

Comparación de factores motivacionales para la práctica de ejercicio físico entre proyectos de adultas y adultos mayores institucionalizados

Comparison of motivational factors for the practice of physical exercise among projects of institutionalized older adults

Diego Moya Castro¹

María Auxiliadora Vargas Villalobos²

Recibido: 5-9-2018

Aprobado: 14-2-2019

Resumen

El objetivo de este estudio es comparar los factores motivacionales a través de la práctica de ejercicio físico en dos proyectos de personas adultas y adultas mayores con metodologías diferentes. El estudio es correlacional, con un muestreo intencional de 100 personas (25 hombres y 75 mujeres), con edades de 50 a 73 años, pertenecientes a dos proyectos que se desarrollan en la Universidad de Costa Rica, Sede Occidente, los cuales se imparten dos veces por semana. Para medir los factores motivacionales se utilizó la escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada (MPAM-R). Según la prueba Mann-Whitney, los proyectos muestran diferencias significativas en el proyecto Música, Movimiento y Salud (1), con respecto al proyecto Movimiento y Salud (2), en las dimensiones: Disfrute ($Z=-2,76/DS=0,56$), *Fitness*/Salud ($Z=-3,12/DS=0,28$) y Competencia ($Z=-3,29/DS=0,78$) ($p<0.05$), mientras que en las dimensiones Apariencia ($Z=-1,38/DS=1,24$) y Social ($Z=-1,93/DS=0,99$) no se encontraron diferencias estadísticamente significativas ($p>0.05$). Las diferencias en los motivos de la práctica del ejercicio físico se basan principalmente en la metodología del proyecto 1, siendo la más aceptada principalmente por el uso de la música, que funciona como un factor motivacional extrínseco. Además, los participantes perciben un mayor disfrute, una mejor relación entre *fitness*, salud y un aporte positivo con el factor de competencia, en el ejercicio físico con músicaailable.

Palabras clave: Factores motivacionales, ejercicio físico, adultos mayores.

Abstract

The objective of this study is to compare the motivational factors for the practice of physical exercise in two projects for adults and elderly adults with different methodologies. The study is correlational, with an intentional sampling of 100 people (25 men and 75 women), aged 50 to 73, belonging to two projects developed at the University of Costa Rica, Western Branch, which are offered twice a week. To measure the motivational factors, the scale of the Measure of the Motives for Physical Activity-Revised (MPAM-R) was used. According to the Mann-Whitney test, the projects show significant differences in the Music, Movement and Health project (1), with respect to the Movement and Health project (2), in the dimensions: Enjoyment ($Z = -2.76 / DS = 0.56$), Fitness / Health ($Z = -3.12 / DS = 0.28$) and Competition ($Z = -3.29 / DS = 0.78$) ($p < 0.05$), while in the Appearance dimensions ($Z = -1.38 / DS = 1.24$) and Social ($Z = -1.93 / DS = 0.99$) statistically significant differences were not found ($p > 0.05$). The differences in the reasons for the practice of physical exercise are based mainly on the methodology of project 1, the most accepted being mainly the use of music, which functions as an extrinsic motivational factor. In addition, the participants report a greater enjoyment, a better relationship between fitness, health and a positive contribution with the competition factor, in the physical exercise with dance music.

Keywords: Motivational factors, physical exercise, older adults.

1 Docente e investigador de la Universidad de Costa Rica, Sede de Occidente. Correo electrónico: diegofrancisco.moya@ucr.ac.cr

2 Docente e investigadora de la Universidad de Costa Rica, Sede de Occidente. Correo electrónico: maria.vargas_vill@ucr.ac.cr

I. Introducción

En Costa Rica la persona adulta mayor es definida como toda persona de sesenta y cinco años o más (Asamblea Legislativa de Costa Rica, 1999). El interés por la población adulta mayor ha tomado relevancia, ya que el aumento de esta población es un fenómeno mundial; según la Organización Mundial de la Salud (2014), entre el 2000 y 2050 la proporción de los habitantes del planeta mayores de 60 años se duplicará, pasando del 11 % al 22 %, es decir, este grupo de edad pasará de 605 millones a 2000 millones en el transcurso de medio siglo.

Por otra parte, para entender el proceso del ejercicio físico es importante definirlo como una actividad física planeada, estructurada y repetitiva, cuyo objetivo es el mejoramiento o mantenimiento de la aptitud física (Caspersen, Powell, Christenson, 1985). El reconocimiento de los efectos beneficiosos del ejercicio tanto desde el punto de vista físico como psicológico, así como un menor grado de dolencias somáticas, es un hecho cada vez más evidente y su estudio se ha abordado desde distintos campos profesionales, entre ellos la Medicina, la Psicología y la Educación Física (Del Valle Salguero, Molinero González y Márquez, 2011).

Aparicio, Carbonell y Delgado (2010) afirman que el envejecimiento activo es clave para conseguir una población mayor sana, por lo que el ejercicio físico regular y adaptado para mayores está asociado con un menor riesgo de mortalidad. Según estos autores, principalmente como consecuencia de un efecto protector cardiovascular y de síndrome metabólico, disminuye el riesgo de sufrir un infarto de miocardio y de desarrollar diabetes tipo II. Sumado a esto, el ejercicio regular se ha mostrado eficaz en la prevención de ciertos tipos de cáncer, incrementa la densidad mineral ósea, reduce el riesgo de caídas, disminuye el dolor osteoarticular (frecuente en la población mayor) y mejora la función cognitiva, reduciendo el riesgo de padecer demencia y Alzheimer.

Vidarte Claros, Quintero Cruz y Herazo Beltrán (2012) demuestran en su estudio una asociación significativa entre el ejercicio aeróbico y la disminución del índice cintura cadera y del perímetro de cintura, el aumento de la fuerza y flexibilidad de los miembros superiores, de

la capacidad aeróbica, del equilibrio y de la autoconfianza para caminar por el barrio en un grupo de personas adultas mayores.

Iniciar un proceso de ejercicio y mantenerse requiere la motivación como factor determinante, percibida en el entorno, ya sea implícito o explícito, a través de la cual se definen las claves del éxito y el fracaso (Almagro, Sáenz, González y Moreno, 2011). La motivación en las personas mayores es un elemento fundamental para su aprendizaje, en tanto que las impulsa a la acción, a la vez que las orienta y las compromete. Este constructo complejo que incide en la conducta mantiene una estrecha relación con otros conceptos como son los intereses, las necesidades, los valores y las aspiraciones (Cuenca, 2011).

La Universidad de Costa Rica, como parte de su compromiso social, atiende a la población mayor de 50 años mediante el Programa Integral de la Persona Adulta Mayor en la Región de Occidente (PIPAMRO), para esta investigación se consideró la población adulta y adulta mayor que pertenece a este Programa, en dos proyectos de ejercicio físico. Si se contemplan la motivación y el ejercicio físico como factores ligados al envejecimiento activo, el propósito de esta investigación es comparar los factores motivacionales para la práctica de ejercicio físico entre dos proyectos de adultos mayores institucionalizados.

II. Participantes

La muestra estuvo compuesta por 100 personas adultas y adultas mayores (25 hombres y 75 mujeres) con edades entre 50 y 73 años, escogidas a través de un muestreo intencional, procedentes de 2 proyectos de ejercicio físico (con metodologías diferentes) del Programa Integral de la Persona Adulta Mayor en la Región de Occidente (Universidad de Costa Rica).

Grupo 1. Proyecto ED-68 Música, Movimiento y Salud. Trabaja dos veces por semana en el Recinto de San Ramón, busca mejorar la calidad de vida en las personas mayores de 50 años mediante el ejercicio físico programado, utilizando música y baile popular, aumentando o manteniendo las capacidades físicas (resistencia, fuerza, equilibrio, flexibilidad y coordinación).

Grupo 2. Proyecto ED-2750 Movimiento y Salud. Trabaja dos veces por semana en el Recinto de Grecia, desarrolla mejoras en la calidad de vida en las personas adultas mayores de 50 años por medio de ejercicio físico, enfatizando en el sistema de circuitos donde se trabaja la fuerza, la flexibilidad, la resistencia, la coordinación, es decir, la condición física general.

III. Instrumento

Para medir los factores motivacionales se utilizó la escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada (MPAM-R), por Ryan *et al.* (1997) y traducida al español por Moreno-Murcia, Cervelló-Gimeno y Martínez-Camacho (2007). Este instrumento mide los motivos de práctica de la actividad física a través de 30 ítems agrupados en cinco factores: disfrute, apariencia, social, *fitness*/salud y competencia. Se mide a través de ítems policotómicos en una escala tipo *likert* de siete puntos donde 1 corresponde a “nada verdadero para mí” y 7 a “totalmente verdadero para mí”. De las cinco subescalas, disfrute y apariencia han sido utilizadas para reflejar una orientación motivacional intrínseca, mientras que las otras tres subescalas (social, *fitness*/salud y competencia) reflejan varios niveles de motivación extrínseca. El sujeto responde a la cuestión “Realizo actividad física...” a través

de los ítems que conforman la escala. Los valores de alfa de Cronbach para la dimensión disfrute son .84, para apariencia .87, para social .81, para *fitness*/salud .80 y para competencia .85.

Los participantes firmaron un consentimiento informado y luego completaron el test fundamentado en la escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada (MPAM-R). Esta escala fue explicada individualmente para que hubiera un mejor entendimiento. El test lo realizaron en un único momento del período lectivo para medir los factores motivacionales, esto quiere decir que no se aplicó un postest. Durante el proceso previo y posterior a la aplicación del test, se trabajó de manera normal en ambos grupos, esto para no afectar el desarrollo de los proyectos.

IV. Análisis estadístico

Para el análisis se utilizó el programa estadístico SPSS 20.0 para Windows. Posterior a esto se realizó la exploración por medio de Kolmogorov-Smirnov^a y la homogeneidad por medio de la prueba de Levene, indicando que se debe utilizar estadística no paramétrica, por lo que se utilizó la U de Mann-Whitney. Se estableció el nivel de significancia $p < 0.05$.

V. Resultados

En la tabla 1 se muestra la estadística descriptiva según el grupo.

Tabla 1. Valores estadísticos descriptivos de la media y la desviación estándar

Dimensiones del MPAM-R	Grupo 1		Grupo 2		Totales	
	Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar
Disfrute	6,71	0,42	6,40	0,64	6,56	0,56
Apariencia	5,88	1,34	5,73	1,14	5,81	1,24
Social	6,50	0,92	6,19	1,05	6,35	0,99
<i>Fitness</i> /Salud	6,94	0,20	6,79	0,33	6,86	0,28
Competencia	6,62	0,53	6,14	0,91	6,38	0,78

En la Tabla 2 se muestra que se encontraron diferencias significativas en las dimensiones: Disfrute, *Fitness*/Salud y Competencia. Mientras que en las dimensiones Apariencia y Social no se encontraron diferencias estadísticamente significativas.

Tabla 2. Valores estadísticos inferenciales de U de Mann-Whitney

Dimensiones del MPAM-R	U de Mann-Whitney	Z	Sig.
Disfrute	859,00	-2,76	0,006**
Apariencia	1052,00	-1,38	0,17
Social	991,50	-1,93	0,053
<i>Fitness</i> /Salud	892,50	-3,12	0,002**
Competencia	787,00	-3,29	0,001**

**p<0.01

Los resultados mostraron que el grupo 1 presentó motivos significativamente más altos en las dimensiones *fitness*/salud, disfrute y competencia con respecto al grupo 2, sin embargo, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones social y de apariencia entre los proyectos hacia la práctica del ejercicio físico, esto muestra que los principales motivos de la práctica hacia el ejercicio físico entre la población adulta mayor se evidencia en mayor medida en los factores intrínsecos. Por otra parte, para las personas adultas mayores la dimensión salud es el principal motivo de práctica del ejercicio físico.

VI. Discusión

Según la comparación de los factores motivacionales a través de la práctica del ejercicio físico en los dos proyectos de estudio, se encontraron diferencias significativas del proyecto 1 con respecto al proyecto 2, pues en el primero se obtuvieron puntuaciones más altas en tres dimensiones (*fitness*/salud, disfrute y competencia), no así en la dimensión social y apariencia, las razones estarían principalmente en la metodología a través del uso de la música, que funciona como un factor motivacional extrínseco.

La percepción del propio estado de salud puede ser considerada como un buen indicador del estado de funcionalidad e independencia, pero también una mejor salud y buen estado de condición física se asocian con elementos que aumentan la participación de las personas adultas mayores en la práctica del ejercicio físico (Valero Valenzuela, Ruiz Juan, Gómez López, García Montes, De La Cruz Sánchez, 2009).

Martín, Moscoso y Pedrajas (2013) encontraron en su estudio que los motivos de carácter extrínseco se relacionaban principalmente con la dimensión ‘cuidado’ y ‘mejoras de la salud’, con un aporte de entre el 60 y 62% de hombres y mujeres adultas mayores, pero también encontraron que el principal referente para los motivos de carácter intrínseco hacia la práctica del ejercicio físico era el gusto o disfrute por la actividad, con un 32 % a 33 % de los participantes. Los resultados encontrados en el presente estudio indican que los motivos de *fitness*/salud son los más altos en la población adulta mayor, seguido de disfrute, similar al estudio citado en el cual salud y disfrute forman parte importante para la motivación de los participantes en un programa de ejercicio físico.

Moreno *et al.* (2007) encontraron que los valores más altos en cuanto a los motivos hacia la práctica del ejercicio físico fueron el de salud en primer lugar, seguido por el de disfrute y diversión, en tercer lugar tenían la dimensión competencia, seguida de apariencia y social como la más baja, pero además dedujeron que el **motivo salud** se asocia a las personas con mayor edad, mientras que el de **apariencia** se asoció más positivamente con la población joven. Esto concuerda con lo determinado en la presente investigación, en donde los dos grupos indican que la participación va más enfocada hacia **motivos de salud, disfrute y competencia**. Además, Clemente, Gallardo, Espada y Santacruz (2012) encontraron que con la práctica de una actividad físico-deportiva las personas mayores obtienen diferentes beneficios biológicos, sociales y psicológicos, aunque los beneficios de tipo psicológico son los menos conocidos.

También se han establecido relaciones entre la actividad físico-deportiva y el autoconcepto al mostrar que quienes practican la modalidad de deportes obtienen

mejores autopercepciones de habilidad y condición física que quienes practican otro tipo de modalidades como actividades aeróbicas, bailes, *fitness* o actividades en la naturaleza (Infante Borinaga *et al.*, 2012).

Con respecto a la motivación autodeterminada, Pardo, Orquín Castrillón, Belando Pedreño y Moreno-Murcia (2014) evidenciaron en una población de personas adultas mayores con edades de los 65 a 85 años que la parte salud fue percibida dentro de la autodeterminación, además de que hubo motivos de carácter social y de disfrute que fueron predichos por la valoración del comportamiento autónomo.

Además, se deben relacionar los beneficios del ejercicio físico con algunos aspectos psicológicos como demuestra Barrera-Algarín (2017), la actividad física en las personas adultas mayores se correlaciona con mayores niveles de autoestima, con una mejor situación social, perfil de “ancianidad saludable”. También muestran una mejor sociabilidad y relación con el medio ambiente, más actividades de participación comunitaria, más actividades con amigos y más actividades al aire libre. El ejercicio físico se relaciona positivamente con múltiples beneficios psicológicos para las personas adultos mayores y entre los que se encontraría el optimismo y la esperanza además del bienestar psicológico. Específicamente, el ejercicio físico se asocia con dichos atributos de la fortaleza mental Guillén y Ángulo (2016).

Se determina, entonces, que la música en las clases es de gran ayuda como complemento del abordaje psicológico en la persona adulta mayor por su contribución al bienestar emocional (Denis y Casari, 2014); asimismo, Ccaccasaca Laura (2016) establece en su estudio que la danzaterapia fue efectiva en mejorar la autoestima de la persona adulta mayor, mientras Andino Albán (2018) demostró que la bailoterapia influyó en el estilo de vida de las personas adultas mayores, proporcionándoles alegría, salud, control del estrés, retardo en los síntomas del envejecimiento, vitalidad e incremento de la autoestima, por lo que es necesaria la evaluación de acciones futuras que promuevan este tipo de actividades recreativas de manera programada y acorde con las necesidades de la población.

Es posible asegurar que las personas adultas mayores que participan de los proyectos y que se mantienen mayormente activas, basan sus motivos de salud como elemento primordial para la práctica del ejercicio físico, y como percepción negativa de los motivos es la apariencia, con el mismo resultado en ambos proyectos. Además, se puede identificar que la metodología del grupo 1 es la más aceptada por la población adulta mayor y que se debe en mayor medida al ejercicio físico con músicaailable dentro de las clases como un importante factor motivacional externo, que representa para estos un mayor motivo de participación.

VII. Bibliografía

- Almagro, B. J.; Saénz-López, P.; González-Cutre., D.; Moreno-Murcia, J. A. (2011). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25(7), 250-265. Doi:10.5232/ricyde2011.02501 <http://www.cafyd.com/REVISTA/02501.pdf>
- Asamblea Legislativa de Costa Rica. 1999. Ley N° 7935 Ley Integral de la Persona Adulta Mayor y su Reglamento Ley N.º 7935. San José. Asamblea Legislativa.
- Andino-Albán, F.O. (2018). La bailoterapia en el estilo de vida de los adultos mayores del Hospital Municipal, “La Merced” de la ciudad de Ambato” (tesis de licenciatura). Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Carrera de Cultura Física, Ambato-Ecuador.
- Aparicio García-Molina, V.A.; Carbonell Baeza, A. y Delgado Fernández, M. (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(40) p. 556-576. <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista40/artbeneficios181.htm>

- Barrera-Algarín, E. (2017). Actividad física, autoestima y situación social en las personas mayores. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(4), p. 10-16. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Evaristo_BarreraAlgarin/publication/318350639_Actividad_física_autoestima_y_situación_social_en_las_personas_mayores/links/59650da6aca27227d78c5abd/Actividad-física-autoestima-y-situación-social-en-las-personas-mayores.pdf
- Ccaccasaca Laura, C.P. (2016). Efecto de la danzaterapia en la autoestima del adulta mayor del establecimiento de salud la revolución - Juliaca (tesis de licenciatura). Universidad Nacional del Altiplano, Facultad de Enfermería, Puno - Perú. Recuperado de: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4935/Ccaccasaca_Laura_Cynthia_Pamela.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Caspersen, C.J., Powell, K.E., Christenson, G.M. (1985) Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*, 100(2), 126-131. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrepor100-0016.pdf>
- Cuenca, M.E. (2011). Motivación hacia el aprendizaje en las personas mayores más allá de los resultados y el rendimiento académico. *Revista de Psicología y Educación Núm. 6*, pág. 239-254 <http://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/69.pdf>
- Clemente, A. L., Gallardo, J. M., Espada, M., y Santacruz, J. A. (2012). Conocimiento de los beneficios de la actividad físico-deportiva y tipos de demanda en las personas mayores. Motricidad. *Revista de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, (29), 133-145. Recuperado de <file:///C:/Documents%20and%20Settings/Usuario/Mis%20documentos/Downloads/Dialnet-ConocimientoDeLosBeneficiosDeLaActividadFisicodepo-4775326.pdf>
- Del Valle Salguero, A., Molinero Gonzalez, O., y Rosa Marquez, S. (2011). Beneficios Psicologicos de un Estilo de Vida Activo. En A. J. Casajaús, y G. Rodríguez Vicente, *Ejercicio Físico y Salud en Poblaciones Especiales*. (p. 80). Madrid: Lizalde, Eduardo.
- Denis, E. J.; Casari, L. M. (2014). La musicoterapia y las emociones en el adulto mayor. Universidad Nacional de San Luis. Facultad de Ciencias Humanas. *Diálogos*, 4(2), pág. 75-82. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Leandro_Casari/publication/264860799_La_musicoterapia_y_las_emociones_en_el_adulto_mayor/links/53f3a9570cf2155be3521b28/La-musicoterapia-y-las-emociones-en-el-adulto-mayor.pdf
- Guillén, F., y Angulo, J. (2016). Análisis de Rasgos de Personalidad Positiva y Bienestar Psicológico en Personas Mayores Practicantes de Ejercicio Físico Vs no Practicantes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11 (1), 113-122. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/3111/311143051013.pdf>
- Infante Borinaga, G., Axpe Saez, I., Revuelta Revuelta, L., y Ros Martínez de Lahidalga, I. (2012). Autopercepción física y modalidades de actividades físicas en la edad adulta. *Apunts. Educación Física y Deportes*, (110), 19-25. DOI:[http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2012/4\).110.02](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2012/4).110.02)
- Martín, M., Moscoso, D., y Pedrajas, N. (2013). Diferencias de género en las motivaciones para practicar actividades físico-deportivas en la vejez. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13(49), 121-129. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista49/artdiferencias350.htm>

Moreno-Murcia, J. A., Cervelló-Gimeno, E., y 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 <http://www.um.es/univefd/MPAM-R.pdf>

Organización Mundial de la Salud (2014). Envejecimiento y Ciclo de Vida. Recuperado de datos interesantes acerca del envejecimiento: <http://www.who.int/ageing/es/>

Pardo, P. J., Orquín Castrillón, F. J., Belando Pedreño, N., y Moreno-Murcia, J. A. (2014). Motivación autodeterminada en adultos mayores practicantes de ejercicio físico. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), p. 149-156. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v14n3/arto15.pdf>

Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal Sport Psychology*, 28, 335-354. Recuperado de http://sdtheory.s3.amazonaws.com/SDT/documents/1997_RyanFrederickLepesRubioSheldon.pdf

Valero Valenzuela, A., Ruiz Juan, F., Gómez López, M. M., García Montes, E., De La Cruz Sánchez, E. (2009). Adultos mayores y sus motivos para la práctica físico-deportiva. *Revista Mexicana de Psicología*, 26(1), pp. 61-69. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243016317006>

Vidarte Claros, J. A., Quintero Cruz, M. V., y Herazo Beltrán, H. (2012). Efectos del ejercicio físico en la condición física funcional y la estabilidad en adultos mayores. *Hacia la Promoción de la Salud*, 17(2), 79-90. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v17n2/v17n2a06.pdf>