



**MOTIVACIÓN HACIA EL EJERCICIO FÍSICO Y BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN PERSONAS MAYORES.**

TUTORA: DRA.JESICA FAGNANI

CO-DIRECTOR: DR.FEDERICO

LANDE

TESISTA: JULIA HUERTA

TÍTULO POR OBTENER: LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y RELACIONES HUMANAS

ROSARIO, MARZO DE 2021

Resumen

El presente trabajo consistió en determinar el tipo de motivación hacia el ejercicio físico y el grado de bienestar psicológico de las personas mayores de la ciudad de Rojas, analizando si existe relación entre estas variables. A su vez, se buscó identificar si existen diferencias según el género de los participantes y según la práctica o no práctica de ejercicio. Para este fin se aplicaron las escalas BREQ-3 y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff a una muestra de 20 personas de ambos sexos, 10 practicaban ejercicio físico de manera regular y 10 no lo practicaban. Las puntuaciones de la escala Ryff mostraron que la dimensión de propósito en la vida presentó la media más alta (39.60 ± 7.351), mientras que la dimensión de autonomía recibió el promedio más bajo (24.80 ± 3.694). En el análisis de la motivación hacia el ejercicio a partir de la BREQ-3 las dimensiones en las que se obtuvieron los puntajes promedio más altos fueron la motivación intrínseca y la integrada (respectivamente: 7.40 ± 7.71 y 6.50 ± 7.29). Con respecto a las relaciones entre las dos escalas ($N = 20$), los resultados obtenidos mediante el coeficiente de Pearson arrojaron 13 correlaciones positivas y 3 asociaciones negativas. La mayor parte de estas relaciones se encuentran en línea con estudios previos. En cuanto al género, se hallaron diferencias significativas en la dimensión de relaciones positivas medida por la escala Ryff, en la que las mujeres obtuvieron puntuaciones significativamente más altas que los varones (U de Mann-Whitney: $Z = -1.99$, $p = 0.046$). Con respecto a las comparaciones entre practicantes y no practicantes de ejercicio físico según sus niveles de bienestar psicológico, se encontraron diferencias en tres dimensiones de la escala Ryff. El bienestar global ($Z = -2.272$, $P = 0.023$), las relaciones positivas ($Z = -2.715$, $P = 0.007$) y la autonomía ($Z = -2.819$, $P = 0.005$) fueron más elevadas en el grupo de practicantes de ejercicio. A su vez, el grupo de individuos que se ejercita con regularidad obtuvo puntuaciones más altas en todas las dimensiones de la escala BREQ-3, excepto en la desmotivación. Adicionalmente, el grupo de no practicantes fue el que puntuó más elevado en desmotivación. Este último hallazgo es de gran relevancia los resultados encontrados podrán contribuir a seguir investigando en este campo distintos motivos para la práctica regular de ejercicio físico, así como también las posibles barreras al mismo.

PALABRAS CLAVES: PERSONA MAYOR – EJERCICIO FÍSICO - MOTIVACIÓN – BIENESTAR PSICOLÓGICO.

Índice

Resumen	III
Índice	IV
1. Introducción	6
2. Antecedentes	8
3. Problema y objetivos de investigación	14
3.1. Problema	14
3.2. Objetivos de la Investigación	14
3.2.1. Objetivo General:	14
3.2.2. Objetivos Específicos:	14
4. Marco teórico.....	16
4.1. Capítulo I: Bienestar psicológico como constructo	16
4.1.1. Definición general.....	16
4.1.2. La teoría de la autodeterminación aplicada al bienestar psicológico.....	17
4.1.3. Modelo multidimensional de bienestar psicológico de Ryff	18
4.1.4. Bienestar psicológico en las personas mayores	20
4.2. Capítulo II: Personas mayores.....	21
4.2.1. Características de esta etapa evolutiva.....	21
4.2.2. Beneficios del ejercicio en la persona mayor	24
4.2.3. Aspectos epidemiológicos	25
4.2.4. Factores motivacionales asociados a la práctica de ejercicio físico en personas mayores.	26
4.3. Capítulo III: La motivación como constructo	28

4.3.1.	Definición general.....	28
4.3.2.	En el contexto deportivo	28
4.3.3.	En el contexto de ejercicio.....	30
4.4.	La teoría de la autodeterminación aplicada al ejercicio.	31
4.4.1.	La conducta de regulación del ejercicio: motivación intrínseca y extrínseca.....	31
4.4.2.	La motivación en las personas mayores y su relación con el bienestar psicológico 32	
5.	Marco Metodológico	34
5.1.	Tipo de estudio	34
5.2.	Definición conceptual y operacional de las variables	35
5.3.	Área De Estudio	36
5.4.	Participantes	37
5.5.	Técnicas e instrumentos.....	37
5.5.1.	Técnicas De Recolección De Datos	37
5.5.2.	Instrumentos.....	38
5.6.	Consideraciones Éticas	38
6.	Análisis de datos	40
7.	Resultados	41
8.	Conclusiones	51
9.	Referencias bibliográficas	55
10.	Anexos.....	62

1. Introducción

Diversas investigaciones indican que la práctica de ejercicio físico genera beneficios en la salud física y el bienestar psicológico de las personas mayores (Pardo, Orquín Castrillón, Belando Pedreño & Moreno-Murcia, 2014). Se entiende por persona mayor, siguiendo lo establecido por la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (2017), a toda aquella persona que supere los 65 años de edad. En este grupo, la literatura científica ha dejado en evidencia que el ejercicio resulta muy importante, ya que disminuye el riesgo de contraer enfermedades, mejora la calidad de vida y colabora en el mantenimiento de las funciones físicas y cognitivas (Smith, Banting, Eime, O'Sullivan & van Uffelen, 2017). Asimismo, la práctica física pareciera relacionarse con una mayor capacidad personal para crear entornos favorables, que permitan que la persona pueda desenvolverse cumpliendo metas propias, deseos y necesidades (Guillén & Angulo, 2016). Al mismo tiempo se cree que estas personas tienen una mayor tendencia a sentirse mejor consigo mismas (Guillén & Angulo, 2016).

Más aún, existen evidencias que el ejercicio en las personas mayores genera niveles más elevados de bienestar psicológico (Juanas Oliva, Limón Mendizábal y Navarro Asencio, 2013). El bienestar psicológico es un constructo que puede ser comprendido desde distintas perspectivas, siendo una de las más investigadas la Teoría de la Autodeterminación (Vazquez et al., 2009). Desde este modelo se plantea la existencia de tres necesidades básicas: autonomía, competencia y relación con los demás. Se entiende que el funcionamiento psicológico será más saludable si se logra una satisfacción correcta de dichas necesidades (Vazquez et.al. 2009).

A pesar del impacto positivo que tiene el ejercicio físico para las personas mayores, no se hallan niveles adecuados de práctica en esta población (Sun, Norman, While, 2013). Entendiendo que el sedentarismo en este grupo es una temática de gran importancia a nivel mundial, resulta fundamental conocer qué factores podrían mediar o ser de importancia para la adherencia a la práctica. El tipo de motivación hacia el ejercicio es uno de los factores más estudiados (Hoare, Stavreski, Jennings & Kingwell, 2017). Del mismo modo que para el bienestar psicológico, la motivación puede ser enmarcada en la Teoría de la Autodeterminación. Desde este marco, se postula que la motivación en relación al ejercicio resultará más autodeterminada (o intrínseca) si los niveles de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas son mayores (Gonzalez-Cutre, Sicilia & Fernández,

2010). Adicionalmente, cuanto más autodeterminada sea una acción, mayores consecuencias positivas tendrá en el ámbito afectivo, cognitivo y conductual (Gonzalez-Cutre et al., 2010). Finalmente, se hipotetiza que un perfil motivacional más intrínseco hacia el ejercicio aumentaría las probabilidades de mantener la práctica en el tiempo (Gonzalez-Cutre et al., 2010).

Con base en lo anterior, este trabajo pretende analizar la relación entre el tipo de motivación y el grado de bienestar psicológico en las personas mayores. Además, se busca identificar posibles diferencias en la motivación y el bienestar psicológico en relación al género y a la práctica regular de ejercicio físico. Los resultados de este estudio podrían resultar un aporte a la hora de comprender la relación de estas variables, al mismo tiempo que podría impulsar a continuar investigando respecto de otras razones que conduzcan a aumentar los niveles de práctica en este grupo. Teniendo en cuenta que la esperanza de vida se ha extendido, y que, por lo tanto, existe un aumento de la proporción de personas mayores a nivel mundial, resulta importante poder pensar en la calidad de vida que las mismas tienen en este período de la vida. Es necesaria la creación de nuevas propuestas que contemplen al envejecimiento como un período con posibilidades para seguir aprendiendo, creciendo y llevando una vida activa y saludable. En este sentido, este trabajo resultaría de utilidad a la hora de diagramar programas físicos en la población mayor.

2. Antecedentes

Para la búsqueda de antecedentes que relacionan la motivación al ejercicio físico y el bienestar psicológico en personas mayores se utilizaron como bases de datos a Google Académico, EbscoHost, ScienceDirect y Researchgate. Como criterio de búsqueda se ingresó: personas mayores, vejez, motivación, ejercicio físico, BREQ, bienestar psicológico, Escala de Bienestar Psicológico de Ryff; incluyendo palabras correspondientes en idioma inglés. Se tuvieron en cuenta investigaciones realizadas en los últimos 10 años.

Práctica de ejercicio físico y bienestar psicológico

En los últimos años, los avances en la investigación científica han constatado que existe relación entre la práctica de ejercicio físico y un mayor nivel de bienestar psicológico (Zazo & Moreno-Murcia, 2015). Uno de los instrumentos más utilizados en este tipo de estudios es la Escala de Bienestar Psicológico propuesta por Ryff. La misma comprende seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal. Por ejemplo, Juanas Oliva, Limón Mendizábal y Navarro Asencio (2013) investigaron la asociación entre el bienestar psicológico, el estado de salud percibida y los hábitos saludables (entre ellos la realización de ejercicio) en personas mayores en una muestra de 328 participantes de Madrid. En general, los autores encontraron que las personas que realizan ejercicio regularmente obtienen puntuaciones más altas en dominio del entorno y autoaceptación de la Escala Ryff. Esto quiere decir que la realización de ejercicio físico se relaciona con una mayor capacidad personal para crear entornos que resulten favorables y que les permitan satisfacer deseos y necesidades propias. Al mismo tiempo, influye en el hecho de sentirse bien consigo mismos, a medida que disfrutan de la práctica. Asimismo, quedó demostrado que las personas mayores que no comparten tiempo de ejercicio con otras personas, tienen puntuaciones más bajas en la totalidad de las dimensiones de bienestar psicológico. Una posible explicación que proponen los investigadores, es que estos individuos tienen menos posibilidades de hablar con otros sobre sus conflictos, se distraen menos de lo que desean y reciben menos elogios.

En otro estudio, Guillén & Angulo (2016) analizaron el bienestar psicológico y ciertos rasgos de personalidad positiva (como el optimismo y la esperanza) en personas de edades comprendidas entre los 60 y 85 años, evaluando si existen diferencias entre

practicantes y no practicantes de ejercicio físico. Las escalas utilizadas fueron la de Bienestar Psicológico de Ryff, el Test de Orientación Vital Revisado (Ferrando, Chico, & Tous, 2002 citado en Guillén & Angulo, 2016) para evaluar el optimismo, y la Escala de Esperanza Rasgo (Snyder, et.al., 1991 citado en Guillén & Angulo, 2016). Los resultados arrojaron diferencias significativas entre los dos grupos evaluados: los niveles de bienestar psicológico, optimismo y esperanza son mayores en el grupo físicamente activo.

Género y bienestar psicológico

Meléndez, Tomas & Navarro (2011) aplicaron la escala Ryff a personas mayores, siendo uno de los objetivos identificar posibles diferencias en el bienestar psicológico a partir del género. También midieron la valoración funcional, entendida como el modo en el que las personas perciben sus posibilidades en relación al cuidado propio y la movilidad, la autonomía e independencia de vivir sin necesidad de recibir una asistencia constante de los demás y de poder realizar actividades de la vida cotidiana. Por una parte, las mujeres mostraron puntuaciones más altas en las dimensiones de bienestar global, autonomía, crecimiento personal, autoaceptación y relaciones positivas de la escala Ryff. Por otra parte, se encontró una mayor valoración funcional en hombres que en mujeres, lo cual podría explicarse por la mayor proporción de mujeres que alcanzan edades más avanzadas, y entonces más limitaciones presentan a partir de su deterioro funcional en la vejez. Además, en este trabajo se resaltan los roles sociales asignados a los hombres y las mujeres para buscar posibles explicaciones de los resultados obtenidos. En este sentido, se encontró que el hecho de que las mujeres desarrollaran diferentes trabajos que antes solo hacían los hombres, ha hecho que las mismas sufran de enfermedades y limitaciones que antes no padecían, y mostraran niveles ligeramente menores de bienestar global.

Las diferencias de género en el bienestar psicológico también se estudiaron en otras poblaciones. Por ejemplo, Del Valle, Hormaechea & Urquijo (2015) aplicaron el cuestionario Ryff a estudiantes universitarios y a la población general. Este estudio se realizó en Argentina, en la ciudad de Mar del Plata. Los autores encontraron que las mujeres obtuvieron puntuaciones más altas que los hombres en todas las dimensiones de la escala, exceptuando las de autoaceptación y autonomía, en las que los hombres puntuaron más alto. Los investigadores interpretan que esto puede deberse a la presión cultural que le atribuye a hombres y mujeres diferentes roles y atributos, siendo la mujer la encargada de cumplir aquellos del tipo relacional, comunicacional, de calidez con los demás, mientras que los hombres serían empujados a adquirir una actitud más individual y autónoma, de

exigencia personal. Sin embargo, en los resultados obtenidos por estos autores no se presentan diferencias tan contrastantes, lo cual podría indicar que progresivamente estos roles tenderían a desaparecer. Cuando se compararon los estudiantes y la población general, los universitarios obtuvieron puntuaciones mayores de bienestar global, lo cual fue relacionado con la idea de satisfacción personal que genera la realización de una carrera.

Motivación al ejercicio

A pesar de contar con resultados sólidos sobre la importancia del ejercicio para la salud tanto de hombres como de mujeres, las investigaciones indican que una gran proporción de personas mayores no practican los niveles de ejercicio mínimos recomendados. Por ejemplo, Sun, Norman y While (2013) realizaron un análisis sistemático de la bibliografía publicada respecto del ejercicio físico en personas mayores, incluyendo aquellos estudios llevados a cabo desde el año 2000. Los estudios que se incluyeron fueron aquellos que tuvieran en cuenta a adultos de 60 años o más, no institucionalizados. Asimismo, se consideró como criterio de medida de ejercicio aquel que cuenta con mayor consenso, este es: se caracterizan como activos a aquellas personas mayores que practican ejercicio por más de 150 minutos por semana con una intensidad moderada. Teniendo estos parámetros como referencia, los resultados arrojaron que las personas mayores son menos activas que lo recomendado para su edad y las mujeres alcanzaron menores niveles que los hombres en la práctica regular ejercicio físico.

Como se mencionó en la introducción, una de las maneras para comprender los factores que influyen en la adherencia al ejercicio es estudiar la motivación. En este sentido, algunos autores se han enfocado en investigar cómo la práctica de ejercicio se puede ver facilitada u obstaculizada por el tipo de motivación hacia la misma.

Las investigaciones en relación a la motivación se basan, en su mayoría, en los postulados de la Teoría de la Autodeterminación, los cuales se desarrollan en profundidad en el marco teórico del trabajo. La misma plantea la existencia de necesidades psicológicas básicas que, al ser satisfechas, dan lugar al desarrollo de formas motivacionales más autodeterminadas (Cutre, Sicilia & Fernández, 2010). Estas necesidades son: la autonomía, entendida como la libertad y la posibilidad de elegir de manera propia; la competencia, en términos de poder sentirse eficaz y de cumplir con metas personales; la relación, que resalta la importancia de poder mantener vínculos con otros (Cutre et al., 2010). A su vez, se encuentran en la literatura diferentes abordajes para operacionalizar la motivación al ejercicio como constructo, y una de las herramientas más utilizadas es el Cuestionario de la

Regulación de la Conducta en el Ejercicio (*Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire- BREQ-3*) (Cutre, Sicilia & Fernández, 2010). De hecho, la misma toma como principal basamento la Teoría de la Autodeterminación. Es un cuestionario cuenta con 23 ítems y mide seis dimensiones del comportamiento hacia el ejercicio: motivación intrínseca, motivación integrada, motivación identificada, motivación introyectada, motivación externa y desmotivación.

Por ejemplo, Pardo, Orquín Castrillón, Belando Pedreño & Moreno-Murcia publicaron en el año 2014, en España, una investigación en relación a la motivación al ejercicio físico en personas mayores haciendo uso de la escala BREQ-3. También incluyeron la evaluación de la satisfacción de las ya mencionadas necesidades psicológicas básicas desde la Teoría de la Autodeterminación. Se propusieron, entre otras cosas, identificar las asociaciones entre los motivos para ejercitarse que evalúa la escala BREQ-3 y la satisfacción de las tres necesidades psicológicas. Los resultados mostraron que, la satisfacción de estas tres necesidades, predicen un mayor nivel autodeterminación en la práctica (en concreto una motivación más intrínseca asociada a lo social, el fitness/salud y el disfrute). Esto implicaría que, si las necesidades psicológicas básicas que median el contexto de ejercicio se encuentran satisfechas, es posible que la motivación intrínseca aumente. De esta manera, la persona aumentaría su adherencia a la práctica, encontrando beneficios en su desarrollo personal y en el entorno físico en el que se desenvuelve (Pardo et. al., 2014).

Motivación al ejercicio y bienestar psicológico

Por otra parte, la literatura científica muestra la estrecha relación existente entre la motivación intrínseca y el bienestar psicológico, ambos fenómenos entendidos desde la Teoría de la Autodeterminación (Nuñez, Leon, González & Martín- Albo, 2011). Hay estudios realizados en distintos contextos que sostienen que la motivación intrínseca tiene una influencia positiva en el bienestar psicológico. Considerándolo desde la práctica físico deportiva, se evidenció que cuanto más elevados sean los niveles de autodeterminación, mayor bienestar psicológico tendrán los participantes, generando que los mismos se valoren más y tengan emociones más positivas (Nuñez, Leon, González & Martín- Albo, 2011).

Zazo y Moreno-Murcia (2015) realizaron una investigación que relaciona la motivación autodeterminada y el bienestar psicológico. Los autores indagaron el poder de predicción de la pasión, los mediadores psicológicos y la motivación autodeterminada sobre el bienestar psicológico en practicantes de ejercicio físico acuático de edades comprendidas

entre los 18 y 84 años. Al momento de medir la motivación los autores optaron por la administración de la escala BREQ-3. A su vez para la evaluación del bienestar psicológico de este grupo utilizaron la ya mencionada Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Se concluyó que la pasión que transmite el técnico junto con la competencia percibida y la motivación autodeterminada predicen positivamente el bienestar psicológico. Es decir que el hecho de sentirse competentes para realizar el ejercicio, en sintonía con niveles más interiorizados de la motivación al mismo, y en concordancia con la capacidad que tenga el técnico de transmitir la pasión serán fundamentales para obtener niveles más elevados de bienestar psicológico. Esto implica a su vez que es importante la calidad de la motivación más que de la cantidad para generar un mayor estado de bienestar psicológico.

Finalmente, se hallan otros estudios sobre motivación al ejercicio y bienestar psicológico que no aplican la escala BREQ-3 pero vale la pena mencionar. Por ejemplo, López-Benavente, Arnau-Sánchez, Ros-Sánchez, Lidón-Cerezuela, Serrano-Noguera y Medina-Abellán (2018) realizaron un estudio cualitativo utilizando grupos focales y entrevistas en profundidad en la ciudad de Murcia, España. El mismo buscó indagar cuáles son las dificultades y las motivaciones para el ejercicio físico en mujeres mayores de 65 años. Hallaron que la desconfianza (e.g., dudas a la hora de comenzar a realizar ejercicio a raíz de su falta de flexibilidad) y las limitaciones corporales asociadas a un mal estado de salud, se presentan como las principales barreras al ejercicio físico. Paradójicamente, el principal factor motivante para la práctica de ejercicio físico mostró ser la salud, teniendo estas mujeres conocimiento de las ventajas físicas y psicológicas que implica la misma y buscando elaborar estrategias para mantenerse activas en esta etapa. Además, la necesidad de relacionarse fue otro de los factores motivacionales predominantes en este grupo, ya sea para fortalecer antiguos vínculos sociales o crear nuevos lazos, o por la compañía durante la práctica y la seguridad que esto genera. Se encontró también, como otro factor importante, el sentimiento de libertad y de autonomía de esta etapa. Las participantes consideran que en ese momento de sus vidas se encontraban menos limitadas en cuanto a horarios o responsabilidades impuestas por otras personas que en tiempos, pudiendo disponer de mayor libertad a la hora de comenzar o mantener la práctica (López-Benavente, et al., 2018).

En otro caso, Moya Castro & Vargas Villalobos (2019) estudiaron los factores motivacionales para la práctica de ejercicio físico en hombres y mujeres mayores institucionalizados. Los mismos participaban en dos proyectos que se desarrollaban en la

Universidad de Costa Rica, y, por lo tanto, se encontraban divididos en dos grupos con metodologías de trabajo diferentes. El grupo 1 estaba conformado por personas mayores de 50 años, que participaban de estos encuentros dos veces por semana realizando ejercicio físico programado, utilizando música y baile. El objetivo de esta práctica era aumentar o mantener las capacidades físicas (resistencia, fuerza, equilibrio y coordinación). El grupo 2 estaba constituido por personas de la misma edad que el primero y ejercitaban con la misma frecuencia. Pero, a diferencia del primer grupo, éste trabajaba a través del sistema de circuitos buscando mejorar la condición física en general (fuerza, flexibilidad, resistencia, coordinación). Es decir que el objetivo de ambos grupos era el mismo, pero cambiaban la metodología de trabajo.

Para medir los factores motivacionales, los investigadores utilizaron la escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada (Moreno-Murcia, Cervelló-Gimeno, & Martínez Camacho, 2007 citado en Moya Castro & Vargas Villalobos, 2019). Los resultados obtenidos mostraron que el grupo 1, que hacía uso de la música para la realización de ejercicio, presentó puntuaciones mayores que el grupo 2 en las dimensiones fitness/salud, disfrute y competencia. Los autores concluyeron, por un lado, que el principal motivo no solo es la salud y el fitness, sino que también son sumamente importantes los factores más intrínsecos de la motivación, como el disfrute y la competencia en estos participantes. Por otro lado, encontraron que la metodología del grupo 1 fue la más aceptada por la población adulta mayor y los autores concluyen que el ejercicio con músicaailable podría resultar un importante factor motivacional externo, que representa para este grupo un mayor motivo de participación (Moya Castro & Vargas Villalobos, 2019).

En resumen, se encuentran numerosas investigaciones que muestran que la práctica de ejercicio en la vejez es de suma relevancia ya que mejora, entre otras cosas, el bienestar psicológico. Estos beneficios suelen ser divulgados y promovidos en la población. Sin embargo, las evidencias indican que las personas mayores no alcanzan a practicar los niveles mínimos de ejercicio recomendados. En este sentido, el estudio de la motivación al ejercicio es un camino recomendable para comprender por qué este grupo no se mantiene físicamente activo como está sugerido para su edad.

Considerando todo lo anterior, el presente trabajo pretende, en primer lugar, describir el grado de bienestar global y específico, considerándolo desde un modelo que deriva de la Teoría de la Autodeterminación. En segundo lugar, examinar la motivación al ejercicio físico, evaluando el grado de interiorización de la misma, partiendo también

desde la Teoría de la Autodeterminación. En tercer lugar, interesa analizar la relación que podría existir entre los distintos tipos de motivación y los niveles de bienestar psicológico. En cuarto lugar, considerando que son escasos los estudios que miden diferencias entre hombre y mujeres motivación y el bienestar desde estos modelos, se busca determinar si existen diferencias en estas variables según el género. En cuarto lugar, identificar si existen diferencias en la motivación y el bienestar psicológico comparando practicantes y no practicantes de ejercicio físico.

3. Problema y objetivos de investigación

3.1. Problema

¿Cuál es la relación entre el tipo de motivación hacia el ejercicio físico y el grado de bienestar psicológico en varones y mujeres mayores de 65 años de la ciudad de Rojas?

¿Existen diferencias en estas variables según el género declarado? ¿Hay diferencias en cuanto a la práctica regular de ejercicio físico?

3.2. Objetivos de la Investigación

3.2.1. Objetivo General:

Analizar si existe relación entre el tipo de motivación hacia el ejercicio físico y el grado de bienestar psicológico en varones y mujeres mayores de 65 años de la ciudad de Rojas. Asimismo, identificar si existen diferencias en la motivación al ejercicio y el bienestar psicológico en cuanto al género y a la práctica regular de ejercicio.

3.2.2. Objetivos Específicos:

- Conocer el nivel de bienestar psicológico global y dimensional
- Examinar la motivación al ejercicio físico, evaluada en cuanto a su grado de interiorización
- Identificar el grado de asociación que existe entre el tipo de motivación hacia el ejercicio físico y el nivel de bienestar psicológico.
- Verificar si existen diferencias entre varones y mujeres en cuanto al tipo de motivación y el grado de bienestar psicológico.

- Detectar si existen diferencias en cuanto a la motivación y el bienestar entre los participantes que practican ejercicio físico de manera regular y los que no lo hacen.

4. Marco teórico

4.1. Capítulo I: Bienestar psicológico como constructo

4.1.1. Definición general

Uno de los mayores desafíos de la psicología del siglo XXI es descubrir aquellos factores que influyen en la salud, con el objetivo de potenciar la calidad de vida de las personas (Nuñez, Leon, González & Martín- Albo, 2011). En este sentido, el estudio del bienestar ha resultado un constructo de gran interés en los investigadores (Nuñez et al., 2011).

A la hora de abordar el concepto de bienestar, existen dos líneas teóricas fundamentales. Por un lado es posible distinguir al denominado bienestar subjetivo, que corresponde a la concepción hedonista, y por otro lado aquella corriente que plantea el concepto de bienestar psicológico, que hace referencia a la concepción eudaimonista (Molina Sena & Meléndez Moral, 2006). Mientras que el bienestar subjetivo se ha interesado por el estudio de la felicidad y el nivel de satisfacción que las personas tienen con su vida, el bienestar psicológico ha hecho hincapié en el desarrollo del potencial de los individuos y el modo en el que los mismos pueden crecer y desarrollar sus capacidades (Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle, Dierendonck & 2006).

El hedonismo tiene sus raíces en los filósofos griegos, y sostiene que el objetivo de la vida es poder experimentar la máxima cantidad de placer, siendo la felicidad consecuencia del poder vivenciar momentos placenteros (Vazquez et al., 2009) En la actualidad, esta rama encuentra su expresión en el bienestar subjetivo, e incluye dos elementos fundamentales: el balance afectivo, es decir el resultado entre el placer y el displacer y la satisfacción vital percibida. Esta última es entendida como aquello más estable y duradero en relación a la valoración de la trayectoria de la vida (Vazquez et al., 2009). Algunos autores definieron este término como satisfacción con la vida, relacionándolo con la manera en la que las personas evalúan y juzgan el recorrido de su vida (Díaz et al., 2006). Otros autores lo entienden en términos de felicidad, como balance entre aquellos factores positivos y negativos que han tenido impacto a lo largo de la vida (Díaz et al., 2006).

Respecto al bienestar psicológico, consecuente de la concepción eudaimonista, es posible afirmar que el mismo pone el foco en aquello que le permite a la persona desarrollar

sus potenciales y valores, para experimentar un crecimiento personal (Molina Sena & Meléndez Moral, 2006). Estarán incluidos también aquellos esfuerzos que le permitan a la persona crecer, y darle una dirección a su vida (Molina Sena & Meléndez Moral, 2006). Esta perspectiva eudaimonista del bienestar psicológico se enfoca en aquellos indicadores positivos de funcionamiento (Vielma Alonso, 2010). Es por eso que el bienestar psicológico se puede definir como aquel estado mental y emocional que establece la actividad psíquica del individuo según su forma de adaptarse a requerimientos interno y externos físicos y sociales (Ryff y Keyes, 1995).

4.1.2. La teoría de la autodeterminación aplicada al bienestar psicológico

Desde la perspectiva eudaimonista es posible ubicar a la Teoría de la Autodeterminación que concibe a la autorrealización como un elemento central en el bienestar psicológico (Vazquez et al., 2009). Esta teoría fue desarrollada por Deci & Ryan (1985) y constituye una macro-teoría que ha sido aplicada a diferentes ámbitos (Moreno & Martínez, 2006). La misma determina el grado en que las personas se involucran en la realización de una determinada acción de manera volitiva o autodeterminada (Deci & Ryan, 1985). Es decir el nivel en el que las mismas eligen, mediante un proceso reflexivo, sus comportamientos y se comprometen con ellos (Deci & Ryan, 1985).

Desde esta teoría se asume que las personas tienen una tendencia innata hacia el crecimiento y desarrollo personal, esforzándose por controlar e integrar nuevas situaciones (Moreno & Martínez, 2006). Además establece la existencia de necesidades psicológicas básicas que todas las personas buscan satisfacer, que son la autonomía, la competencia y la relación con los demás (Galvez Mella, Espinoza Contreras, Veliz, Flores Ferro, & Maureira Cid, 2015). La autonomía comprende la posibilidad que tiene el individuo de actuar por medio de la voluntad en un sentido integrado y libre, en concordancia con sus propias organizaciones de comportamiento (Stover, Bruno, Uriel & Fernández Liporace, 2017). Se relaciona con la capacidad de poder elegir llevar a cabo una acción. (Stover et al., 2017). La competencia se genera cuando la persona se desafía a sí misma, y puede desenvolverse efectivamente para modificar el ambiente en el que se desarrolla (Stover et al., 2017). La necesidad de relación con los demás se conecta con la capacidad de establecer vínculos saludables con otros, involucrándose en interacciones con los demás y pudiendo establecer

lazos de amor y respeto (Stover et al., 2017). Desde esta conceptualización teórica se puede entender que el funcionamiento psicológico de los individuos será más saludable si existe una satisfacción adecuada de dichas necesidades (Vazquez et.al. 2009).

La Teoría de la Autodeterminación ha ido evolucionando a lo largo de los años y dividiéndose en mini-teorías que explican distintas perspectivas de la autodeterminación:

- La teoría de la evaluación cognitiva: Pone el foco en las necesidades básicas de competencia y autonomía. Su objetivo es analizar qué factores explican la variabilidad de la motivación intrínseca (Moreno & Martínez, 2006).

- La teoría de integración orgánica: Partiendo desde la base de que existen diversos grados de autodeterminación de las conductas, esta teoría pretende analizar y explicar los distintos tipos de motivación en el continuo que existe entre aquellas conductas no autodeterminadas y aquellas autodeterminadas. Es decir que se centra en los diferentes tipos de motivación extrínseca y en aquellos factores que influyen promoviendo o dificultando la interiorización e integración de estos en la regulación de conductas (Moreno & Martínez, 2006).

- La teoría de las orientaciones de causalidad: Se basa en el análisis de las diferencias individuales que regulan los modos de comportarse en función de cómo es el control de la persona, si más interno o más externo (Salgado Cruz, 2017).

- La teoría de necesidades básicas: Se centra en el análisis del bienestar psicológico y de la salud mental a partir de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación con los demás (Salgado Cruz, 2017).

Es a partir de la teoría de necesidades básicas que se entenderá el bienestar psicológico en el presente trabajo.

4.1.3. Modelo multidimensional de bienestar psicológico de Ryff

Los estudios en relación al bienestar psicológico se han centrado en el desarrollo y el crecimiento personal (Vera-Villarroel, Urzúa M., Silva, Pavez & Celis-Atenas, 2013). A lo largo de la historia, se han realizado teorizaciones en torno a este concepto, articulándolo a distintas concepciones como la autoactualización, propuesta por Maslow en el año 1968; el funcionamiento pleno planteado por Rogers en 1961; la madurez, establecida por Allport en 1961; las teorías de la salud mental positiva conceptualizadas por Jahoda en 1958 y las teorías sobre el ciclo vital descritas por Erikson en el año 1959 (Vera-Villarroel et al.,

2013).

Buscando un punto de convergencia entre estos conceptos, Carol Ryff, definió un Modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico (Ryff, 1989) que ha sido utilizado por múltiples grupos de investigación (Vera-Villarroel et al., 2013). El mismo consta de seis dimensiones en relación a aquellas cuestiones a las que se enfrentan las personas para su funcionamiento pleno y para poder desplegar sus potencialidades (Vera-Villarroel et al., 2013). En función de esta propuesta, crea una escala incluyendo estas dimensiones que influyen y determinan al bienestar psicológico:

Autoaceptación: Resulta un elemento central del bienestar, ya que comprende el nivel en el que las personas son capaces de sentirse bien con sí mismas y de tener actitudes positivas hacia ellos mismos, a pesar de las limitaciones y siendo conscientes de ellas (Díaz et al., 2006). Refiere a la posibilidad de tener una actitud positiva de sí aceptando las propias limitaciones (Vielma Alonso, 2010).

Relación positivas: Esta dimensión está asociada a la capacidad de confiar y de amar, entendiéndola como la habilidad de mantener relaciones cálidas y positivas con otros de manera estable (Díaz et al., 2006). Se entiende que el aislamiento y la pérdida de confianza en otros influye negativamente la salud de las personas (Vielma Alonso, 2010).

Autonomía: se basa en la capacidad que tienen las personas para ser fiel a sus valores y convicciones (autodeterminación), de mantener su independencia e individualidad en distintos contextos. Si los niveles de autonomía son mayores, es posible afirmar que la persona tendrá una mayor tendencia a resistir presiones del entorno y a regular de un modo más favorable su comportamiento (Díaz et al., 2006).

Dominio del entorno: Se entiende como el modo en el que las personas pueden elegir y desenvolverse positivamente en entornos en los que puedan satisfacer sus necesidades y deseos, pudiendo influir en distintos contextos de los que son parte (Díaz et al., 2006).

Crecimiento personal: Es importante considerar el desarrollo personal, el poder desplegar al máximo potencialidades y capacidades para poder seguir creciendo como persona (Díaz et al., 2006).

Propósito en la vida: resulta de la necesidad que tienen las personas de proponerse objetivos, de diseñar y cumplir metas que le den sentido y orientación a su vida (Díaz et al., 2006).

La autora considera al bienestar psicológico desde una perspectiva

multidimensional, dándole importancia a los aspectos positivos de las personas y a cómo estos se potencian y desarrollan a lo largo de la vida (Díaz et al., 2006). El mismo estará influenciado por aspectos psicosociales, personales, económicos, y que se verá determinado por la posibilidad de cada persona para responder a una situación determinada que le toque experimentar, la capacidad de afrontamiento con la que cuente, sus habilidades personales e interpersonales, sus fortalezas y destrezas (Molina Sena & Meléndez Moral, 2006). El bienestar psicológico es, desde esta perspectiva, una dimensión fundamentalmente evaluativa que tiene que ver con la valoración del resultado logrado con una determinada forma de haber vivido (Castro Solano, 2009). Clásicamente, el bienestar psicológico fue identificado con la emocionalidad positiva y la ausencia de emociones negativas (Castro Solano, 2009). Pero siguiendo el lineamiento teórico propuesto por la autora, resulta importante tener en cuenta, a la hora de realizar un estudio del bienestar psicológico, la autopercepción que la persona tiene de sí misma, los propósitos o significaciones de su vida, el modo en el que evalúa y percibe su crecimiento personal y los vínculos sociales que puede generar y mantener, lo cual excede la idea de la simple estabilidad de afectos que resulten positivos sostenidos en el tiempo (Castro Solano, 2009).

4.1.4. Bienestar psicológico en las personas mayores

Previamente el análisis del envejecimiento se realizaba poniendo el foco en la salud, las patologías y la medida en la que las funciones físicas se deterioraban (Fernández-Mayoralas, Rojo, Abellán y Rodríguez, 2003). Recientemente se ha intentado ampliar esta concepción, entendiendo que hay otras variables que influyen en el modo en el que las personas envejecen (Fernández-Mayoralas et al., 2003). En este sentido, uno de los aspectos que resulta muy importante considerar en esta etapa evolutiva es el bienestar psicológico, ya que se relaciona con la manera en la que el individuo puede seguir planteándose propósitos, aún en esta etapa, y transformando contextos que le permitan desplegar sus potencialidades personales y relacionales (Meléndez et.al., 2011).

4.2. Capítulo II: Personas mayores

4.2.1. Características de esta etapa evolutiva

En la actualidad existe un aumento de la proporción y el número de personas mayores en todo el mundo (OMS, 2015). Esto se debe principalmente al que la esperanza de vida se ha extendido, fundamentalmente en aquellos países de mayores recursos socioeconómicos, y a que las personas mayores cuentan en la actualidad con mejores oportunidades sanitarias, políticas de salud pública y diferencias en el estilo de vida en relación a épocas anteriores (OMS, 2015). Se espera que entre los años 2000 y 2050 se duplique la proporción de personas mayores de 60 años, del 11% al 22% (OMS, 2018). El modo en el que las personas envejecen y el ritmo del descenso de sus capacidades funcionales dependerá, en parte, de los comportamientos y hábitos sostenidos a lo largo de la vida (OMS, 2018). Entre ellos se destacan la alimentación, la realización de ejercicio físico, el consumo de alcohol o tabaco o la exposición a sustancias nocivas (OMS, 2018).

Se entiende al envejecimiento como un proceso en el que se ponen en juego aspectos psicológicos, biológicos y sociales que surgen como resultado de la interacción del ambiente, con la herencia y la conducta. (De Miguel Negredo, 2001). En este sentido la Organización Mundial de la Salud (2018) definió al envejecimiento desde el punto de vista biológico como aquello que sucede a partir del daño de las células y moléculas del organismo producto del paso del tiempo, con el consecuente descenso de las funciones físicas y mentales y el incremento del riesgo de contraer enfermedades. Al mismo tiempo estableció que estos cambios no se producen de manera lineal ni se presentan del mismo modo en todas las personas de una determinada edad (OMS, 2018). Además el envejecimiento excede al plano biológico, e implica cambios y movimientos en diversos aspectos de la vida: jubilaciones, cambios de vivienda y hogar, muerte de seres queridos (OMS, 2018).

Limon & Ortega (2011) sostienen que en la actualidad coexisten dos modos de entender al envejecimiento y a la vejez:

- El modelo deficitario, basado en el tradicional, en el que la vejez es entendida como una involución y en el que el foco está puesto en el déficit en torno a los cambios biológicos que en este momento se producen

- El modelo de desarrollo, que pretende redefinir a la vejez, y comprenderla como otra etapa de la vida que tendrá sus particularidades, sus posibilidades, y en el que también se puede aprender. Esta perspectiva desde la que se entiende a la vejez ha sido incluida en un concepto más amplio que es el de envejecimiento activo.

La concepción de envejecimiento activo fue planteada por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002). Este constituye un proceso que tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de quienes envejecen para que puedan desarrollar su potencial máximo tanto físico como social y mental, garantizando el acceso a la salud, participación y seguridad en esta etapa de su vida (OMS, 2002). El foco estará puesto en que la persona pueda desplegar su máxima capacidad funcional (OMS, 2015). Al envejecer activamente se espera que la persona pueda continuar teniendo un rol social, salud y seguridad, pudiendo envejecer como protagonistas de su vida, con oportunidades, desenvolviéndose en distintos ámbitos que puedan percibir como propios y no como meros receptores de cuidados (Limon & Ortega, 2011).

Resulta posible definir a la vejez como un estado extenso que atraviesan los seres humanos, que a su vez constituye el último período del ciclo vital (De Miguel Negredo, 2001). Desde esta perspectiva del ciclo de la vida la vejez implica un proceso más dentro de ella con normas que le son propias, así como roles, expectativas, reglas y normas, al igual que en las etapas anteriores (Aranibar, 2001). En este sentido, estará delimitada social e históricamente, y para entenderla será necesario realizar un análisis de cómo fueron vividos los períodos que le anteceden (Aranibar, 2001).

Uno de los autores que realizó aportes en torno al concepto de la vejez fue Eric Erikson, quien reinterpretó y amplió las fases elaboradas por Freud y planteó un modelo epigenético, con ocho estadios psicosociales del ciclo completo de la vida, siendo la vejez el último de ellos (Bordignon, 2005).

Los estadios por el planteados se comprenden de un modo jerárquico, ya que integraran a los anteriores, sus limitaciones y sus logros, y a su vez estarán en constante desarrollo (Erikson, 1985). Los mismos, además, están regidos por el principio epigenético. Erikson afirma que existe un plano básico de desarrollo con el que cada persona cuenta, y a este se le van agregando partes. Este proceso implicará un tiempo propio de cada uno de maduración y ejercicio para formar un todo de funcionamiento (Erikson, 1974). El principio epigenético afirma que las personas se desenvolverán en su vida a partir de etapas estructuralmente organizadas, que implican determinadas disposiciones y capacidades, y la

sociedad y los lazos que se vayan estableciendo interactúan en la formación de la personalidad (Erikson, 1985).

El modo en el que las personas se desenvuelven a lo largo de su vida, en cada una de estas etapas, incluida la vejez, dependerá de tres procesos, que actúan de manera integrada, y que deben ser entendidos y analizados en este mismo sentido: el proceso biológico, que comprende la organización de los sistemas orgánicos y fisiológicos, es decir el soma; el proceso psíquico, que implica el funcionamiento del yo, del psiquismo y de los aspectos individuales y la relación del individuo con los demás, es decir la psique; el proceso ético- social, es decir el ethos, que engloba los aspectos espirituales y valores sociales con los que cuenta el individuo en relación a la sociedad en la que se encuentra inmerso (Erikson, 1985).

El pasaje de un estadio a otro es, para este autor, un momento de crisis. El mismo podrá implicar un cambio de las estructuras operacionales entendido como un proceso progresivo, o un estancamiento o proceso regresivo, en el que se mantienen esas estructuras operacionales. A su vez, este pasaje comprende una crisis dialéctica entre las fuerzas sintónicas (virtudes, potencialidades) y las fuerzas distónicas (defectos, vulnerabilidades), cuya resolución podrá ser positiva o negativa, dando lugar a la emergencia de una potencialidad propia de esa etapa, si se logra sobrellevar y resolver positivamente, o de una patología o fragilidad propia de la misma, si sucede lo opuesto y no hay una resolución. Estas fuerzas sintónicas y distónicas serán integradas en el accionar de la persona, y determinarán el modo en el que se desenvolverá a lo largo de su vida en los diferentes ámbitos, su personalidad, los procesos afectivos, cognitivos y comportamentales y las ritualizaciones vinculantes y desvinculantes (Erikson, 1974).

En este sentido, Erikson considera que es en la etapa de la vejez en la que lo vivenciado a lo largo de los estadios anteriores puede ser entendido y resignificado con las herramientas, valores y sabiduría con las que cuenta la persona en ese entonces. Se la entiende como un momento para evaluar el desarrollo de la vida, y lo que se ha podido hacer con ella, aceptando e integrando estas experiencias. Es decir que, siguiendo lo anteriormente planteado, la fuerza sintónica en este momento será la integridad en distintos aspectos:

- Aceptación de sí mismo y de su recorrido personal y social
- Integración de las distintas fuerzas sintónicas adquiridas (autonomía, confianza, etc)

- Posibilidad de vivenciar el amor como aquello que resume su historia personal y laboral
- Conformidad con el estilo de vida recorrido y el aporte del mismo a la sociedad
- Confianza, tanto en sí mismos como en las generaciones futuras

La falta de integración, la pérdida o debilidad de la misma, se manifestará en desesperación y ausencia de valores, temor a la muerte, desesperanza y desdén. (Erikson, 1985).

Teniendo en cuenta las características biológicas, psicológicas, sociales y culturales que atraviesan a esta etapa, en la presente investigación se considerará a las personas mayores a partir de lo establecido en La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (2017). Siguiendo lo que allí se estipula, se entiende por persona mayor a toda aquella que tenga 60 años o más, salvo que la ley interna de cada país determine una edad superior o inferior. Sin embargo la edad establecida por el país no puede exceder los 65 años.

4.2.2. Beneficios del ejercicio en la persona mayor

Existe evidencia científica que afirma que la práctica de ejercicio físico de manera regular genera beneficios en la salud física y en el bienestar psicológico de las personas mayores (Sun et al., 2013). El ejercicio físico es entendido como un factor central en la protección, mantenimiento y promoción de la salud a lo largo de toda la vida, pero fundamentalmente en esta etapa de la vida (Limon & Ortega, 2011).

Según la Organización Mundial de la Salud (2020), la práctica física recomendada para los adultos de 65 años o mayores de esta edad deberá ser de 150 minutos por semana como mínimo. El ejercicio puede ser realizado en períodos de 10 minutos mínimos, combinando actividades moderadas y actividades físicas vigorosas y aeróbicas durante 75 minutos. Además, la OMS (2020), establece que existen mayores beneficios al ampliar este tiempo a 300 minutos semanales combinando ambos tipos de actividades, moderadas y vigorosas.

Se recomienda que estos lineamientos generales sean consultados con el equipo profesional pertinente cuando la persona se encuentre con un determinado problema de salud o patología previa, de modo tal de poder adaptar la práctica física a sus necesidades y

posibilidades, siempre promoviendo que realizar un mínimo de ejercicio será mejor que mantener un estado de inactividad (OMS, 2020).

La práctica de ejercicio físico en la vejez genera múltiples consecuencias positivas para el bienestar físico y psíquico de las personas mayores (OMS, 2015). Está comprobado que posibilita una mayor independencia en esta edad y aumenta la sensación de bienestar en este grupo (Sun et al., 2013). Siguiendo el tiempo y la intensidad recomendado por la OMS, es posible destacar como consecuencias positivas de la misma la mejora de las funciones cardiorrespiratorias y musculares, la salud ósea y funcional, depresión y deterioro cognitivo. Existe evidencia que afirma que aquellas personas mayores que se encuentran físicamente activos presentan menores tasas de mortalidad por todas las causas, cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2, cáncer de colon y de mama, y depresión, un mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio y muscular, y una mejor masa y composición corporal (OMS, 2020). Además tienen menos riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2. Debido a la mejora de su salud ósea, presentan un mejor estado de salud funcional, viéndose disminuido el riesgo de caídas y presentan sus funciones cognitivas mejor conservadas que aquellas personas mayores menos activos (OMS, 2020).

Dentro de los beneficios del ejercicio físico, también se destaca la mejora en el estado de ánimo y bienestar, producto de la liberación de endorfinas (Limon & Ortega, 2011). Además, influye en el aumento de la independencia, se crean nuevas relaciones sociales, se observa una disminución en el aislamiento y una mejora en ciertas capacidades mentales como la memoria, el razonamiento, los reflejos y la prevención de enfermedades degenerativas (Limon & Ortega, 2011).

Resulta posible afirmar que la práctica de ejercicio de manera regular en la vejez constituye uno de los pilares fundamentales para que el proceso de envejecimiento se pueda dar de una manera más saludable y teniendo una mejor calidad de vida (García-Molina, Cabonell Baeza, Delgado Fernández, 2010).

4.2.3. Aspectos epidemiológicos

Resulta evidente por lo anteriormente planteado que la práctica de física en la vejez trae aparejados innumerables beneficios físicos y psicológicos, pero sin embargo los niveles de práctica alcanzados en esta etapa resultan inferiores en comparación con otras edades

(García-Molina et al., 2010). A su vez, este grupo ha demostrado ser más sedentario de lo que se recomienda acorde a su edad ya que no alcanzan a practicar los niveles que serían ideales en esta etapa (Sun et al., 2013).

Existen estudios que afirman que una de las barreras más frecuentes por las que este grupo no practica suficiente ejercicio, tanto hombres como mujeres, es la presencia de enfermedades o problemas en relación a su salud, desconociendo que la práctica de ejercicio lejos de ser una limitación puede ser un factor que colabore con esta situación mejorando su calidad de vida (Moschny, Platen , Klaaßen-Mielke , Trampisch & Hinrichs, 2011). Otra de las barreras que se pudo reconocer como limitante al ejercicio físico es la falta de compañía, fundamentalmente en mujeres, no solo por el incentivo que genera la presencia de otros en la realización de la práctica, sino por el miedo a que algo pudiera pasarles estando en soledad, como por ejemplo una caída (Moschny et.al., 2011). Además se ha podido constatar que la falta de oportunidades y de programas preparados exclusivamente para personas mayores también constituye una problemática relevante en relación a la adherencia al ejercicio físico (Moschny et.al., 2011).

La motivación en relación a la práctica de ejercicio es una de las perspectivas que se ha venido estudiando y que se debe seguir analizando en distintos contextos para avanzar sobre las razones por las que las personas mayores pueden lograr comenzar y mantener una determinada práctica física teniendo en cuenta los innumerables beneficios que esto trae aparejado en este grupo (Hoare, Stavreski , Jennings & Kingwell, 2017).

4.2.4. Factores motivacionales asociados a la práctica de ejercicio físico en personas mayores

El hecho de iniciar y poder mantener un proceso de ejercitación física implica necesariamente de la motivación (Moya Castro & Vargas Villalobos, 2019). En las personas mayores la motivación constituye un elemento nuclear, porque será lo que les permita aprender, orientarse hacia distintas metas y comprometerse con el ejercicio que realicen (Moya Castro & Vargas Villalobos, 2019).

Hay estudios que afirman que una de las motivaciones más importantes por las que las personas mayores realizan ejercicio físico tiene que ver con la salud (Moya Castro & Vargas Villalobos, 2019) Ha quedado demostrado que en esta etapa se percibe cierta incapacidad con respecto a mantenerse en actividad y movimiento, pero el conocimiento de

los beneficios que la realización de ejercicio físico tiene en la salud aparece como un fuerte motor e incentivo para que las personas mayores elaboren estrategias que los motiven a mejorar su estado de salud (López-Benavente, Arnau-Sánchez, Ros-Sánchez, Lidón-Cerezuela, , Serrano-Noguera, & Medina-Abellán, 2018).

La necesidad de socialización puede ser considerado como otro factor importante que motiva a este grupo para el inicio y mantenimiento de dicha práctica (López-Benavente, Arnau-Sánchez, Ros-Sánchez, Lidón-Cerezuela, Serrano-Noguera, & Medina-Abellán, 2018). Esto se debe a que se valora la compañía y a que el tiempo de ejercicio se percibe como un momento de encuentro y de reafirmación de vínculos sociales (López-Benavente el.al., 2018).

Otro de los factores que ha aparecido como relevante en este sentido es percepción de autonomía y libertad, ya que la realización de ejercicio físico se presenta como un modo de experimentar placer, satisfacción y de auto control y determinación en una etapa que aparece como poco condicionada por horarios y responsabilidades impuestas por otros (López-Benavente el.al., 2018).

4.3. Capítulo III: La motivación como constructo

4.3.1. Definición general

El concepto de motivación ha estado presente en el transcurso de toda la historia de la humanidad (García, Caracuel, Ceballos, 2014). Es posible entenderlo como un componente indispensable para descifrar y comprender el por qué de la actividad humana, su desarrollo y su funcionamiento (García et.al. 2014). Se entiende a la motivación como el proceso que influye en la comienzo, orientación, magnitud, perseverancia, continuación y calidad de la conducta dirigida a una meta (Maehr & Zusho, 2009).

Resulta pertinente diferenciar el concepto de motivación del de motivos. Mientras que la motivación hace referencia a la predisposición de una persona para comportarse de un modo particular en función de diversos factores presentes en un determinado momento, se puede entender por motivos a algunos de estos factores específicos (García et.al., 2014).

4.3.2. En el contexto deportivo

Cuando se piensa en el ejercicio físico, la actividad física y el deporte, surge la necesidad de considerar qué es aquello que impulsa a quienes los practican a realizar sacrificios, esfuerzos o entrenar con dedicación (Moya Castro & Vargas Villalobos, 2019). En este contexto físico deportivo, la motivación constituye un elemento central, ya que influye en el inicio, mantenimiento y abandono del mismo (García et.al., 2014). Además es importante reconocer que solo comprendiendo la motivación es que se podrá intervenir diseñando estrategias efectivas en cuanto al rendimiento, orientación y dirección de un deportista (García et.al., 2014).

Resulta pertinente conceptualizar y diferenciar al ejercicio físico, la actividad física y el deporte. La actividad física puede ser entendida como aquella que implica un movimiento corporal que signifique un gasto energético mayor al que tiene el individuo en reposo (Vidarte Claros, Vélez Álvarez, Sandoval Cuellar, Alfonso, & Margareth, 2011). Por tanto, se encuentra determinada por distintos factores biológicos y psicosociales, y su desarrollo tendrá distintas finalidades, como por ejemplo laboral, doméstica, recreativa,

lúdica (Vidarte Claros, et.al, 2011).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020) considera a la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que demande gasto de energía”. Establece, además, que la misma no debe confundirse con el ejercicio físico, ya que este último constituye “una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física”. Por tanto, la actividad física abarca al ejercicio físico, pero es más amplia que este, incluyendo distintas actividades que impliquen movilidad corporal, como lo son los juegos, las tareas domésticas o de ocio entre otras, mientras que el ejercicio implicará una intencionalidad y estructuración de la práctica (OMS, 2021). Por su parte el deporte implica un entrenamiento sistemático, a partir de métodos eficaces elaborados en función de las particularidades de la práctica y de la personalidad del deportista implicado (Rudik, 1960).

4.3.2.1. Teoría de las metas de logro

Una de las teorías cognitivo sociales que en los últimos años ha demostrado ser consistente para explicar la motivación en el ámbito deportivo es la Teoría de las Metas de Logro (Balaguer, 2007). Siguiendo los postulados centrales de la misma, se entiende que la manera en la que las personas juzgan su competencia y el modo en el que perciben el éxito al realizar una determinada actividad, influirá en sus patrones motivacionales (Nicholls, 1989). Es decir que sostiene que los deportistas estarán motivados por alcanzar resultados positivos para demostrar sus habilidades y sentirse orgullosos de sus éxitos, evitando el fracaso (García et.al. 2014).

Los constructos centrales de esta teoría son:

- Las orientaciones disposicionales de meta, comprendidas como el modo individual que tiene cada persona para juzgar la competencia (Balaguer, 2007). Dentro de ellas se destacan la implicación en la tarea y la implicación en el ego (Nicholls, 1989). La primera tiene que ver con el interés y esfuerzo que pone la persona para mejorar sus habilidades, siendo la percepción de la habilidad autoreferenciada. Es decir que el propósito es adquirir maestría en aquello que se realiza (Balaguer, 2007). Por otro lado, cuando las personas están implicadas en el ego, su interés será poder demostrar que lo que realizan y el modo en el que lo hacen es mejor que el de los demás. Su preocupación es la habilidad normativa, es decir que el resto note que pueden hacer mejor dicha actividad y que

necesitan un menor esfuerzo que los otros (Balaguer, 2007).

- El clima motivacional percibido, que es creado por el entrenador e incluye la estructura situacional y los criterios y estrategias utilizados por ellos con el objetivo de que las personas se impliquen más en las tareas o el ego (Balaguer, 2007).

En esta teoría se resalta la importancia de interiorizarse en ambos constructos para poder desarrollar patrones motivacionales adaptativos que a su vez permitan un mayor nivel de bienestar psicológico (Balaguer, 2007).

4.3.2.2. Teoría de la autoeficacia

Otra de las teorías que ha buscado dar respuestas a los cuestionamientos respecto de la motivación en el contexto deportivo es la Teoría de la Autoeficacia propuesta por Albert Bandura (Monroy Antón & Sáez Rodríguez, 2012). De modo general es posible plantear que la misma establece que los deportistas evalúan sus propias capacidades y tienen una percepción personal de ellas (Monroy Antón & Sáez Rodríguez, 2012). Esto generará un aumento o disminución en su motivación para la práctica, dependiendo de la fragilidad que se genere en su autopercepción (Monroy Antón & Sáez Rodríguez, 2012). Es por esta razón que los entrenamientos y aquellas personas que los dirigen deben buscar estrategias destinadas a reducir la autopercepción negativa de los deportistas (Monroy Antón & Sáez Rodríguez, 2012).

4.3.3. En el contexto de ejercicio

Uno de los constructos más sólidos que se ha utilizado en los últimos años para analizar la motivación a la práctica física es La Teoría de la Autodeterminación. Retomando los postulados centrales de esta perspectiva teórica desarrollada por Deci & Ryan (1985) resulta pertinente resaltar que la misma pone el foco en el grado en que las personas se involucran en la realización de una determinada acción de manera voluntaria o autodeterminada (Deci & Ryan, 1985). Teniendo en cuenta los distintas mini-teorías que la incluyen, es a partir de la teoría de la integración orgánica que se entenderán los factores motivacionales que llevan a la práctica de ejercicio físico en personas mayores de la presente investigación, dividiéndolos en intrínsecos y extrínsecos.

4.4. La teoría de la autodeterminación aplicada al ejercicio

Desde la Teoría de la Autodeterminación se diferencian distintos tipos de motivación (Gonzalez-Cutre et al., 2010). Dependiendo del origen de la misma y de cuan interno sea este, se pueden pensar como un continuo de autodeterminación, en cuyos extremos estarán la motivación intrínseca, por un lado, y la desmotivación por el otro (Gonzalez-Cutre et. al., 2010).

4.4.1. La conducta de regulación del ejercicio: motivación intrínseca y extrínseca

La desmotivación tiene que ver con la falta total de motivación, ya sea intrínseca como extrínseca, e implica el nivel más bajo de autodeterminación (Moreno & Martínez, 2006). Se refiere a la falta de intencionalidad para comprometerse y desarrollar una determinada actividad (Gonzalez-Cutre et. al., 2010).

La motivación extrínseca es aquella que está determinada por factores externos (Moreno & Martínez, 2006). Dentro de la Teoría de la Integración Orgánica se han determinado distintos grados de interiorización de la motivación extrínseca (Gonzalez-Cutre et. al., 2010). Es por esto que se reconocen cuatro tipos de motivación extrínseca que son la regulación externa, la regulación introyectada, la regulación identificada y la regulación integrada (Moreno & Martínez, 2006).

- Regulación externa: Se trata de la forma menos autodeterminada de motivación extrínseca, es decir que es la que más se aleja de la motivación intrínseca (Gonzalez-Cutre et. al., 2010). La persona busca satisfacer una demanda externa mediante la realización de una determinada conducta (Moreno & Martínez, 2006). En este tipo de motivación el incentivo es externo: conseguir recompensas, evitar castigos, buscar reconocimiento por parte de los demás (Gonzalez-Cutre et. al., 2010). Algunos ejemplos podrían ser: “mis amigos me dicen que debo hacerlo”, “el entrenador me dice que debo mejorar mi marca en 5 segundos si quiero competir esta temporada”, etc. (Gonzalez-Cutre et. al., 2010).

- Regulación introyectada (también llamada introyección o regulación auto-ejecutada): En este tipo de regulación dentro de la motivación extrínseca la culpa y la presión interna conducen a la persona a realizar la actividad (Gonzalez-Cutre et. al., 2010). Se encuentran asociados a esta regulación mecanismos de auto-aprobación, de evitación de ansiedad y el logro de mejoras del ego (Ryan y Deci, 2000). Estas personas ejercen

presión sobre sí mismas para regular su comportamiento, encontrando sentimientos relacionados a la práctica como “me siento mal si no he practicado”, “siento que he fallado si no he realizado un poco de ejercicio” (Moreno & Martínez, 2006).

- Regulación identificada: En este caso la práctica es importante para la persona (Gonzalez-Cutre et. al., 2010). La misma logra identificarse con la actividad que practica o los valores asociados a la misma, de manera consciente, y por lo tanto le adjudica valor y la realizará aunque no sea del todo agradable (Moreno & Martínez, 2006). Un ejemplo de esto podría ser una persona sale a correr desde hace poco tiempo, y a pesar de que la actividad no le resulte agradable, sabe que le reportará beneficios físicos y psicológicos (Moreno & Martínez, 2006).

- Regulación integrada: En este caso la persona realiza una evaluación de la conducta y actúa siguiendo sus valores y necesidades, de manera deliberada (Moreno & Martínez, 2006). Además puede integrar estas identificaciones de forma congruente con otros aspectos de sí mismo (Deci & Ryan, 2000). Se trata un compromiso con la práctica porque forma parte del estilo de vida de la persona (Gonzalez-Cutre et. al., 2010).

La motivación intrínseca, por otro lado, es aquella en la que la gratificación y el placer de realizar la práctica constituyen el motor de la misma, sin buscar gratificaciones externas. El desarrollo es aquí también el objetivo, generando interés y sensaciones de competencia y autorrealización (Moreno & Martínez, 2006). Existen distintos tipos de motivación intrínseca

- Motivación intrínseca hacia el conocimiento: La persona encuentra satisfacción en el intento de aprender una actividad, encontrando placer y comprometiéndose con ella (Moreno & Martínez, 2006).

- Motivación intrínseca hacia la ejecución: La persona encuentra satisfacción y compromiso hacia una determinada actividad a medida que mejora en su realización y logra superarse a sí mismo (Moreno & Martínez, 2006).

- Motivación intrínseca hacia la estimulación: la persona encuentra satisfacción y logra comprometerse con una actividad a medida que experimenta sensaciones que se asocian a sus sentidos (Moreno & Martínez, 2006).

4.4.2. La motivación en las personas mayores y su relación con el bienestar psicológico

Hay investigaciones que afirman que existe relación entre la práctica de ejercicio físico y

un mayor nivel de bienestar psicológico (Guillén & Angulo, 2016). La motivación más autodeterminada pareciera generar una mayor predisposición a aumentar los niveles de bienestar en los practicantes de ejercicio, al mismo tiempo que se relaciona con la generación de emociones positivas (Zazo & Moreno Murcia, 2015).

Las personas mayores que realizan ejercicio físico han demostrado tener una mayor habilidad para dominar distintos contextos, crear ambientes favorables y para desarrollar y satisfacer deseos propios (De Juanas Oliva et al., 2013). A su vez, estudios previos establecen que el hecho de practicar ejercicio con otros influye favorablemente en los aspectos relacionales de las personas mayores, cual constituye un aspecto nuclear del bienestar psicológico, ya que se genera la posibilidad de hablar con otros, de recibir elogios y de compartir experiencias logrando distraerse (De Juanas Oliva et al., 2013).

5. Marco Metodológico

5.1. Tipo de estudio

El presente trabajo es una investigación de campo porque los datos fueron obtenidos directamente de la realidad a partir de técnicas de recolección, con el objetivo de responder a un problema de investigación. Como el mismo se desarrolló en un momento determinado, se lo puede considerar de corte transversal. Al mismo tiempo es de carácter correlacional ya que se busca conocer la asociación entre la motivación y el bienestar psicológico en los distintos grupos, sin tener una hipótesis predeterminada. El diseño es no experimental ya que se analizó la realidad en ese momento particular, observándola sin realizar modificaciones.

5.2. Definición conceptual y operacional de las variables

Variable 1: Motivación al ejercicio

Definición conceptual: Se entiende a la motivación al ejercicio como aquel grado o medida en que la persona se involucra en la realización de ejercicio físico de manera voluntaria o autodeterminada (Deci & Ryan, 1985). En este sentido, la misma puede ser intrínseca o extrínseca, o existir niveles de desmotivación (Deci & Ryan, 1985).

Definición operacional: Para medir esta variable se utilizó el Cuestionario de la Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3) en su versión española del BREQ-2 (Moreno et al., 2007) y los nuevos ítems creados por Wilson et al. (2006) para medir la regulación integrada. Los indicadores por sub-escala son: Regulación intrínseca: (Ítems 4, 12, 18, 22); Regulación integrada: (Ítems 5, 10, 15, 20); Regulación identificada: (Ítems 3, 9, 17); Regulación introyectada: (Ítems 2, 8, 16, 21); Regulación externa: (Ítems 1, 7, 13, 19); Desmotivación: (Ítems 6, 11, 14, 23).

Variable 2: Bienestar psicológico.

Definición conceptual: Se lo puede relacionar con el estado mental y emocional que establece la actividad psíquica del individuo según su forma de adaptarse a requerimientos interno y externos físicos y sociales (Ryff & Keyes, 1995).

Definición operacional: Para medir esta variable se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, 1995. La versión utilizada fue la adaptada al español y validada por Díaz, Darío; Rodríguez Carvajal, Raquel; Blanco, Amalio; Moreno Jiménez, Bernardo; Gallardo, Ismael; Valle, Carmen y Van Dierendonck, Dirk (2006). Los Indicadores por sub-escala son: Auto aceptación; Relaciones Positivas; Autonomía; Dominio del Entorno; Propósito en la vida y Crecimiento personal.

Variable 3: Práctica de ejercicio.

Definición conceptual: En el presente trabajo se considerarán las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (2020), en las que se estipula que la práctica física recomendada para los adultos de 65 años o mayores de esta edad deberá ser de 150 minutos por semana como mínimo.

Definición operacional: Para medir esta variable se utilizaron las siguientes preguntas, del modo estipulado a continuación, junto con una introducción que refiere a lo que se considera ejercicio físico:

Aclaración: Dentro del ejercicio físico se encuentran incluidas aquellas actividades que se realizan de manera *intencional, repetitiva y planificada* para mejorar la salud o las aptitudes físicas. Por ejemplo, caminata rápida, andar en bicicleta, ir al gimnasio, nadar, etc. Además, estas actividades cumplen el requisito de un *mínimo de 2 horas y media semanales en total*.

1) ¿Realiza ejercicio físico regularmente? Por favor, haga un círculo en la respuesta elegida: SI - NO

Si su respuesta fue SI,

2) ¿Qué tipo de ejercicio físico practica?

5.3. Área De Estudio

El estudio se realizó en la ciudad de Rojas. Esta ciudad es uno de los 135 partidos de la provincia argentina de Buenos Aires. La misma es cabecera del partido homónimo y cuenta con una población de 19.000 habitantes considerando la totalidad del partido.

Rojas se encuentra ubicada en el noroeste de la provincia de Buenos Aires, a la vera de la Ruta Nacional 188. A su vez se localiza a 240 km de la ciudad de Buenos Aires, 200 km de Rosario, 52 km de Junín y 38 km de Pergamino.

Teniendo en cuenta la temática investigada en este trabajo, resulta importante brindar datos respecto de aquellos espacios en los que se desarrollan actividades físico deportivas en la localidad. En esta ciudad existe un paseo conocido como *La pista de la salud*, ubicado en la entrada de la misma, en el que muchas personas realizan caminatas. A su vez, hay varias plazas, pero no son comúnmente utilizadas con fines de ejercicio físico. Muchos optan por caminar, correr y andar en bicicleta en un tramo de la Ruta 45, que se encuentra en las afueras de la ciudad, aunque el mismo no esté preparado para este fin, ni cuenta con un espacio habilitado y señalizado para desarrollar estas prácticas de manera segura.

Otros lugares elegidos por algunos para realizar ejercicio son los caminos rurales, fundamentalmente para andar en bicicleta, así como también un recorrido instalado

popularmente que implica los cuatro bulevares que circunscriben la zona más céntrica de la ciudad. Ninguna de las dos opciones anteriores se encuentra especialmente adaptada para esta finalidad, pero aún así son lugares elegidos por los habitantes. Además, en Rojas hay 6 gimnasios, algunos cuentan únicamente con aparatos y otros con clases de entrenamiento funcional, bicicleta fija o clases aeróbicas, aunque no existen en la actualidad propuestas específicas para personas mayores.

5.4. Participantes

Se evaluó una muestra de 20 personas mayores constituida por 11 mujeres y 9 hombres pertenecientes a la ciudad de Rojas, con edades comprendidas entre los 65 y 89 años.

El tipo de muestro en este caso es intencional ya que se seleccionaron aquellas personas que se consideraron adecuadas en cuanto a los atributos y representación de la población. Como criterio de inclusión se tuvo en cuenta que las personas tuvieran 65 años o más, en concordancia con lo que la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores establece como pertenecientes a este grupo. Además, se incluyeron únicamente aquellas personas pertenecientes a la ciudad de Rojas.

5.5. Técnicas e instrumentos

5.5.1. Técnicas De Recolección De Datos

Las técnicas elegidas para la recolección de datos del presente estudio fueron la aplicación de dos instrumentos junto con la realización de preguntas dicotómicas. En este trabajo se realizó un estudio piloto a 5 personas previamente, para detectar posibles dificultades en relación a las escalas utilizadas, considerando también que no se encuentran adaptadas en el país. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de la Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3), para medir la motivación a la práctica, y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, para evaluar los niveles de bienestar psicológico. A su vez, la utilización de preguntas se realizó para conocer respecto de la práctica de ejercicio en cuanto a su presencia o ausencia, y al tipo de ejercicio que cada participante desarrollaba.

5.5.2. Instrumentos

Cuestionario de la Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3)

El Cuestionario de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3) fue utilizado en esta investigación en su versión española del BREQ-2 (Moreno et al., 2007), sumando los nuevos ítems creados por Wilson et al. (2006) para medir la regulación integrada. El instrumento cuenta con 23 ítems que se dividen del siguiente modo para la evaluación de los distintos tipos de motivación: Regulación intrínseca: (Ítems 4, 12, 18, 22); Regulación integrada: (Ítems 5, 10, 15, 20); Regulación identificada: (Ítems 3, 9, 17); Regulación introyectada: (Ítems 2, 8, 16, 21); Regulación externa: (Ítems 1, 7, 13, 19); Desmotivación: (Ítems 6, 11, 14, 23). La herramienta se encuentra encabezada por el enunciado “Yo hago ejercicio físico...” y se puede responder en una escala del 0 al 4, siendo el 0 Nada verdadero, y el 4 Totalmente verdadero.

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

La Escala de Bienestar Psicológico de Ryff fue creada en el año 1995. La misma fue adaptada al español y validada por Díaz, Darío; Rodríguez Carvajal, Raquel; Blanco, 30 española: Amalio; Moreno Jiménez, Bernardo; Gallardo, Ismael; Valle, Carmen y Van Dierendonck, Dirk (2006). Esta última versión fue la utilizada en el presente estudio. El objetivo de la misma es determinar cuál es el nivel de bienestar psicológico de la persona mediante el uso de una escala. La versión utilizada cuenta con 39 ítems, que se dividen para evaluar 6 dimensiones: Autoaceptación (Ítems:1, 7, 8, 11, 17, 25, 34); Relaciones Positivas (Ítems:2, 13, 16, 18, 23, 31, 38); Autonomía (Ítems:3, 5, 10, 15, 27); Dominio del Entorno (Ítems:6, 19, 26, 29,32, 36, 39); Propósito en la vida (Ítems:9, 12, 14, 20, 22, 28, 33,35) y Crecimiento personal (Ítems:4, 21, 24, 30, 37). El formato de dichos ítems es en una escala del 1 al 6, en la que la persona puede responder a partir de las distintas alternativas: “Totalmente desacuerdo”, “Poco de acuerdo”, “Moderadamente de acuerdo”, “Muy de acuerdo”, “Bastante de acuerdo” y “Totalmente de acuerdo”.

5.6. Consideraciones Éticas

Las personas que participaron del presente trabajo dieron su consentimiento informado, pudiendo responder con libertad, dado que los informes fueron anónimos. El documento firmado por cada participante se encuentra en el apartado Anexos.

6. Plan de análisis de datos

Para analizar la distribución de las variables se utilizó la Prueba Shapiro-Wilk. Seis de las variables en el grupo EF y una del grupo NoEF se desviaron significativamente del modelo normal (Shapiro-Wilk: $P_s < 0.017$). Considerando este dato y el hecho de que el tamaño de la muestra es pequeño, se calcularon estadísticos no paramétricos.

Se realizó el análisis descriptivo de los resultados (análisis de frecuencias y medidas de tendencia central) y luego se utilizó la prueba de correlación de Spearman (r_s) para estimar si existían relaciones entre las variables en estudio. Mediante este coeficiente, el nivel de intensidad de las asociaciones existentes entre las variables se puede clasificar en: muy fuerte, cuando r_s es mayor o igual a 0.75, fuerte cuando se encuentra entre 0.5 y 0.75, moderado entre 0.25 y 0.5 y finalmente, una correlación débil que se caracteriza por un valor r_s menor a 0.25 (Marôco, 2014).

Para analizar si existen diferencias en los dos instrumentos administrados (escala de Bienestar Psicológico de Ryff y escala BREQ-3) en función del género y de la práctica regular de ejercicio, se aplicó la prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes.

Todos los datos fueron registrados utilizando el procesador Microsoft Excel 2013 y los estadísticos fueron calculados con el programa SPSS 17.0. Además, todas las pruebas se consideraron con un alfa 0.05.

7. Resultados

Motivación al ejercicio

El análisis de la conducta de motivación hacia el ejercicio a partir de la BREQ-3 mostró que las dimensiones en las que se obtuvieron los puntajes promedio más elevados fueron la motivación intrínseca y la integrada (respectivamente: 7.40 ± 7.71 y 6.50 ± 7.29), considerando toda la muestra (Figura 1; véase más adelante los valores según grupos). Las medias y desviaciones estándar de todas las dimensiones se detallan en la Tabla 1 (ver en el apartado Anexos).

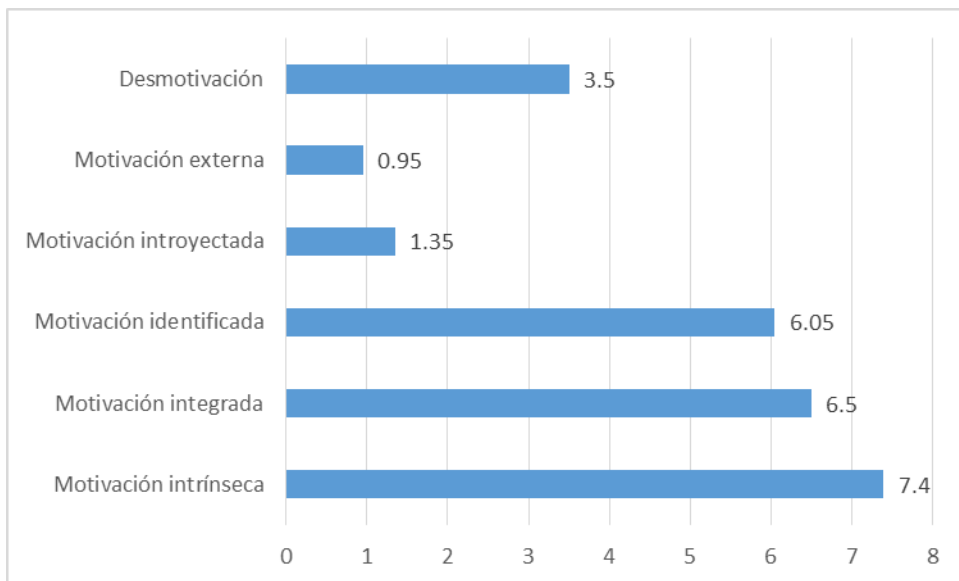


Figura 1. Conducta de regulación del ejercicio (o motivación al ejercicio) en personas mayores. Puntuaciones promedio en las seis dimensiones de la escala BREQ-3 (N = 20).

Asimismo, se organizaron en categorías el tipo de ejercicio reportado, lo cual se detalla en la Figura 2.

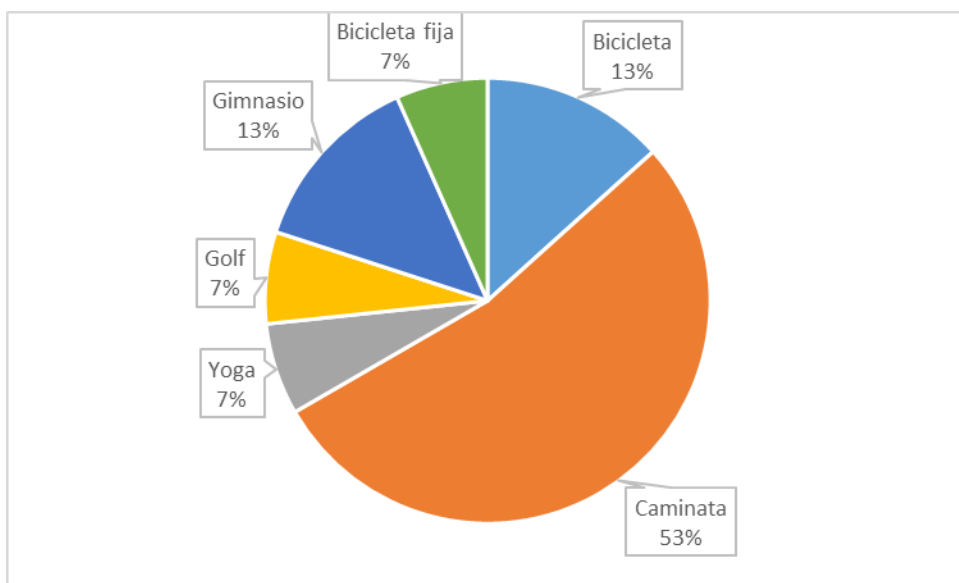


Figura 2. Tipo de ejercicio ejecutado por el grupo de practicantes regulares (N = 10,50%).

Como es posible observar, la caminata es el ejercicio que la mayoría de los participantes práctica. Se podría pensar que algunas de las razones que llevan a esto pueden ser la posibilidad de regular la intensidad, el costo nulo que la misma tiene, y la oportunidad de regular el horario de ejercitación, así como también la duración de la misma.

Bienestar psicológico

El análisis descriptivo de las puntuaciones en la escala Ryff mostró que los participantes alcanzan un puntaje general de 197.55 ± 17.67 ($M \pm DS$). El valor máximo que una persona puede obtener en bienestar global es 234, y el mínimo posible de alcanzar es 39. Los promedios y desviaciones estándar de todos los factores se detallan en la Tabla 2 (ver en el apartado Anexos). Asimismo, en la Figura 3 se muestra la distribución de las puntuaciones en toda la muestra. Como es posible observar, la dimensión de propósito en la vida mostró la media más alta (39.60 ± 7.351), mientras que la dimensión de autonomía obtuvo el promedio más bajo (24.80 ± 3.694).

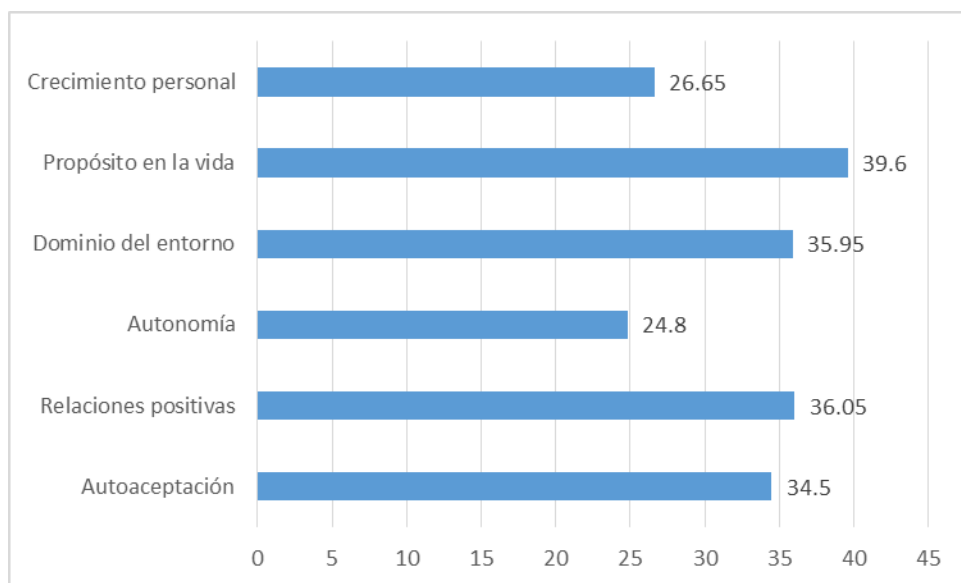


Figura 3. Bienestar psicológico en personas mayores. Puntuaciones promedio en las seis dimensiones de la escala de Ryff (N = 20).

Asociaciones entre Motivación al Ejercicio y Bienestar Psicológico

Con respecto a las correlaciones entre las diferentes dimensiones de las dos escalas (N = 20), los resultados arrojaron 13 correlaciones positivas y 3 asociaciones negativas. El resto de las correlaciones no fueron significativas. Todos los coeficientes y valores P se encuentran detallados en la Tabla 3.

Tabla 3

Matriz de correlaciones entre los puntajes de la escala Ryff y la BREQ-3.

	Bienestar global	Autoaceptación	Relaciones positivas	Autonomía	Dominio del entorno	Propósito en la vida	Crecimiento personal
Motivación intrínseca	$r_s = \mathbf{0.525}$ $P = \mathbf{0.018}$	$r_s = 0.315$ $P = 0.176$	$r_s = \mathbf{0.594}$ $P = \mathbf{0.006}$	$r_s = \mathbf{0.645}$ $P = \mathbf{0.002}$	$r_s = 0.324$ $P = 0.163$	$r_s = 0.195$ $P = 0.410$	$r_s = 0.016$ $P = 0.945$
Motivación integrada	$r_s = \mathbf{0.530}$ $P = \mathbf{0.016}$	$r_s = 0.280$ $P = 0.232$	$r_s = \mathbf{0.583}$ $P = \mathbf{0.007}$	$r_s = \mathbf{0.649}$ $P = \mathbf{0.002}$	$r_s = 0.379$ $P = 0.100$	$r_s = 0.223$ $P = 0.345$	$r_s = 0.051$ $P = 0.832$
Motivación identificada	$r_s = \mathbf{0.474}$ $P = \mathbf{0.035}$	$r_s = 0.298$ $P = 0.202$	$r_s = \mathbf{0.599}$ $P = \mathbf{0.005}$	$r_s = \mathbf{0.598}$ $P = \mathbf{0.005}$	$r_s = 0.310$ $P = 0.183$	$r_s = 0.136$ $P = 0.566$	$r_s = -0.049$ $P = 0.838$
Motivación introyectada	$r_s = \mathbf{0.559}$ $P = \mathbf{0.010}$	$r_s = \mathbf{0.595}$ $P = \mathbf{0.006}$	$r_s = \mathbf{0.535}$ $P = \mathbf{0.015}$	$r_s = \mathbf{0.601}$ $P = \mathbf{0.005}$	$r_s = 0.335$ $P = 0.149$	$r_s = 0.094$ $P = 0.694$	$r_s = 0.136$ $P = 0.566$
Motivación externa	$r_s = -0.072$ $P = 0.762$	$r_s = -0.242$ $P = 0.304$	$r_s = 0.294$ $P = 0.209$	$r_s = 0.148$ $P = 0.535$	$r_s = -0.241$ $P = 0.306$	$r_s = -0.061$	$r_s = -0.223$
Desmotivación	$r_s = \mathbf{-0.471}$ $P = \mathbf{0.036}$	$r_s = -0.353$ $P = 0.127$	$r_s = \mathbf{-0.703}$ $P = \mathbf{0.001}$	$r_s = \mathbf{-0.508}$ $P = \mathbf{0.022}$	$r_s = -0.297$ $P = 0.203$	$r_s = -0.152$ $P = 0.522$	$r_s = -0.027$ $P = 0.909$

Nota: Se muestran los coeficientes de Spearman y los valores P. Los resultados estadísticamente significativos se muestran en negrita.

En primer lugar, el bienestar psicológico global se asoció positivamente con cuatro dimensiones: motivación intrínseca, la regulación integrada, la identificada y la introyectada. Estos resultados fueron acordes a lo expuesto por Nuñez et. al. (2011). Al igual que en la investigación desarrollada por estos autores, se halló que la motivación intrínseca tiene una influencia positiva en el bienestar psicológico. Esto quiere decir que cuanto más elevados sean los niveles de autodeterminación, mayor bienestar psicológico tendrán quienes practican la actividad. Pardo et. al. (2014) también arribaron a esta conclusión. Si se entiende a la motivación como un continuo, aquellas regulaciones más internalizadas podrían predecir niveles más elevados de bienestar. Al respecto, Zazo y Moreno-Murcia (2015) afirman la importancia de la calidad de la motivación más que de la cantidad, entendiendo que la motivación intrínseca y una mayor regulación identificada, desencadenará una mayor predisposición a tener niveles más altos de bienestar psicológico.

Los resultados obtenidos en la presente investigación reflejan también que los tipos de motivación más autodeterminados se asocian a puntuaciones más elevadas en el factor relaciones positivas. El factor de relaciones positivas es comprendido como aquel que le permite a la persona desarrollar la confianza, el amor y la posibilidad de crear y mantener vínculos saludables con otros (Díaz et al., 2006). Si se entiende que el aislamiento y la pérdida de confianza en los demás influye negativamente en la salud de las personas (Vielma Alonso, 2010), es importante que los niveles en relación a este factor se encuentren elevados.

López-Benavente et. al. (2018) plantearon en torno a este punto, que la necesidad de relacionarse resulta un factor motivacional predominante a la hora de iniciar o mantener una práctica de ejercicio físico. Esto podría deberse a que la compañía suele generar seguridad en este grupo, ya sea para fortalecer antiguos vínculos sociales o crear nuevos lazos, o por la compañía durante la práctica y la seguridad que esto genera.

Con respecto al factor autonomía, comprendido dentro del bienestar psicológico, se encontró que las personas mayores que puntuaron más alto en los tipos de motivación intrínseca, integrada, identificada e introyectada, también obtuvieron valores más elevados de autonomía.

La autonomía se relaciona con la capacidad que tienen los individuos para ser fiel a sus valores y convicciones (autodeterminación), de mantener su independencia e individualidad en distintos contextos (Díaz et al., 2006). Si los niveles de autonomía son mayores, es posible afirmar que la persona tendrá una mayor tendencia a resistir presiones del entorno y a regular de un modo más favorable su comportamiento.

Asimismo, en relación a la autonomía, Pardo et. al. (2014) encontraron evidencia que demuestra que la capacidad que tenga el docente que dirija la práctica para ser empático, podría influir en la autonomía de los participantes. De este modo, si quien está a cargo puede detectar las necesidades de las personas, podrá ajustar la información y las tareas para involucrar a las personas mayores en las decisiones del ejercicio (Pardo et.al., 2014). A su vez, el hecho de sentirse parte de las elecciones, y de adquirir niveles más elevados de autonomía, generará una mayor satisfacción con la práctica (Pardo et.al., 2014).

La desmotivación correlacionó negativamente con el bienestar global, el factor autonomía y las relaciones positivas. Esto quiere decir que cuando las personas se encuentran desmotivadas a realizar ejercicio físico, en general presentan puntuaciones

menores en estos factores.

Llamativamente en este estudio reflejó una correlación positiva entre la regulación introyectada y la autoaceptación. Los niveles elevados de autoaceptación implican que la persona puede sentirse bien consigo misma a pesar de las limitaciones que percibe en ella (Díaz et al., 2006). Es decir que logra tener una actitud positiva con sí misma, siendo consciente de sus posibilidades y de sus impedimentos (Díaz et al., 2006). Consecuentemente con esto, sería posible hipotetizar que los modos de motivación que correlacionaran positivamente con la autoaceptación serían aquellos en los que el ejercicio resultara gratificante para la persona, y en los que intermediara el disfrute por la práctica. Sin embargo, en el estudio la correlación se mostró positiva con la regulación introyectada. Es decir, con aquel modo de la motivación mediado por la culpa y la presión interna para realizar el ejercicio (Gonzalez-Cutre et.al.). Una posible explicación para esta relación es que la motivación introyectada también se asocia a mecanismos de evitación de la ansiedad y a la inclinación de una persona mejorarse a sí misma (Ryan & Deci, 2000). En este sentido, la presión interna para ejercitarse podría prevenir la experimentación de ansiedad (por mecanismos de reforzamiento negativo) que se desencadenaría al desviarse del propósito de mejorarse así mismo, con la culpa concomitante que ello conllevaría. En otras palabras, es posible que la regulación introyectada también sirva como una estrategia que mueve a la persona hacia el logro de superación personal, sin excluir la presencia de otros niveles de regulación más autodeterminadas.

Comparaciones entre grupos

Bienestar Psicológico:

Con respecto a las comparaciones de grupos según sus niveles de bienestar psicológico, se encontraron diferencias en tres dimensiones de la escala Ryff. El bienestar global ($Z = -2.272$, $P = 0.023$), las relaciones positivas ($Z = -2.715$, $P = 0.007$) y la autonomía ($Z = -2.819$, $P = 0.005$) fueron más elevadas en el grupo de practicantes de ejercicio (Tabla 4, Figura 4).

En línea con estos resultados, otros estudios (Guillén y Angulo, 2016) indican que el nivel de bienestar psicológico global de las personas mayores practicantes de ejercicio es más elevado que el de aquellas que no lo realizan. A su vez, en este estudio se hallaron diferencias significativas en los factores de Relaciones positivas y Autonomía, presentándose puntajes más elevados en personas mayores practicantes de ejercicio físico

en relación a las no practicantes.

Tabla 4

Comparaciones entre el grupo de practicantes y no practicantes en cuanto al bienestar psicológico: resultados de la escala Ryff (Prueba U de Mann-Whitney).

	Bienestar global	Autoaceptación	Relaciones positivas	Autonomía	Dominio del entorno	Propósito en la vida	Crecimiento personal
Z	-0.152	-0.267	-1.999	-0.459	-0.497	-0.350	-0.232
P	0.879	0.790	0.046	0.646	0.619	0.727	0.817

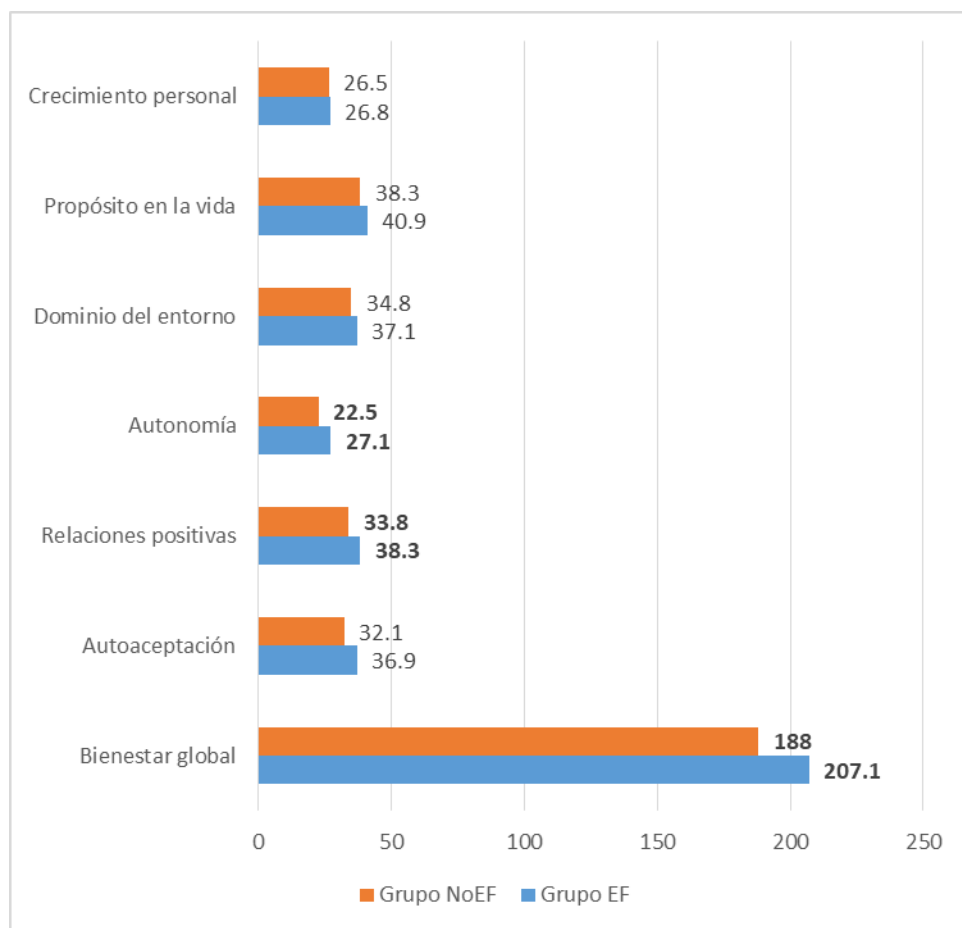


Figura 4. Puntuaciones promedio en la escala Ryff de bienestar psicológico obtenidas en cada grupo. Las barras naranjas representan al grupo que no practica ejercicio (Grupo NoEF) y las celestes (Grupo EF) las que sí lo practican. Los resultados estadísticamente significativos se muestran en negrita.

Motivación hacia el ejercicio:

Se hallaron diferencias en todas dimensiones de la BREQ-3 (Tabla 5, Figura 5). El grupo de individuos que se ejercita con regularidad mostró una puntuación más alta en todas las dimensiones excepto en la desmotivación. Por el contrario, el grupo de no practicantes fue el que puntuó más elevado en desmotivación. Estas diferencias eran esperadas, ya que el instrumento pretende medir los motivos de la práctica de ejercicio físico, siendo justificable la diferencia frente al grupo de no practicantes. Es decir, los participantes que llevan una vida menos activa, presentan un nivel de comportamiento menos motivado en el ámbito del ejercicio físico. Para la teoría de la autodeterminación, estos perfiles indican comportamientos relacionados con la ausencia de placer, o la falta de propósito para realizar dicha actividad (Decy & Ryan, 2000), lo cual reflejaría una falta de adherencia a la misma. Dicho de otra manera, y siguiendo a Pardo et. al. (2014) si la motivación es más autodeterminada, probablemente habrá una mayor adherencia a la práctica en las personas mayores.

Tabla 5

Comparaciones entre el grupo de practicantes y no practicantes en cuanto la motivación al ejercicio: resultados de la BREQ-3 (Prueba U de Mann-Whitney).

	Motivación intrínseca	Motivación integrada	Motivación identificada	Motivación introyectada	Motivación externa	Desmotivación
Z	-4.147	-4.074	-4.139	-3.418	-2.164	-3.831
P	0.000	0.000	0.000	0.001	0.030	0.000

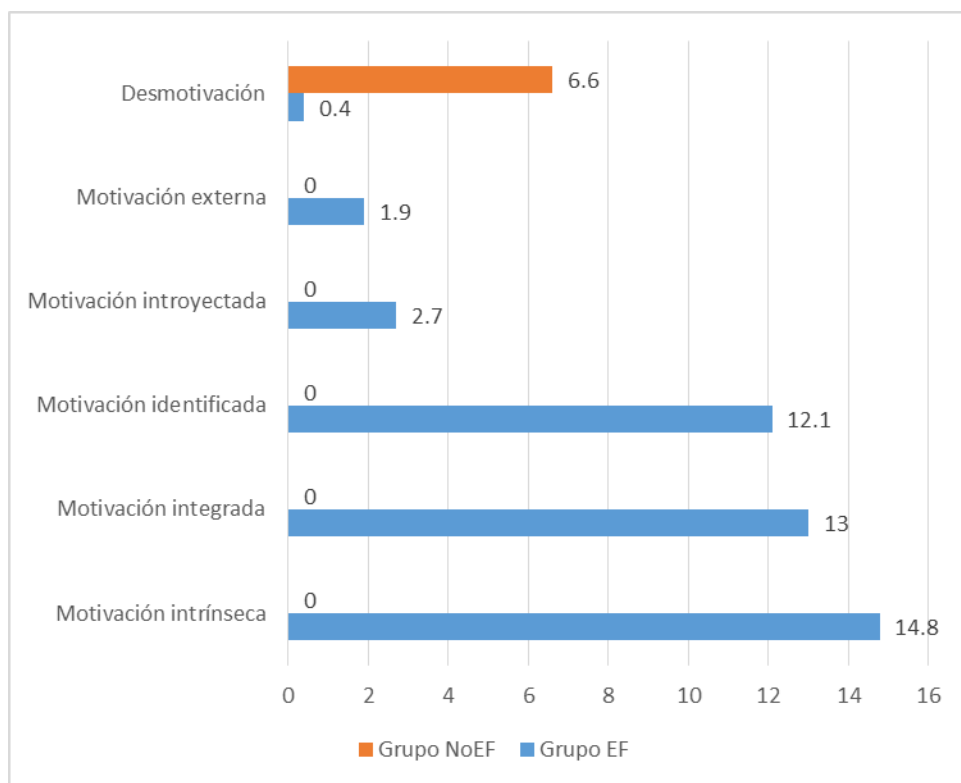


Figura 5. Puntuaciones promedio en la escala BREQ-3 obtenidas en cada grupo. Las barras naranjas representan al grupo que no practica ejercicio (Grupo NoEF) y las celestes (Grupo EF) las que sí lo practican. Todas las comparaciones fueron estadísticamente significativas.

Género:

En cuanto al género declarado de los sujetos, se hallaron diferencias en la dimensión de relaciones positivas medida por la escala Ryff. El grupo de mujeres obtuvo puntuaciones significativamente más altas que el de los varones (U de Mann-Whitney: $Z = -1.99$, $p = 0.046$). No se encontraron diferencias significativas en el resto de las variables estudiadas (todos los valores $P > 0.05$).

Estudios previos habían mostrado una tendencia de las mujeres a puntuar de forma más elevada en las relaciones positivas con los otros (Del Valle, Hormaechea & Urquijo, 2015). Algunos autores sostienen que esto puede deberse a que los roles sociales de lo que se le atribuye a la mujer y al hombre sigue teniendo cierto impacto en el modo en el que las mismas se desenvuelven (Del Valle, Hormaechea & Urquijo, 2015).

Pensando en el contexto del ejercicio físico, se sabe a partir de estudios anteriores que la necesidad de socialización aparece como un factor motivante para el inicio y mantenimiento de la práctica, al mismo tiempo que el ejercicio pareciera ser percibido

como un espacio de encuentro y reafirmación de vínculos sociales (López-Benavente et.al., 2018). Esto podría indicar una cierta relevancia que la mujer le otorga a los lazos afectivos. De hecho, hay estudios que indican que la compañía a la hora de ejercitarse es especialmente importante para las mujeres, y que la falta de la misma es una barrera limitante a la práctica de ejercicio en este grupo (Moschny et.al., 2011). Además Juanas Oliva, Limón Mendizábal y Navarro Asencio (2013) encontraron que aquellas personas mayores que no comparten tiempo de ejercicio con otros, en general tienen menos chances de establecer conversaciones con los demás para compartir sus conflictos o a modo de distracción, así como también tienen menos posibilidades de recibir comentarios positivos de otros pares. Esto indicaría que el hecho de compartir la práctica con otras personas resultaría muy importante.

8. Conclusiones

El objetivo de este trabajo fue analizar la relación que pudiera existir entre el nivel de bienestar psicológico y el tipo de motivación hacia el ejercicio físico en hombres y mujeres mayores de 65 años de la ciudad de Rojas. A su vez, se buscó identificar si existen diferencias en la motivación y el bienestar teniendo en cuenta el género y el hecho de que estas personas realizaran ejercicio físico o no lo hicieran.

El bienestar psicológico puede ser comprendido como el estado mental y emocional que establece la actividad psíquica del individuo según su forma de adaptarse a requerimientos internos y externos físicos y sociales (Ryff y Keyes, 1995). Para medir y analizar esta variable se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995), en su versión adaptada al español y validada por Díaz et al. (2006). En esta escala los puntajes más elevados fueron obtenidos en el factor propósito en la vida. En el factor autonomía se percibieron los niveles más bajos en general, incluyendo a hombres y mujeres, practicantes y no practicantes de ejercicio.

La motivación puede ser comprendida en relación a la medida en la que los individuos se involucran en la realización de ejercicio físico de manera voluntaria o autodeterminada (Deci & Ryan, 1985). Es por esto que se entiende, desde la Teoría de la Autodeterminación, a la motivación como un continuo en cuyos extremos estarán la motivación intrínseca por un lado, y la desmotivación por el otro (Gonzalez-Cutre et. al., 2010). Para conocer el tipo de motivación al ejercicio presente en personas mayores se utilizó el Cuestionario de la Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3). Los participantes recibieron puntuaciones mayores de motivación intrínseca considerando la muestra completa (N = 20). No obstante, cabe destacar que la contribución mayor a estas asociaciones probablemente las tenga el grupo de practicantes al ejercicio. Las correlaciones de cada muestra por separado no eran viables en este trabajo dado que el tamaño de la muestra es pequeño. Aun así, como ya se describió en estudios previos con muestras más grandes, se hallaron resultados acordes a otras investigaciones.

En cuanto al tipo de ejercicio, los resultados obtenidos indican que más de la mitad de los participantes realiza caminata como práctica regular. Esta elección puede tener que ver con el contexto en el que este trabajo fue realizado. En este sentido, una limitación del estudio en cuestión es que el mismo sea de carácter transversal, lo que implica que la

recogida se realizó en un momento determinado y teniendo en cuenta el escenario actual. Como los datos se obtuvieron durante el mes de enero del 2021, en un período en el que permanecían algunas de las restricciones producto de la pandemia provocada por el virus Covid-19, esto pudo haber causado cierta interferencia en las respuestas de los participantes. Es de público conocimiento a nivel mundial la rápida transmisión de este virus que ha adquirido la magnitud de una pandemia desde hace más de un año. En este tiempo, las personas mayores de 60 años han sido reconocidas como la principal población de riesgo de tener que ser hospitalizada y de presentar formas graves de la enfermedad, que inclusive puede causar su muerte (Márquez Arabia, 2020). Siguiendo esta línea de pensamiento, puede hipotetizarse que el tipo de ejercicio realizado por las personas mayores participantes haya estado condicionado por esta situación. Es probable que como consecuencia del riesgo que implica tener contacto con otros, la elección se vea relacionada a aquello que permita conservar el distanciamiento social o que pueda desarrollarse en espacios abiertos, lo cual disminuye las posibilidades de contagio.

Para analizar la relación entre el nivel de bienestar psicológico y el tipo de motivación hacia el ejercicio físico se calcularon los coeficientes de correlación en todas las dimensiones de los cuestionarios. A partir de esto se obtuvo que el bienestar psicológico global se asoció positivamente con cuatro dimensiones motivacionales: motivación intrínseca, la regulación integrada, la identificada y la introyectada. De esta manera, los resultados muestran que cuanto más elevados sean los niveles de autodeterminación, mayor bienestar psicológico tendrán los practicantes de ejercicio.

En cuanto a las comparaciones entre los distintos grupos, por un lado se indagó respecto de posibles diferencias por género, y se encontraron diferencias significativas únicamente en la escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados obtenidos mostraron una inclinación de las mujeres a presentar mayores puntuaciones en el factor de relaciones positivas. Siguiendo lo expuesto por otros estudios, se podría pensar en torno a esto que aquí también podrían haber influido los mandatos sociales y culturales que median en los modos que tienen los individuos de comportarse y desenvolverse, considerando lo que se espera de ellos a partir de ser hombres y mujeres. Es por eso que puede que se conserve en las mujeres una cierta tendencia a tener que ser quienes se ocupan de los aspectos emocionales y relacionales, desarrollando mayores habilidades comunicacionales y vinculares.

Por otro lado, comparando a practicantes y no practicantes de ejercicio, existieron

diferencias significativas en los factores bienestar global, relaciones positivas y autonomía de escala Ryff, mostrando valores más elevados de bienestar psicológico en el grupo que realiza ejercicio. Además, aquellas personas que practicaban ejercicio regularmente presentaron diferencias significativas en todos los valores de la escala BREQ-3, a excepción de la desmotivación, en la cual los no practicantes puntuaron más alto. Esto indica que la motivación de quienes realizan ejercicio físico está dada en su mayoría por factores intrínsecos, o por las formas más interiorizadas de motivación. Estos resultados resultan concordantes con lo que hallado en otras investigaciones (e.g., Moya Castro & et al., 2019).

Los resultados de este trabajo son de relevancia ya que sugieren que las personas mayores que practican ejercicio físico regular demuestran una mayor autodeterminación y mayor bienestar psicológico. Si se tiene en cuenta el aumento de la esperanza de vida en la actualidad y el incremento de la población mayor a nivel mundial resulta fundamental continuar investigando en este campo, incluyendo otras variables asociadas positivamente a la adherencia. Asimismo, es esencial analizar las barreras al ejercicio físico. En este sentido, la carencia de programas adaptados exclusivamente a esta población, la falta de compañía o los problemas de salud autopercebidos como impedimento para ejercitarse (Moschny et.al., 2011) podrían ser factores influyentes a considerar.

A su vez, estos resultados permitirían diseñar intervenciones que tengan en cuenta estas variables. Por ejemplo, la creación de proyectos locales que tengan como objetivo formar grupos de trabajo con el fin de promover el ejercicio en esta población de manera específica, teniendo en cuenta la escasez de propuestas destinadas a las personas mayores. En este sentido sería fundamental poder pensar, junto con los profesores a cargo, en estrategias dirigidas a una mayor satisfacción de las necesidades básicas de autonomía, competencia y relaciones con los demás. En este contexto de pandemia y de restricciones se podría proponer en principio, la organización de actividades en lugares abiertos, en las que estas personas puedan encontrarse con pares para compartir momentos de ejercicio. A futuro quizás las intervenciones podrían estar dirigidas a gimnasios o clubes, para ampliar las oportunidades disponibles en relación al ejercicio en este grupo en la ciudad. . En concordancia con lo que las investigaciones previas plantean, trabajar con los docentes e intervenir en las necesidades básicas propuestas por la Teoría de la Autodeterminación podría generar una mayor adherencia a la práctica (Pardo et.al., 2014), lo que implicaría múltiples beneficios entendiendo la importancia del ejercicio en personas mayores. Además

los niveles más elevados de autodeterminación en practicantes de ejercicio parecieran generar un mayor bienestar psicológico global. En este sentido, los programas de ejercicio deberían apuntar a diseñar un método basado en estrategias tendientes a aumentar la motivación intrínseca hacia la práctica, ya que parece ser un factor que predice puntuaciones más altas de bienestar.

Adicionalmente, este trabajo expone otras necesidades en esta área del conocimiento. En primer lugar resultaría importante contar con la adaptación Argentina de las dos escalas utilizadas, tanto la BREQ-3 como la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, lo cual brindará la posibilidad de estudiar estas variables, y también sus relaciones, a partir de las diferencias sociales y culturales que aquí existen. Resultaría importante poder investigar esta temática en otras poblaciones, o en una mayor proporción de participantes para llegar a mayores conocimientos respecto de ella.

9. Referencias bibliográficas

- Alonso Urra Toba, B., Berrios, Y., Placencia, T. (2018). Comparación de niveles de Bienestar en función de la realización de ejercicio físico en adultos mayores chilenos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 14(1), 81-86. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7358712>
- Aranibar, P. (2001). Acercamiento conceptual a la situación del adulto mayor en América Latina. Recuperado de <https://www.cepal.org/es/publicaciones/7157-acercamiento-conceptual-la-situacion-adulto-mayor-america-latina>
- Balaguer, I (2007). Clima motivacional, calidad de la implicación y bienestar psicológico: una propuesta de intervención en equipos deportivos. En Blanco Abarca, A., & Rodríguez Marín, J. (Eds.), *Intervención Psicosocial* (pp.136-162). España: Editorial Pearson Educación.
- Bordignon, N. A., (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson: El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2),50-63. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=695/69520210>
- Carlos Meléndez, J., Tomás, J, M., & Navarro, E. (2011). Actividades de la vida diaria y bienestar y su relación con la edad y el género en la vejez. *Anales de Psicología*, 27(1),164-169. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=167/16717018019>
- De Juanas Oliva, Ángel, & Limón Mendizábal, María Rosario, & Navarro Asencio, Enrique (2013). Análisis del bienestar psicológico, estado de salud percibido y calidad de vida en personas adultas mayores. *Revista Interuniversitaria*, (22),153-168.[fecha de Consulta 2 de Febrero de 2021]. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1350/135031394011>
- De Miguel Negro A. (2001). Adaptación positiva en el proceso de envejecimiento. *Revista pedagógica Tabanque*, 16, 50-82. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=743585>
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. Doi:

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268
- Del Valle, Hormaechea & Urquijo, (2015). El Bienestar Psicológico: Diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 7(3),6-13. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3334/333443343003>
- Erikson, E. H. (1974). *Identidad, Juventud y Crisis* (2ª.ed.).Buenos Aires: Paidos.
- Erikson, E.H.(1985). *El ciclo vital completado*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina:Paidos.
- Ferrando, P., Chico, E., y Tous, J. (2002). Propiedades psicométricas del test de optimismo Life Orientation Test. *Psicothema*, 14, 673-680.
- Fernández-Mayoralas, G., Rojo, F., Abellán, A. y Rodríguez, V. (2003). Envejecimiento y salud, diez años de investigación en el CSIC. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 13, 43-46.
- Galvez Mella, C., Espinoza Contreras, E., Veliz, C., Flores Ferro, E. & Maureira Cid, F. (2015). Factores motivacionales en la práctica de actividad física de los estudiantes de educación física de Santiago de Chile. *Revista de Educación Física*, 4(3), 74-86.
- García Sandoval, J. R., Caracuel, J. C. & Ceballos, O. (2014). Motivación y Ejercicio Físico Deportivo: Una Añeja Relación. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*, 14(1), 71-88. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=654/65452570005>
- García-Molina, A, Cabonell Baeza, V.A, Delgado Fernández, A (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(40), 556-576 Recuperado de <http://hdl.handle.net/10481/37360>
- González-Cutre, D., Sicilia, A. & Fernández, A. (2010). Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: medición de la regulación -integrada en el contexto español. *Psicothema*, 22(4), 841-847. Recuperado de <http://www.psicothema.es/pdf/3810.pdf>
- González-Cutre, D., Sicilia, A. & Fernández, A. (2010). Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: medición de la regulación -integrada en el contexto español. *Psicothema*, 22(4), 841-847.

- Guirao Goris, J., A., CabreroGarcía, J., Moreno Pina, P., & Muñoz Mendoza, C. L. (2009). Revisión estructurada de los cuestionarios y escalas que miden la actividad física en los adultos mayores y ancianos. *Gac Sanit* 23(4), 51–67. Doi:10.1016/j.gaceta.2009.03.002
- Hoare, E., Stavreski, B., Jennings, G. L. & Kingwell, B. A (2017). Exploring motivation and barriers to physical activity among active and inactive australian adults. *Sports*, 5(47). Doi: 10.3390/sports5030047
- Ley 27.360. Convención Interamericana sobre protección de los Derechos Humanos de las personas mayores (2017).
- Limon R. & Ortega C. (2011). Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores. *Revista de Psicología y Educación*, 6, 225-238.
- López-Benavente, Y., Arnau-Sánchez, J., Ros-Sánchez, T., Lidón-Cerezuela, M. B., Serrano-Noguera, A., & Medina-Abellán, M. D. (2018). Dificultades y motivaciones para el ejercicio físico en mujeres mayores de 65 años: Un estudio cualitativo. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 26. Doi: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2392.2989>
- Maehr, M. L. & Zuscho, A. (Eds.).(2009). Achievement goal theory: The past, present, and future. En K.R. Wentzel & A.Wigfield (Eds.), *Handbook of motivation in school* (pp. 77-104). New York: Taylor Francis
- MARÔCO, João - Análise estatística com SPSS Statistics. 6a ed. Pêro Pinheiro: ReportNumber, 2014
- Márquez Arabia, J. J.(2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *Revista de Educación Física* 9(2), 43-56. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196/20802578>.
- Monroy Antón, A. & Sáez Rodríguez, G. (2012). Las teorías sobre la motivación y su aplicación a la actividad física y el deporte. *Educación Física y Deportes, Revista Digital* 164, 1. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd164/las-teorias-sobre-la-motivacion-y-el-deporte.htm>
- Moreno, J., Martinez, A., (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la Práctica Físico Deportiva: Fundamentos e Implicaciones Prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte* 6(2), 39-54.
- Moreno, J.A., Cervelló, E., y Martínez Camacho, A. (2007). Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting: Validation of the Behavioral Regulation in

- Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2). *The Journal of sports medicine and physical fitness* 47(3),366-374.
- Moreno-Murcia, J. A., Cervelló-Gimeno, E., & Martínez-Camacho, A. (2007). Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología*, 23(1), 167-176. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/39322577_Validacion_de_la_Escala_de_Medida_de_los_Motivos_para_la_Actividad_Física-Revisada_en_espanoles_Diferencias_por_motivos_de_participacion
- Moschny, A., Platen, P., Klaaßen-Mielke, R., , Trampisch, U., & Hinrichs, T. (2011). Barriers to physical activity in older adults in Germany: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 8 (121). Doi:<https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-121>
- Moya Castro, D. & Vargas Villalobos, M. A. (2019). Comparación de factores motivacionales para la práctica de ejercicio físico entre proyectos de adultas y adultos mayores institucionalizados. *Revista Pensamiento Actual*, 19(32), 92-98. Doi: 10.15517/PA.V19I32.37878
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge MA; Harvard University Press, Patrick, H., Ryan, A. M., Anderman, L. H., Middleton, M., Linnenbrik, L., Hruda, L. Z., Edelin, K. C., Kaplan A. & Midgley, C. (1997) OPAL. Observing Patterns of Adaptative Learning: A protocol for Classroom Observations. Leadership and Learning Laboratory, School of Education. University of Michigan.
- Organización Mundial de la Salud (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 37(2), 74-105.
- Organización Mundial de la Salud (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Recuperado de http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873_spa.pdf
- Organización Mundial de la Salud (8 de febrero 2018). Envejecimiento y salud. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
- Organización Mundial de la Salud (2012). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado de OMS | Actividad física (who.int).

- Organización Mundial de la Salud (26 de noviembre 2020). Actividad Física. Recuperado de Actividad física (who.int)
- Pardo, P. J. M., Orquín Castrillón, F. J., Belando Pedreño, N. & Moreno-Murcia, J. A. (2014). Motivación autodeterminada en adultos mayores practicantes de ejercicio físico. Cuadernos de Psicología del Deporte 14(3), 149-156. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/267921718_Motivacion_autodeterminada_en_adultos_mayores_practicantes_de_ejercicio_fisico
- Ryff, C. & Keyes, L. (1995). The structure of phycological well-being revisited. New York: Journal of Personality and Social Phycology.
- Salgado Cruz, O. (2017). Factores de motivación de los adultos mayores que promueven la participación en un programa de actividad física (Tesis doctoral inédita). Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de Catalunya, Barcelona.
- Smith, G. L.,¹ Banting, L., Eime, R.², O’Sullivan, G. & Van Uffelen, J. G. Z. (2017). The association between social support and physical activity in older adults: a systematic review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 1-21. Doi: 10.1186/s12966-017-0509-8
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., et al. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. Journal of Personality and Social Psychology, 60, 570-585. Doi: 10.1037/0022-3514.60.4.570
- Sun, F., Norman, I. J. & While, A. E. (2013). Physical activity in older people: a systematic review. Public Health, 13(449), 1-37. Recuperado de <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/13/449>
- Vera-Villarroel, Pablo, Urzúa M., Alfonso, Silva, Jaime R., Pavez, Paula, & Celis-Atenas, Karem. (2013). Escala de bienestar de Ryff: análisis comparativo de los modelos teóricos en distintos grupos de edad. Psicología: Reflexão e Crítica, 26(1), 106-112. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000100012>
- Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., Alfonso, M. & Margareth, L. (2011). Actividad física: Estrategia de promoción de la salud.. Revista Hacia la Promoción de la Salud, 16(1), 202-218. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3091/309126695014>
- Vielma, J., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. Educere, 14(49), 265-275.

Wilson, P.M., Rodgers, W.M., Loitz, C.C., y Scime, G. (2006). «It's who I am ... really!». The importance of integrated regulation in exercise contexts. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11, 79-104.

10. Anexos

Anexo A: MODELO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO



UAI

Universidad
Abierta
Interamericana

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas
Licenciatura en Psicología

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimada/o participante:

Me encuentro realizando el Trabajo de Finalización de la carrera Licenciatura en Psicología de la Universidad Abierta Interamericana que tiene como objetivo de analizar si existe relación entre el tipo de motivación hacia el ejercicio físico y el grado de bienestar psicológico en varones y mujeres mayores de 65 años de la ciudad de Rojas.

Su colaboración en el estudio consistirá en completar un formulario y dos escalas respecto de la motivación y el bienestar psicológico, actividad que le tomará alrededor de 20 minutos.

Usted tiene total libertad de participar o no en esta recolección de datos, así como también de abandonar su colaboración en cualquier momento del proceso.

La información recopilada mediante su participación será estricta y exclusivamente para el trabajo, y sólo nosotros tendremos acceso a la misma. Asimismo, la información que proporcione no estará identificada con su nombre, para resguardar el anonimato y la confidencialidad de sus respuestas.

Su participación en esta investigación no implica ningún beneficio monetario o de otra clase. No obstante, su colaboración es muy importante para el éxito de este estudio y de futuros estudios relacionados con el tema de investigación.

☐ **Expreso voluntaria y conscientemente mi consentimiento de participar en el estudio.**

☐ **No deseo participar del estudio.**

Firma: _____

Anexo B: DATOS DEMOGRÁFICOS

Edad:

Sexo:

Ocupación:

Le solicitamos que responda a todas las preguntas con sinceridad, recuerde que es anónimo.

Anexo C: ESCALA DE BIENESTAR

A continuación se presenta algunos enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta. . Su respuesta puede

Ítems	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadament e de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
5. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
6. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						
7. Reconozco que tengo defectos						
8. Reconozco que tengo virtudes						
9. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
10. Sostengo mis decisiones hasta el final						
11. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
13. Puedo confiar en mis amigos						
14. Cuando cumpla una meta, me planteo otra						
15. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
16. Mis relaciones amicales son duraderas						
17. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
18. Comprendo con facilidad como la gente se siente						

Ítems	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadam ente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
19. Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles						
20. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						
21. Considero que hasta ahora no hay mejoras en mi vida						
22. Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.						
23. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo						
24. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
25. En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo						
26. Siento que soy víctima de las circunstancias						
27. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen						
28. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
29. Tengo la capacidad de construir mi propio destino						
30. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
31. Mis amigos pueden confiar en mí						
32. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
33. Tomo acciones ante las metas que me planteo						
34. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
35. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
36. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
37. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
38. Es importante tener amigos						
39. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						

Anexo C: CUESTIONARIO DE EJERCICIO

Aclaración: Dentro del ejercicio físico se encuentran incluidas aquellas actividades que se realizan de manera *intencional, repetitiva y planificada* para mejorar la salud o las aptitudes físicas. Por ejemplo, caminata rápida, andar en bicicleta, ir al gimnasio, nadar, etc. Además, estas actividades cumplen el requisito de un *mínimo de 2 horas y media semanales en total*.

1) ¿Realiza ejercicio físico regularmente? Por favor, haga un círculo en la respuesta elegida: SI - NO

Si su respuesta fue SI,

2) ¿Qué tipo de ejercicio físico practica?

A continuación, encierre con un círculo el número elegido.

Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3) Wilson, Rodgers, Loitz, y Scime (2006).

Yo hago ejercicio físico...	Nada verdadero				Totamente verdadero
1. Porque los demás me dicen que debo hacerlo	0	1	2	3	4
2. Porque me siento culpable cuando no lo practico	0	1	2	3	4
3. Porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico	0	1	2	3	4
4. Porque creo que el ejercicio es divertido	0	1	2	3	4
5. Porque está de acuerdo con mi forma de vida	0	1	2	3	4
6. No veo por qué tengo que hacerlo	0	1	2	3	4
7. Porque mis amigos/familia/pareja me dicen que debo hacerlo	0	1	2	3	4
8. Porque me siento avergonzado si falto a la sesión	0	1	2	3	4
9. Porque para mí es importante hacer ejercicio regularmente	0	1	2	3	4
10. Porque considero que el ejercicio físico forma parte de mí	0	1	2	3	4
11. No veo por qué tengo que molestarme en hacer ejercicio	0	1	2	3	4
12. Porque disfruto con las sesiones de ejercicio	0	1	2	3	4
13. Porque otras personas no estarán contentas conmigo si no hago ejercicio	0	1	2	3	4
14. No veo el sentido de hacer ejercicio	0	1	2	3	4
15. Porque veo el ejercicio físico como una parte fundamental de lo que soy	0	1	2	3	4
16. Porque siento que he fallado cuando no he realizado un rato de ejercicio	0	1	2	3	4
17. Porque pienso que es importante hacer el esfuerzo de ejercitarse regularmente	0	1	2	3	4
18. Porque encuentro el ejercicio una actividad agradable	0	1	2	3	4
19. Porque me siento bajo la presión de mis amigos/familia para realizar ejercicio	0	1	2	3	4
20. Porque considero que el ejercicio físico está de acuerdo con mis valores	0	1	2	3	4
21. Porque me pongo nervioso si no hago ejercicio regularmente	0	1	2	3	4
22. Porque me resulta placentero y satisfactorio el hacer ejercicio	0	1	2	3	4
23. Pienso que hacer ejercicio es una pérdida de tiempo	0	1	2	3	4

MUCHAS GRACIAS POR SU APOORTE!

Anexo D: TABLAS DE RESULTADOS

Tabla 1

Media (± 1 Desviación Estándar) de los puntajes en la escala BREQ-3.

Factores	M $\pm$ DS
Motivación intrínseca	7.40 $\pm$ 7.71
Motivación integrada	6.50 $\pm$ 7.29
Motivación identificada	6.05 $\pm$ 6.29
Motivación introyectada	1.35 $\pm$ 2.13
Motivación externa	0.952 $\pm$ 0.46
Desmotivación	3.50 $\pm$ 3.69

Tabla 2

Media (± 1 Desviación Estándar) de los puntajes en el cuestionario Ryff.

Factores	M ± DS
Bienestar global	197.55 ± 17.67
Autoaceptación	34.50 ± 5.71
Relaciones positivas	36.05 ± 4.33
Autonomía	24.80 ± 3.69
Dominio del entorno	35.95 ± 3.41
Propósito en la vida	39.60 ± 7.35
Crecimiento personal	26.65 ± 2.18