente durante una parte de la canción. - Podéis elegir la actividad que más os guste entre estas tres, para mejorar el movimiento de las piernas. 	<ul style="list-style-type: none"> - En todas las sesiones de Aquaerobic deberéis imitar mis movimientos. - Ponedros a hacer esto para mejorar el movimiento de las piernas.
Explicar el propósito de la actividad	<ul style="list-style-type: none"> - El objetivo de la sesión de hoy es trabajar la fuerza-resistencia en el medio acuático. - Agárrate al bordillo y haz la patada de braza, así sólo te centrarás en eso y podrás mejorarla. 	<ul style="list-style-type: none"> - Buenos días chicos, empezamos la sesión. - Vaya una patada de braza, agárrate al bordillo y ponte a practicarla.
Promover el desarrollo de relaciones sociales	<ul style="list-style-type: none"> - Os voy a asignar un número a cada uno y os agruparéis los que tengáis el mismo. - Cuando suene otra música tenéis que cambiar de compañero. 	<ul style="list-style-type: none"> - Haced siempre los mismo grupos, así perderemos menos tiempo. - Vamos a trabajar siempre con el mismo compañero, para coordinarnos bien con él.
Utilizar las recompensas de forma cuidadosa	<ul style="list-style-type: none"> - Quien venga a todas las sesiones de gimnasia acuática durante las dos primeras semanas, recibirá un pequeño premio. - Niños, si trabajáis bien esta semana, el viernes haremos una sesión de juegos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Todas las semanas daremos un premio al que venga a todas las sesiones de gimnasia acuática. - Niños, si trabajáis bien, todos los viernes haremos juegos.