



Universidad Autónoma de Querétaro

Facultad de Enfermería

Motivación de los adultos mayores para retomar la
actividad física

TESINA

Que como parte de los requisitos para obtener el TÍTULO de
Licenciatura en Educación Física y Ciencias del Deporte

Presenta:

Haziel Martín Botello Araujo

Dirigido por:
M. en C. Alicia Álvarez Aguirre

Santiago de Qro. Agosto del 2008

BIBLIOTECA CENTRAL, U.A.Q.

Resumen

El desarrollo individual de cada persona está basado en un estilo de vida de acuerdo a las normas sociales y estructuración económica, así mismo en las distintas etapas de la vida los individuos desarrollan una faceta sedentaria de acuerdo al nuevo patrón de vida, por todo ello el objetivo de esta investigación se enfoca a verificar el índice motivación al que encuentran los adultos mayores para retomar de nueva cuenta una vida con actividad física, además de buscar los lineamientos que durante su etapa de vida los hicieron dejarla e incorporar los índices motivacionales que le hicieron volver a su desarrollo físico personal. Se planteó un estudio de tipo Transversal, descriptivo y prospectivo. En la recolección de datos se utilizó un cuestionario como instrumento de medición, se aplicó a una población de estudio de adultos mayores los cuales correspondieron a un 45% el grupo femenino y un 55% el masculino los cuales manifestaron el por qué de retomar la actividad física y los motivos que le hicieron alejarse de la misma. En conclusión de acuerdo a los resultados obtenidos, se manifiesta que los factores más sobresalientes en la motivación de las personas para la actividad deportiva son de manera intrínseca

(Motivación de los adultos mayores para retomar la actividad física)

Dedicatorias

Antes de que nada le doy gracias a Dios por lo afortunado que fui al permitirme recibir esta preparación en esta etapa de la vida, al cual le dedico todo lo que soy y lo que algún día pueda llegar a ser, con todo mi corazón. Gracias.

A si mismo quiero agradecer infinitamente a todas aquellas maravillosas personas que formaron parte del grupo de la 3ª edad del Activación Física en el IMSS los cuales fueron la parte principal de esta investigación, además que compartieron a mi lado momentos importantes de su vida y sus sentimientos que brindaron todo el apoyo y comprensión para la realización del mismo.

Agradezco con la mano en el corazón a mis padre **Josefina e Hipólito** los cuales han sido la parte mas importante en la formación de mi ser y los cuales nunca han dejado de apoyarme y confiar en mi, además de brindarme su amor y cariño, a mi hermano **Gabriel** pues nunca ha dejado de confiar en mi y siempre ha estado a mi lado, sin dejarme desistir en ningún momento y el cual estuvo siempre a mi lado; a mi novia **Melissa** por todo su amor incondicional, su comprensión y sus consejos para desempeñar de la mejor forma todas mis actividades dentro de mi formación como persona y profesionista. **A todos ellos gracias pues a su lado logre cumplir uno de mis sueños.**

Por ultimo dedico este trabajo a toda aquella persona que busca una mejor calidad de vida para todos sus semejantes y que busca la mejor forma de ayudar e intenta dar lo mejor de si mismos sin importar el momento ni el lugar, que se guía en sus valores y su formación.

Agradecimientos

Agradezco a nuestra máxima casa de estudios (U.A.Q) a la Lic. en Educación Física y Ciencias Del deporte por darme las herramientas necesarias para desarrollarme como universitario y profesionista en te la sociedad. Y poder retribuir todos los conocimientos que obtuve guante mi periodo escolar.

Agradezco a todos mis profesores por permitire compartir parte de sus experiencias y conocimientos, por recibir su apoyo y tolerancia en los momentos difíciles durante el periodo escolar.

Agradezco a la M. en C. Alicia Álvarez Aguirre por asesorarnos y guiarnos en este proyecto así como atender nuestras dudas e inquietudes.

En especial a la MC. Raquel Acuña Cervantes por su confianza y su infinita amabilidad y apoyo en los momentos más difíciles de mi desarrollo académico. Por todos ello gracias.

INDICE

Resumen.....	i
Dedicatorias.....	ii
Agradecimientos.....	iii
Índice.....	iv
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Planteamiento del problema.....	2
1.2 Justificación.....	4
1.3 Objetivos.....	5
II. MARCO TEORICO.....	6
2.1. El adulto mayor.....	6
2.2 Motivación.....	7
2.3 Teorías motivacionales.....	9
2.4 motivos de participación en actividad física.....	11
2.5 La actividad física y el deporte adulto mayor.....	16
2.6 Recreación y adulto mayor.....	18.
III. METODOLOGÍA.....	21
3.1 tipo de estudio.....	21
3.2 Universo y Muestra.....	21
3.3 Métodos y técnicas de recolección de datos.....	21
3.4 Plan de recolección de datos.....	22
3.5 Plan de análisis.....	22
3.6 Ética del estudio.....	22
IV. RESULTADOS.....	23
V. CONCLUSIONES.....	29
BIBLIOGRAFÍA.....	30
ANEXO.....	31

I. INTRODUCCIÓN

El envejecimiento poblacional constituye un fenómeno presente todo el mundo y especialmente en México, este proceso se hace evidente a partir de la década de los 70's del siglo pasado, de esta manera el índice de edades en el México del siglo XXI a estado en crecimiento gradualmente autores México esta avanzando a convertirse en un país viejo por la cantidad de persona adultas y la baja tasa de edad infantil que existe (Chávez y Lozano 2001). De esta forma el presente trabajo se enfoca a verificar el índice motivacional que encuentran los adultos mayores para retomar de nueva cuenta una vida con actividad física, además de buscar los lineamientos que durante su estaba de vida los hicieron dejarla e incorporar los índices motivacionales que le hicieron volver a su desarrollo físico personal.

La motivación en la actividad física es una característica psicológica multidimensional, que se ve influenciada tanto por los aspectos internos de la persona (preferencias, deseos, temores, entre otras), En una época en la que a nivel mundial, la actividad física de personas de todas las edades, está en aumento constante, con el fin de velar por elaborar planes de trabajo ideales para que se mantengan realizándolo, orientándolos a disfrutar y estar satisfechos con su intervención y así alargar su ciclo de vida activa, evitando el abandono, aspecto tan relacionado con el sedentarismo y el riesgo de padecer enfermedades crónicas y degenerativas. Así, los niños prefieren la diversión y hacer amigos; los adolescentes la competición y las amistades; los universitarios a la aventura y la diversión; los adultos obtener actividad física regular y los adultos mayores los beneficios relacionados con la salud. Las mujeres se motivan por la apariencia y aspectos sociales, mientras los hombres por la competición y el estatus. Los sujetos que hacen deporte se motivan por la competición y los que hacen ejercicio por la imagen corporal. A mayor nivel de actividad, se valora más la competición. Finalmente, la diversión, la competición, el aprender habilidades y la condición física son los motivos más importantes para participantes de actividad física en la edad adulta mayor

I. I Planteamiento del Problema

El hombre, a lo largo de toda su historia ha estado obsesionado, a la vez que ha mantenido un pulso con la naturaleza, por encontrar la mágica pócima de la eternidad. Pero... la realidad no es otra que todo lo que empieza tiene un fin. La madre naturaleza ha creado los mecanismos necesarios para que la vida en la tierra vaya siempre renovándose y evolucionando, aunque no sepamos hacia donde.

El envejecimiento, un proceso más dentro de la carrera de la vida de los seres vivos... Se están haciendo numerosos descubrimientos relacionados con las causas que lo provocan, son varias las teorías que se mueven en torno a tan misterioso proceso de deterioro de la vida. Todas en su mayor parte fundamentadas y aprobadas, pero ninguna llega al fondo de la cuestión, o quizá no hay fondo, simplemente hay que aceptarlo tal como es.

El envejecimiento conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, etc... que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, reduciéndose así mismo su autonomía y calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz.

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motor, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz. La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar.

El ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos.

La presente a trata el tema desde la perspectiva de los niveles de motivación que conlleva al adulto mayor. Donde se realizara un análisis de la incidencia de la actividad física en la edad adulta mayor, su motivación y sus efectos.

Las investigaciones de ejercicio físico en los adulto mayores se han centrado en los beneficios psicológicos y fisiológicos sin embargo han dejado de lado las motivaciones que tiene este grupo para retomar el ejercicio en esta etapa de la vida.

Por lo anterior es que se decide investigar:

¿Cual es la motivación de los adultos mayores para retomar el deporte en esta etapa de su vida?

I. II Justificación

Durante la etapa de la vida existen diferentes tipos de patrones que modifican el estilo de vida de cada persona ya sea por motivos laborales o personales es por ello que en la presente investigación retomando un poco a diferentes autores que me permitan buscar los índices evolutivos de la vida social, estructurando los diferentes tipos de motivación, hacen que durante la etapa de adulta mayor vuelva a retomar el acondicionamiento físico para mejoras de su persona y su forma de vida.

La **actividad física** ha empezado a incrementar en los últimos años ya que se le han atribuido efectos en la función fisiológica y en el bienestar mental y psicosocial. Existe evidencia de que al incrementar la **actividad física** se mejora la condición física y se producen cambios fisiológicos y psicológicos importantes. Como **actividad física**, se conoce todo aquel movimiento que realiza el ser humano que implica el desplazamiento de los diversos componentes corporales y el gasto energético que pueden ser realizados durante el diario vivir, como ocupación, distracción, ejercicio y deporte. **El ejercicio**, por su parte, es un tipo de actividad física, planeada y estructurada, en la que el hombre participa con el objetivo establecido de mejorar alguna de sus cualidades físicas como la fuerza, la potencia, la velocidad, la resistencia aeróbica, entre otras; **el deporte**, es la actividad física organizada en ligas con competición individual o grupal.

De esta manera la investigación se enfoca a buscar los rasgos motivación que hacen que de nueva cuenta el adulto mayor retome la actividad física como parte de su vida además de incluir los efectos que le hicieron dejar el ejercicio físico.

I. III Objetivos

General:

- Conocer la motivación de los adultos mayores para retomar el deporte en esta etapa de su vida.

Específicos:

- Caracterizar a la población de estudio.
- Identificar las motivaciones de los adultos mayores para retomar el deporte.
- Describir las motivaciones de los adultos mayores para retomar el deporte.

II. Marco teórico

2.1 Adulto mayor

Envejecimiento: Los Adultos Mayores en las América 1999-2002, tiene la ventaja de correlacionar la edad cronológica con la evolución biológica del individuo, ya que este último es diferente para cada persona y depende de múltiples factores, ya sea internos o del medio ambiente. El ser humano, biológicamente completa las fases de su crecimiento y desarrollo en todas sus áreas, aproximadamente a los 18 años, y es a partir de ésta edad en que se propone la siguiente clasificación de las diferentes etapas de la vida adulta.

Etapas Edad Características

- Adulto joven 18-39 años Capacidad plena para la ejecución de las actividades físicas, laborales y mentales.
- Adulto maduro 40-59 años Aparición de las primeras manifestaciones del envejecimiento biológico. Se conservan las potencialidades mentales y físicas, aún cuando estas últimas pueden estar parcialmente disminuidas.
- Adulto mayor 60 años ó más. El proceso de envejecimiento es evidente, o más afectando los diversos aparatos y sistemas con diferente intensidad y en momentos diferentes.

2.2 Motivación

Proceso que impulsa a actuar de una manera determinada (origina un comportamiento) buscando un objetivo, este impulso puede provenir del ambiente (externo) o del pensamiento individual (interno) Energía direccional al logro de un objetivo, que cuando es alcanzado habrá de satisfacer una necesidad insatisfecha

Tanto en la actividad física como en cualquier ámbito de la sociedad, el éxito depende de muchos factores, ya sean de tipo ambiental, biológicos, de personalidad, psicológicos, entre otros. Uno de los aspectos más importantes para el buen desempeño en determinada actividad es la motivación, ya que funciona como factor regulador de la energía y la emoción empleada para cumplir un objetivo (Valdés, 1996) y es uno de los tópicos de investigación más comunes en psicología general o deportiva; de hecho, indican que la motivación es uno de los problemas deportivos más interesantes, tanto en la respuesta del rendimiento de ambientes sociales como la competición y el comportamiento de los entrenadores, como la influencia en el desarrollo de variables de comportamiento como la persistencia, aprendizaje y rendimiento.

Antes de ahondar en el tema de la *motivación*, es importante establecer su definición, la cual, **es la intensidad y dirección del comportamiento; la dirección se refiere a si el individuo busca, se aproxima o siente atraído por ciertas situaciones y la intensidad se refiere a la cantidad de empeño que la persona emplea en una situación determinada (Weinberg y Gould, 1996)**. Además, se puede agregar que la persistencia, en el sentido de determinar cuánto dura el sujeto en la actividad, puede ser un indicador importante de motivación; entonces, el proceso motivacional es el que aporta energía, dirección y persistencia al comportamiento y está determinado por múltiples necesidades: biológicas, cognitivas, afectivas y sociales (Valdés, 1996).

El concepto de motivación es un término multidimensional, integrado por la motivación intrínseca, extrínseca. La **motivación intrínseca** se refiere a comprometerse en una actividad puramente por el placer y la satisfacción que provoca hacerla; cuando una persona está motivada intrínsecamente se comporta voluntariamente en ausencia de recompensas materiales u obligaciones o presiones externas (Deci y Ryan, 1985).

En este tipo de motivación, se han identificado tres diferentes categorías:

a.) **Motivación intrínseca hacia el conocimiento**, que está relacionada con la exploración, curiosidad, metas de aprendizaje, motivación de aprender por la necesidad de conocer y entender. Es desempeñar una actividad por el placer y la satisfacción que se experimenta mientras aprende, explora o trata de entender algo nuevo;

b.) **Motivación intrínseca hacia el cumplimiento**, también llamado motivación de dominio, motivación de eficacia y orientación a la tarea y definida como comprometerse en una actividad por el placer y la satisfacción experimentada cuando se intenta crear algo o cumplir con alguna técnica de entrenamiento difícil

c.) **Motivación intrínseca para experimentar estimulación**, es cuando alguien se compromete en una actividad con el fin de experimentar sensaciones estimulantes producto de su participación, por ejemplo, un atleta que participa en el deporte para vivir experiencias emocionantes (Pelletier y cols., 1995). Una investigación exhaustiva se ha realizado en el tema de la motivación intrínseca, en los estudios de (Glenn, Horn, Campbell y Burton 2003) y (Huang, Chou, Lu, Chen, Yeh, Chang, Lin, Lin, Wang y Wu 2003). Por el contrario, existe otro tipo de motivación en la cual el sujeto basa su energía para realizar la actividad en medios externos, es decir, su principal motivación no se encuentra dentro de sí, sino que proviene del exterior, por la recompensa material o social, entre otros; este tipo de motivación es llamada **Motivación extrínseca**, que no es un comportamiento determinado por si mismo, solamente puede ser propuesto por asuntos externos como las recompensas y se subdivide en:

a.) **Regulación externa**, que se refiere al comportamiento que es controlado por medios externos, como recompensas materiales o la imposición de otros (Deci y Ryan, 1985);

b.) **Introspección**, indica que quien participa en el deporte es porque siente presión de estar en buena forma por razones estéticas, porque se siente avergonzado o apenado cuando no está en su mejor forma.

c.) **Identificación**, que es cuando el sujeto valora o juzga un comportamiento como importante y por eso lo elige. Siente que su participación contribuye a una parte de su crecimiento y desarrollo como persona (Pelletier y cols., 1995).

Por su parte, Biddle (1999) expresa que son cuatro los tipos de motivación extrínseca, los tres anteriormente mencionados además de **regulación integrada**, que es la más autodeterminada forma de regulación de comportamiento; el comportamiento es integrado dentro de su propia personalidad o identidad.

2.3 Teorías sobre motivación

Según (Weinberg y colaboradores 2000), los estudios en motivación deportiva han sido basados en la teoría y mencionan que los tres modelos teóricos con mayor utilidad han sido la teoría de la competencia motivacional (Harter, 1981), la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985) y la teoría de orientación de metas (Maehr y Nicholls, 1984).

La teoría de la competencia motivacional

Debate que la base para la motivación intrínseca es el deseo de un individuo de demostrar competencia a través del dominio de experiencias, y el éxito en este aspecto le permite continuar motivado y participando (Harter, 1981).

La teoría de autodeterminación.

Esta ve la obtención de logros y el esfuerzo a través de la competencia, como la motivación, interés y disfrute principal para la participación. Sin embargo, se ha reconocido que los motivos tanto intrínsecos como extrínsecos, están operando potencialmente cuando el individuo está tomando una decisión sobre participar o continuar su participación en la actividad física o el deporte. Los individuos motivados intrínsecamente están motivados principalmente por participar de una actividad que les de competencia y disfrute, mientras que los motivados extrínsecamente participan para obtener recompensas o premios, aspectos externos a su comportamiento (Deci y Ryan, 1985; Weinberg y cols., 2000).

La teoría de orientación de metas.

Sugiere que existen dos perspectivas de metas independientes en el contexto del logro: la orientación de metas a la tarea y la orientación de metas al ego. El sujeto orientado a la tarea, emplea mayor esfuerzo para obtener los logros personales porque sabe que entre más se esfuerce puede lograr mayor destreza en la tarea; juzga su nivel de habilidad en referencia a sí mismo, de acuerdo a cuanto ha aprendido o mejorado progresivamente; se percibe habilidoso cuando está teniendo éxito en la tarea porque se ve motivado principalmente por ser competente y por el dominio de destrezas (Cervelló y Santos-Rosa, 2001; Seifriz, Duda y Chi, 1992; Simons, Dewitte y Lens, 2003). Por su parte en la orientación al ego, el individuo pone sus metas para mostrar un rendimiento superior a los demás, por demostrar habilidad a través de la comparación social con otros individuos.. Las situaciones caracterizadas por la competición interpersonal, la evaluación pública y el feedback obligatorio generan en su mayoría orientaciones al ego (Vlachopoulos, Biddle, Fox, 1996; Simons y cols., 2003; Cervelló y Santos-Rosa, 2001). Duda y Hayashi (1998), indicaron que los deportistas jóvenes están principalmente orientados al ego y poco orientados a la tarea, es decir, los sujetos pueden ver sus concepciones de habilidad de diferente manera cuando han adoptado una perspectiva de logro sobre otra, podría estar alto o bajo en una orientación o en ambas.

2.4 Motivos de participación en actividad física

Una de las áreas más investigadas dentro de la psicología del deporte y el ejercicio físico, es el referente a los principales motivos y razones por las cuales los niños o los jóvenes se inician en el deporte y permanecen en él o por el contrario, abandonan la práctica deportiva.

El origen de esta línea de investigación se remonta a 1938 cuando aparece la lista de Murray, compuesta por 12 motivos de necesidades biológicas y 28 de necesidades psicológicas para practicar deporte (Martínez, Andrade y Salguero). Años más tarde, un investigador americano (Skubic,) realizó un trabajo con beisbolistas, en el que encontró que participar con otros muchachos, divertirse y superarse, fueron las razones citadas con mayor frecuencia para practicar el deporte; con lo que se considera éste, como el estudio pionero de motivos de participación deportiva. , publicaron el "Participation Motivation Inventory".

En una época en la que a nivel mundial, la participación de niños y jóvenes en diferentes disciplinas deportivas está en aumento constante, (Cruz), indica que los niños y los jóvenes han dedicado y gozado en todas las épocas una parte importante de su tiempo al juego y a una gran variedad de deporte, de hecho, muchos niños y niñas prefieren la práctica deportiva a cualquier otra actividad en su tiempo libre. Entonces se crea la necesidad de investigar a qué se debe tan importante fenómeno, conocer cuáles son las razones primordiales por las que los niños ingresan a los programas deportivos o recreativos y hasta que punto lo hacen por gusto propio o son llevados por deseo de sus padres. (Gill y cols), expresaron que en los años recientes, los investigadores y en especial los psicólogos, han mostrado un creciente interés en el deporte de los niños, sin embargo, el conocimiento no ha llegado muy lejos por lo que se amerita más investigación; similarmente, (Gould 1982), recomienda que existen dos aspectos psicológicos requeridos para estudios futuros: determinar porqué los jóvenes atletas participan en deportes y entender porqué los jóvenes atletas dejan de participar.

Los motivos de participación en la actividad física son de diversa índole; el Cuestionario de Actitudes, Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico-Deportivas (Pavón y cols, 2003) los delimitan en

6 motivos: *motivos de competición; capacidades personales; aventura; hedonismo y relación social; forma física e imagen personal y salud médica*. Por su parte el Cuestionario sobre Motivos de Participación Deportiva (Durand, 1988), mide los motivos en ocho factores: *autorrealización o motivación de status; diversión; liberación de energía; búsqueda de esparcimiento; desarrollo de habilidades; factores sociales; práctica en equipo y forma física*. Por su parte, (Recours, Souville, y Griffet 2004), proveen una escala para medición de cuatro dimensiones de motivación deportiva: *exhibicionismo, competición, sociabilidad y emoción y jugando al límite*. Los motivos que aparecen con mayor consistencia en la literatura, incluyen la diversión, el desarrollo de habilidades, condición física, incorporación, reto, éxito, estatus y el aprendizaje (Weinberg y cols, 2000; Gill y cols., 1983). Se aprecia entonces lo complejo que resulta el abordaje de este tema, en el que influyen factores como las diferencias socioculturales, el deporte practicado, el género, la edad de las poblaciones estudiadas y la satisfacción al practicarlas.

Satisfacción

“La diversidad de actividades físicas y deportivas es tal que en ella puede encontrar satisfacción toda la gama de las necesidades humanas, y en cierto sentido, estudiar las motivaciones de quienes practican deporte significa estudiar las motivaciones del hombre en general” (Durand, 1988, p.88). Se han reportado múltiples factores personales (edad, género, mentalidad, personalidad, nivel educativo, ocupación, propiedades sociales y culturales), y factores ambientales (trabajo, medio ambiente, condiciones de trabajo, familia, entre otros) que son importantes para obtener diferencias en satisfacción en humanos (Yilmaz y Akandere, 2003; Trail, Anderson, y Flink, 2002); tener altos niveles de satisfacción durante la vida, es fundamental para ser una persona saludable, exitosa, feliz y productiva.

Existen tres variaciones en la satisfacción para vivir: necesidades, valores y expectativas. Las **necesidades** se pueden definir como las cosas que son muy importantes para el organismo para vivir saludable; los hay *primarios* (como comida, agua, sexo y dormir) y *secundarios* (sociales como el amor); mientras que **los valores** se definen como las esperanzas de sus propósitos, intereses y requerimientos y finalmente, **las expectativas** que están relacionadas con lo que la persona espera obtener o llegar a ser (Yilmaz y Akandere, 2003). (Rosich 2005), expresa que los niveles de satisfacción personal provocados por el ejercicio son de diversa índole; tales como físicos, relacionados con el bienestar fisiológico y psíquico/psicológico.

En diversos estudios relacionados con el tema de satisfacción se ha demostrado que los sujetos orientados a la tarea están más satisfechos e interesados en practicar y disfrutar el deporte que los orientados al ego (Cervelló y Santos-Rosa, 2001); en mujeres adolescentes orientadas a la tarea, la satisfacción fue significativa cuando trabajaron experiencias relacionadas con el mejoramiento de la técnica o de las destrezas físicas, así como las que promovieron la aprobación social de otros; por su parte en este mismo grupo de adolescentes basketbolistas, la satisfacción se derivó del éxito normal, de ser mejores que los demás (Treasure y Roberts, 1998).

El factor de satisfacción física-psíquica-social entre los deportistas que pertenecen a alguna federación o asociación deportiva y los no federados, mostró que en ambos grupos se encontraron altos niveles de satisfacción en hombres y mujeres, siendo mayor el de las mujeres federadas, aunque se constata una mayor satisfacción con la competición de los que están federados, sin obtener diferencias significativas entre hombres y mujeres (Rosich, 2005); cabe agregar que estas últimas presentan mayor insatisfacción corporal (Trew, Scully, Kremer y Olge, 1999). (Campbell, MacAuley, McCrum y Evans (2001), estudiaron las diferencias de edad en los factores de motivación para el ejercicio y encontraron que tanto para el grupo de edades entre los 16 y los 44 años como el de edades entre 45 y los 74 años, el 90% de los sujetos expresó que el factor más importante es "sentirse físicamente en buena forma".

Está claro que las enfermedades son una barrera para que el *adulto mayor* se ejercite, y la inactividad física produce deterioro en la condición física, incluso, estas personas se hacen dependientes de otras en actividades de su diario vivir. Un programa de actividades multidimensional que incluya resistencia, fuerza, balance y entrenamiento de la flexibilidad es considerado generalmente óptimo para adultos mayores (Cress, Buchner, Phohaska, Rimmer, Brown, Macera, DiPietro y Chodzko-Zajko, 2005).

En la mayoría de los estudios con adultos mayores los principales motivos para participar suelen ser directamente los relacionados con la salud (Rosich, 2005; Weinberg y cols., 2000; Smith y Storant 1997), no así en un estudio, donde el 87.8% de los sujetos, expresaron que es tarde para prevenir; además, muy pocos adultos en comparación con los jóvenes, creen que el ejercicio puede ayudarles a divertirse y por el contrario, sentirse mentalmente alerta o salir de casa lo consideran su prioridad (Campbell y cols., 2001), así como también la condición física y la relajación (Weinberg y cols., 2000).

Según Smith y Storant (1997), los adultos inmersos en la competición deportiva presentan una mayor variedad de razones para participar como la socialización y la competitividad mientras que quienes hacen ejercicio no competitivo y quienes son sedentarios le dieron prioridad a los beneficios del ejercicio sobre la salud. Además, ambos grupos activos expresaron que el ejercicio es un medio para reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo, por lo que los beneficios del ejercicio sobre la salud mental están claros solamente para los grupos de adultos mayores físicamente activos.

La motivación en la actividad física es una característica psicológica multidimensional, que se ve influenciada tanto por los aspectos internos de la persona (preferencias, deseos, temores, entre otras), como por las vivencias externas de su entorno (aceptación social, amistades, habilidades, entre otras). En una época en la que a nivel mundial, la actividad física de personas de todas las edades, está en aumento constante, es fundamental para profesionales como educadores físicos, entrenadores deportivos o instructores de ejercicio, tener presentes los principales motivos de participación de los sujetos que tienen a su cargo, con el fin de velar por elaborar planes de trabajo ideales para que se mantengan realizándolo, orientándolos a disfrutar y estar satisfechos con su intervención y así alargar su ciclo de vida activa, evitando el abandono, aspecto tan relacionado con el sedentarismo y el riesgo de padecer enfermedades crónicas y degenerativas. Así, los niños prefieren la diversión y hacer amigos; los adolescentes la competición y las amistades; los universitarios a la aventura y la diversión; los adultos obtener actividad física regular y los adultos mayores los beneficios relacionados con la salud.

Las mujeres se motivan por la competición y el estatus. Los sujetos que hacen deporte se motivan por la competición y los que hacen ejercicio por la imagen corporal. A mayor nivel de actividad, se valora más la competición.

Finalmente, la diversión, la competición, el aprender habilidades y la condición física son los motivos más importantes para participantes de actividad física norteamericanos, europeos y asiáticos. El presente trabajo se realizó con el propósito de dar a conocer a los profesionales de las ciencias del movimiento humano, las diferentes variables que determinan los motivos de participación en los distintos tipos de actividad física en sujetos con diferente edad, género, cultura y nivel de actividad.

2.5 La Actividad Física Y El Deporte En El Adulto Mayor

En cuanto al adulto mayor se refiere, es necesario establecer subclasificaciones, ya que dentro este grupo, por la diversidad de factores que inciden negativa o positivamente en su estado de salud y capacidad de rendimiento físico, se encuentran adultos mayores con características físico-funcionales particulares, independientemente de su edad cronológica. Se considera adulto mayor teóricamente sano, a quien ha logrado una "Vejez exitosa", ya que conserva totalmente su independencia, aún cuando pueda sufrir algún padecimiento crónico-degenerativo, pero que por su propia naturaleza no representa una limitación para la realización de las actividades de la vida diaria y que es fácilmente controlable médicamente.

Cuando se trata de un adulto mayor a quien se pretende someter a un programa de adecuación física, en el que intervienen la mayoría de las cualidades físicas arriba mencionadas, con frecuencia se olvida la importancia que reviste el estudio de su eficiencia físico-funcional previa y del seguimiento, mediante la aplicación de pruebas de capacidad funcional similares a las empleadas en el deportista, a quienes se les exige el máximo de sus rendimiento físico, ya sea en la pruebas de aptitud, el entrenamiento o la competición: pero que al tratar con personas de 60 años o más, debe reducirse al 60% - 70% de su capacidad máxima, a lo que se conoce como trabajo sub-máximo, el cual se determina a partir de parámetros fisiológicos, tanto en reposo como en esfuerzo máximo teórico, siempre tomando en cuenta la edad del sujeto y sus antecedentes de actividad física realizada. La determinación del nivel sub-máximo, permite establecer el nivel de intensidad con que se puede iniciar el programa, así como evaluar los avances logrados en mediciones subsecuentes, sobre todo, considerando el riesgo que representa someter a esfuerzos aún de mediana intensidad a personas con una baja capacidad funcional, a las portadoras de un padecimiento subclínico, o de las mal llamadas "enfermedades propias de la edad".

Dado que la sociedad asume el sedentarismo y la poca actividad física por parte de los adultos mayores como condición normal de su edad, no otorga mayor importancia a la presencia de dicho deterioro y sólo cuando el sujeto empieza a convertirse en una persona dependiente, se mide el grado de dishabilidad presente para realizar las actividades de la vida diaria (AVD), situación que se relaciona directamente con conceptos de morbilidad y mortalidad, encaminados a determinar el tipo de cuidados que requiere la persona a partir de ese momento, ya sea en el seno de la familia, o alguna institución de salud.

En grupos de jóvenes, adultos jóvenes y aún de adultos, las diferencias de capacidad física entre ellos se encuentran en rangos aceptables, que puede variar dentro de ciertos límites para ubicarlos en subgrupos que pudieran ser 5 a 10 años para personas no deportistas.

Por el contrario, en los adultos mayores existen numerosos factores que dificultan su estandarización, entre los que se encuentran: la edad, ya que no es lo mismo evaluar la capacidad funcional en una persona de 60 años que en una de 70 años, que además han observado diferentes estilos de vida como malos hábitos alimentarios, sedentarismo, tabaquismo y alcoholismo. Igualmente la presencia de ciertas enfermedades, el grado de obesidad común en ésta etapa de la vida y la atrofia muscular o sarcopenia, por solo mencionar algunos, hace más difícil delimitar grupos precisos para definir rangos de normalidad. Es por ello que en estas personas, la estandarización de grupos debe hacerse con base en el nivel de eficiencia funcional, fundamentalmente la capacidad aerobia, y no en cuanto a grupos de edad.

2.6 Recreación y Adulto mayor

Numerosas investigaciones han mostrado que la tercera edad no tiene necesariamente que ser un período de la vida en el que predomine o se haga inevitable un deterioro fatal de las capacidades físicas e intelectuales, ya que si los sujetos muestran la necesaria motivación y la intención de mantener un estilo de vida activo y productivo, y se les propician las condiciones para desenvolverse en un entorno rico y estimulante, en el cual se favorezcan experiencias de aprendizajes y se reconozcan y estimulen los esfuerzos por alcanzar determinados logros, en cuanto a participación en actividades de diversa índole, la senectud puede evitarse o demorarse.

Un enfoque simplista del ocio y de la recreación en la tercera edad, nos llevaría a considerarlas como una mera opción individual del tiempo libre, y dejaríamos de apreciar su carácter desarrollador, por los niveles de participación y de actualización que pueden generar; sobre todo si se les considera como recurso potenciador, herramientas de acción social que permiten elevar el bienestar y la calidad de vida de las personas de la tercera edad.

Los sujetos que envejecen adecuadamente utilizan y disfrutan de todas las posibilidades que existen en su entorno social y en sus propias personas, y están preparados para aceptar, sin claudicar, las propias limitaciones, la disminución de sus fuerzas y la necesidad de recibir algún tipo de ayuda; pero no renuncian a mantener, dentro de rangos razonables y posibles, determinados niveles de independencia y autodeterminación. En la tercera edad, la actividad física-intelectual y el interés por el entorno canalizadas a través de actividades de recreación y ocio productivo, favorecen el bienestar y la calidad de vida de los individuos. Recientemente encontré en internet un trabajo sobre la recreación en el adulto mayor, que brindaba la siguiente definición:

La recreación es un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creaciones y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas, intelectuales o de esparcimiento”.

Visto el problema desde este ángulo, las estrategias para el desarrollo de programas de ocio y recreación con el adulto mayor, tendrían una función potenciadora de lo individual y lo social, ya que a diferentes niveles y en diferentes formas contribuirán a satisfacer diversas necesidades individuales y actuarán como medio de integración social del adulto mayor .

El ocio y la recreación, desde esta visión, resultan generadores de beneficios múltiples para las personas de la tercera edad, entre ellos podemos mencionar los siguientes:

- Potenciar la creatividad y la capacidad estética y artística
- Favorecer el mantenimiento de un funcionamiento psicomotriz adecuado
- Fomentar los contactos interpersonales y la integración social
- Mantener, en cierto nivel, las capacidades productivas
- Hacer frente a las disminuciones y limitaciones físicas
- Mantener equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal
- Servir como medio de distensión y enfrentamiento activo al estrés y las tensiones propias de esta etapa de la vida
- Contribuir al mantenimiento del sentimiento de utilidad y autoestima personal
- Fomentar la creatividad y productividad en el uso del tiempo libre
- Mantener o desarrollar la capacidad del disfrute lúdico y la apertura hacia nuevos intereses y formas de actividades
- Fomentar la comunicación, la amistad y el establecimiento de relaciones interpersonales ricas y variadas
- Propiciar el bienestar y la satisfacción personal

Las modalidades de recreación que pueden ser instrumentadas, dejando siempre abierta la opción de libre elección, serían:

- Recreación artística y cultural
- Recreación deportiva
- Recreación pedagógica
- Recreación ambiental
- Recreación comunitaria
- Recreación terapéutica

Los tipos de recreación artística, cultural, deportiva y pedagógica tienen por finalidad principal el mantenimiento, desarrollo y recuperación de habilidades diversas; servir de estímulo de la creatividad y posibilitar experiencias que contribuyan al bienestar y autoestima de los participantes. Por otra parte, estas actividades propician el establecimiento de relaciones interpersonales y la integración social de los sujetos, con independencia de sus favorables efectos sobre la salud y el bienestar psicológico.

La recreación ambiental, además de propiciar el disfrute de las relaciones con el medio ambiente, propicia la identificación con este, y fomenta el desarrollo de una cultura sostenible y la motivación por su preservación.

En el caso de la recreación comunitaria, esta se orienta a la creación o fortalecimiento de redes de apoyo social, especialmente para las personas que viven solas, o tienen escasos recursos.

La recreación terapéutica, puede estar orientada a personas con problemas funcionales, físicos o psicológicos y puede ser ella misma vehículo o instrumento de rehabilitación o complemento de programas diseñados a estos fines.

En fin, de lo que se trata es de emplear las actividades de ocio y de recreación para el fomento de estilos de vida en el adulto mayor, que propicien su salud y bienestar y lo impliquen en acciones que le sirvan como instrumento para el crecimiento la autodeterminación personal y su adecuada inserción en la vida comunitaria y social.

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo de estudio

Transversal, descriptivo y prospectivo (Canales, 2002)

3.2 Universo

Los adultos mayores que asisten al programa deportivo para la vejez que se imparte en el IMSS

3.3 Muestreo

No Probabilístico

3.4 Muestra

Se estudiará a todo el universo, de acuerdo a los siguientes criterios de selección

Criterios de inclusión

- Ser participante del programa deportivo para la vejez
- Que acepte participar

Criterios de exclusión

- Participantes que no se encuentren en el programa deportivo para la vejez

Criterios de eliminación

- Aquellos participantes que decidan no continuar en el estudio

3.3 Métodos y técnicas de recolección de datos

Para la recolección de datos se diseñó un cuestionario de 9 preguntas donde se incluyó la edad, sexo y peso, además de los motivos intrínsecos y extrínsecos para dejar de desarrollar la actividad física y volver a retomarla (ver anexo 1).

3.4 Plan de recolección de datos

- Se solicito autorización al responsable del programa para la vejez
- Se entrevisto a cada uno de los integrantes del programa para la vejez donde se les explico el objetivo del estudio y se les pidió su participación en la respuesta del cuestionario.
- Posteriormente se realizo un análisis de cada una de los cuestionarios.

3.5 Plan de análisis

- Para el proceso de la información se realizo una base de datos en el programa Excel en la que se incluyo cada uno de los indicadores del cuestionario, se aplico estadística descriptiva.
- Los resultados se presentaron en cuadros.

3.6 Ética del estudio

- Se considero lo mencionado en la ley general de salud específicamente el reglamento de investigación.
- La investigación es clasificada sin riesgo dado que solamente se solicito la respuesta de los participantes a un cuestionario.
- Previo a la aplicación del cuestionario se solicito de manera verbal la participación de los integrantes del programa para la vejez.

IV RESULTADOS

¿Cuales son los aspectos que te hicieron dejar de desarrollar actividad física?

POBLACION MASCULINA

Respuesta	Frecuencia	%
a) el trabajo	9	75%
b) la Familia	4	25%
c) baja autoestima	0	0%
TOTAL	12	100%

El cuadro señala que la familia tiene un 25 %, el trabajo 75% y la baja autoestima 0%, por lo cual constatamos que la motivación extrínseca como lo son los factores externos es la principal causa por la cual las personas dejan la actividad física

POBLACION FEMENINA

Respuestas	Frecuencia	%
a) el trabajo	4	40%
b) la Familia	6	60%
c) baja autoestima	0	0
TOTAL	10	100%

El cuadro señala que la familia tiene un 60 %, el trabajo 40% y la baja autoestima 0%, por lo cual constatamos que la motivación extrínseca como lo son los factores externos es la principal causa por la cual las personas dejan la actividad física

2.- ¿Motivos por los decidiste volver a retomar la actividad física?

Respuesta	Frecuencia	%
a) Superación	4	33%
b) Enfermedad	2	17%
c) Vida mas activa	6	50%
TOTAL	12	100%

El presente cuadro señala que la población masculina el 50% de la población determino que una vida mas activa es la razón por la cual volvieron a desarrollar actividad física un 33% por la superación y un 17% por enfermedad

Respuestas	Frecuencia	%
a) Superación	6	60%
b) Enfermedad	3	30%
c) Vida mas activa	1	10%
TOTAL	10	100%

El presente cuadro señala que la población femenina el 60% de la población determino que una vida mas activa es la razón por la cual volvieron a desarrollar actividad física un 30% por la superación y un 10% por enfermedad

3.- ¿Cuáles eran tus sentimientos al no practicar la actividad física?

Respuesta	Frecuencia	%
a) Con baja autoestima	7	58%
b) Bien	2	17%
c) Normal	3	25%
TOTAL	12	100%

En los resultados de la cuestión 3 nos dice que de la población el 58% de las personas se sentían con una baja autoestima el 25 un desarrollo normal de si mismo y para concluir con las respuestas un 17 % se sentía bien es por ello que el desarrollo de la motivación intrínseca es algo determinado en la pregunta.

Respuesta	Frecuencia	%
a) Con baja autoestima	4	40%
b) Bien	2	20%
c) Normal	4	40%
TOTAL	10	100%

El presente cuadro señala que la población femenina un 40% se sentía con baja autoestima un 20% adecuadamente y un 40 % mas se sentía normalmente con su persona.

4.- ¿Por que desarrollas Actividad Física?

HOMBRES

Respuesta	Frecuencia	%
a) Diversión	5	42%
b) Autoestima	3	25%
c)Superación Personal	4	33%
TOTAL	12	100%

El siguiente cuadro presenta que en la población masculina, el motivo por el cual desarrolla actividad física un 42 % de esta es por diversión un 33% por superación personal, y un 25 % por autoestima. De esta forma vemos que la motiva

MUJERES

Respuestas	Frecuencia	%
a) Diversión	3	30%
b) Autoestima	5	50%
c)Superación Personal	2	20%
TOTAL	10	100%

El siguiente cuadro presenta que en la población femenina el motivo por el cual desarrollan actividad física un 50 por ciento es que por diversión, un 30 por ciento por superación personal y un 20 por ciento que por autoestima es así que la motivación intrínseca es uno de los factores mas importantes para volver a retomar la actividad física

5.= ¿Haz mejorado tu estilo de vida al desarrollar actividad física?

HOMBRES

Respuesta	Frecuencia	%
a) Poco	2	17%
b) Mucho	8	66%
c) Nada	2	17%
TOTAL	12	100%

En este cuadro la población de adultos mayores masculinos nos dice que un 66 por ciento a mejorado en mucho su a lo cual un 17 por ciento poco; y por ultimo un 17 por ciento no a sentido cambio alguno.

MUJERES

Respuestas	Frecuencia	%
a) Con baja autoestima	4	40%
b) Bien	2	20%
c) Normal	4	40%
TOTAL	10	100%

En el siguiente cuadro podemos observar que de acuerdo ala pregunta expuesta en la parte superior, la población femenina nos dijo que un 60 por ciento a mejorado en mucho su estilo de vida a lo cual un 40 por ciento poco y el resto no ha sentido ningún cambio.

6.= ¿Crees que la actividad física sea un algo fundamental en el desarrollo de tu persona?

HOMBRES

Respuesta	Frecuencia	%
a) Si es importante	4	33%
b) No es importante	0	0%
c) Es indispensable	8	67%
total	12	100%

En este cuadro presentamos los porcentajes y la importancia y representatividad de la Actividad física en la vida de la población masculina, por lo cual el 67% nos dijo que la A.F. es indispensable, un 33% que si es importante y un 0% que no lo es, por todo ello nos señalan que la actividad Física como motivación extrínseca es determinante en la vida.

MUJERES

Respuestas	Frecuencia	%
a) Si es importante	4	40%
b) No es importante	0	0%
c) Es indispensable	6	60%
total	10	100%

En este cuadro presentamos los porcentajes y la importancia y la representatividad de la Actividad física en la población femenina alo cual el 60 por ciento nos menciona que es indispensable, y un 40 por ciento que si es importante por todo ello nos menciona que la motivación extrínseca es determinante ala hora de desarrollar actividad física.

V CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

De acuerdo a lo propuesto en el marco teórico inicial, el adulto mayor sufre una serie de cambios en los distintos aspectos de su vida. Estos cambios pueden llegar a causar verdaderos estragos cuando no cuentan con los recursos económicos y psicológicos necesarios para enfrentarlos. Además la tendencia actual de un envejecimiento de la población a nivel mundial, ha orientado la mirada de los psicólogos, médicos y preparadores físicos de las distintas áreas de las ciencias de la salud hacia el adulto mayor, cuyo número aumenta día a día y por lo tanto es necesario una mayor cantidad de investigaciones que arrojen descubrimientos y tratamientos fundamentales en el desarrollo de una mejor calidad de envejecimiento.

Respecto a lo que pudimos observar en la recolección de los datos necesarios para nuestro estudio, nos dimos cuenta que la realidad de los ancianos en el grupo de Activación Física del Instituto Mexicano del Seguro Social es de gran ayuda para la sociedad en la etapa del Adulto mayor.

Además observamos que existen diferencias entre hombres y mujeres respecto a la presencia de la Actividad Física en esta etapa, siendo ellas las que se ven más afectada por esta enfermedad, de acuerdo a los resultados obtenidos de nuestro estudio. Sin embargo no son diferencias que se puedan destacar como significativas ya que también se observó la presencia de hombres con enfermedad aunque en menor número. Esto nos ayuda a rechazar el mito de que la depresión es una enfermedad característica de la mujer, y comprender que los factores que contribuyen al desarrollo de la actividad física no dependen del ella, sino de la problemática social en la que el anciano está inserto y de esta forma opta por una vida mas activa desarrollando Acciones que le permitan contrarrestar sentimientos como el abandono, abuso y falta del soporte afectivo necesario. De esta manera lo ayuda a tener una mejor vida y un desarrollo social y físico que le permita una mejor y prolifera vida.

Por otra parte, podemos concluir de la bibliografía revisada y de los resultados de nuestra investigación, que la actividad física o la práctica de algún deporte funciona como un factor determinante de la motivación para una mejora en el estilo de vida, una enfermedad o un lazo social. Por esta razón es importante destacar los beneficios que se obtienen al mantener un nivel de actividad física alto (de acuerdo a los parámetros del nivel de ejercicio que los ancianos puedan realizar) sobre todo en el mejoramiento de la calidad de vida en esta edad.

Por último queremos destacar que a pesar del aunque de investigaciones orientadas a la tercera edad y su desarrollo, faltan estudios importantes con características específicas y fundamentos importantes que nos puedan entregar una visión más completa sobre la realidad de un sector Adulto mayor de nuestra sociedad que cada vez va adquiriendo un mayor peso e importancia.

BIBLIOGRAFIA

- (DIP-EF). González, V. y López, A. (2002).
- Descriptores [DeCS]: RECREACIÓN, ANCIANO
- MOTIVOS DE PARTICIPACIÓN Y SATISFACCIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL EJERCICIO FÍSICO Y EL DEPORTE *Elmer Garita Azofoifa Maestría Ciencias del Movimiento Humano. Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica. E-mail: garitaazofoifa13@gmail.com* Elmer Garita Azofoifa,
- Ascí, F. H., Kin, A. S. y Kosar, N. (1998). Effect of participation in an 8 week aerobic dance and step aerobics program on physical self-perception and body image satisfaction. *International Journal of Sports Psychology*, 29, 366-375.
- Babbkes, M.L. y Weiss, M.R. (1999). Parental influence on children's cognitive and affective responses to competitive soccer participation. *Pediatric Exercise Science*, 11, 44-62.
- Barrios, D. (2001). Motivación hacia la práctica del ejercicio en corredores cubanos. [http://www.efdeportes.com/Revista Digital](http://www.efdeportes.com/Revista%20Digital), Buenos Aires (6), 31. 6 nov 2004.
- Campbell, P., MacAuley, D., McCrum, E. y Evans, A. (2001). Age Differences in the motivational factors for exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 191-199.
- Cervelló, E.M. y Santos-Rosa, F.J. (2001). Motivation in sport: An achievement goal perspective in young spanish recreational athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 527-534.
- Chi, L., Lin, C.Y., Hung, C.H. y Liu, C.L. (2002). Relationship of goal orientation, perceived motivational climate, and perceived ability to coping strategies among elite soccer players. *Journal of Sport and Exercise Psychology (supplement)*, 24, S44.
- Chi, L., Tung, C.N., Liu, Y.C. y Feng, L.H. (2002). The Relationship of perceived motivational climate, intrinsic motivation, and satisfaction in physical education classes. *Journal of Sport and Exercise Psychology (supplement)*, 24, S45.
- Cruz, J. (1997). *Factores motivacionales en el deporte infantil y asesoramiento psicológico a Entrenadores y padres. Psicología del deporte.* (p.147-163). Madrid, España: Editorial Síntesis, S.A.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior.* New York: Plenum.
- Duda, J. L. y Hayashi, C. T. (1998). Measurement issue in cross-cultural research within sport and exercise psychology. En Isogai H., Brewer, B. W., Cornelius, A. E., Etnier, J. y Tokunaga, M. (2003). *International Journal of Sport Psychology*, 34, 80-93.
- Durand, M. (1988). *El niño y el deporte.* (2da Edición). Barcelona, España: Ediciones Paidós.
- Frederick, C.M. y Ryan, R.M. (1992). Differences in motivation for sports and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16, 124-129
- Gill, D.L., Gross, J.B. y Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- **Anexo 1**

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE QUERETARO
FACULAD DE ENFERMERIA
LIC. EDUCACION FISICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE

El deporte en el adulto mayor

De la manera mas atenta te pedimos contestar con la mayor honestidad posible

ENCUESTA

Edad:

Peso:

Sexo:

Motivación de los adultos mayores para retomar la actividad física

1.- Cuales son los aspectos que te hicieron dejar de desarrollar Actividad Física

- a) El trabajo b) la familia c) baja autoestima

2.- Por que decidiste volver a la Actividad Física

- a) Superación b) Alguna enfermedad activa c) Tomar una vida mas activa

3.- Como te sentías en la etapa en la cual no practicabas Actividad Física

- a) Con baja autoestima b) Bien c) Normal

4.- Por que desarrollas Actividad Física

- a) Diversión b) Autoestima c) Superación personal

5.- Haz mejorado tu estilo de vida al desarrollar Actividad Física

- a) Poco b) Mucho c) Nada

6.- Crees que la Actividad Física sea algo fundamental en el desarrollo de una persona

- a) Si es importante b) no es importante c) es indispensable

¡ Por tu atención gracias ¡