

UNIVERSIDAD DE FLORES

FACULTAD DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

CARRERA: CICLO DE LICENCIATURA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE  
CON ORIENTACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN LA  
NATURALEZA

MODALIDAD: PRESENCIAL

MATERIA: TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

**TITULO: “MOTIVOS QUE PLANTEAN LOS ADULTOS MAYORES PARA LA  
PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA EN ESPACIOS VERDES  
URBANOS”**

ALUMNO: ALBERTO, LEONARDO

LEGAJO N° 2212

Correo electrónico: [leoalberto22@gmail.com](mailto:leoalberto22@gmail.com)

TUTORES:

TUTORA METODOLÓGICA: GOMEZ, VALERIA

TUTORA TEMÁTICA: GABRIELA CASARINO

2013

## INDICE

RESUMEN .....	1
AGRADECIMIENTOS .....	3
PRIMERA PARTE.....	4
1. DELIMITACIÓN TEÓRICA DEL OBJETO DE ESTUDIO .....	4
1.1. ÁREA TEMÁTICA, RAMAS Y ESPECIALIDAD .....	4
1.2. TEMA.....	4
1.3. INTRODUCCIÓN .....	5
1.4. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA .....	10
1.5. ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN.....	12
1.5.1. Antecedentes .....	12
1.5.2. Justificación .....	25
1.6. MARCO TEÓRICO.....	30
1.6.1 Sobre los adultos mayores .....	30
1.6.1.1 Definiciones y características .....	30
1.6.2 Conceptos: Actividad física - Actividad deportiva - Deportes.....	36
1.6.2.1. Algunas Nociones.....	36
1.6.2.2. El Concepto de Actividad Física Deportiva - AFD .....	40
1.6.2.3. Sobre actividad físico deportiva en espacios verdes urbanos. ....	41
1.6.2.4. Consideraciones finales sobre las actividades físicas deportivas.....	43
1.6.3 Sobre los motivos .....	45
1.6.3.1 Definición inicial.....	45
1.6.3.2 Entendiendo los motivos: Breve reseña sobre Motivación. ....	47
1.6.3.3 Motivación: Sobre las actividades físicas y los deportes. ....	49
1.6.3.4 Motivación en actividad física y deportes: Estudios y Propuestas.....	51
1.6.3.5 Motivación en actividad física y deporte: Consideraciones Finales .....	61
1.6.3.6. Motivos para la práctica físico deportiva de adultos mayores .....	62
1.7. HIPÓTESIS.....	65
1.8. OBJETIVOS.....	66

SEGUNDA PARTE .....	68
2. MATERIAL Y MÉTODO .....	68
2.1. TIPO DE DISEÑO .....	68
2.2. MATRIZ DE DATOS .....	70
2.3. FUENTES DE DATOS.....	74
2.4. POBLACIÓN Y MUESTRA .....	75
2.5. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	82
2.6. PLAN DE ACTIVIDADES EN CONTEXTO .....	92
2.7. PLAN DE TRATAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS DATOS .....	96
TERCERA PARTE .....	102
3. ANÁLISIS Y CONCLUSIONES .....	102
3.1. EXPOSICIÓN DE RESULTADOS.....	102
3.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS .....	116
3.3. CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS .....	127
4. ANEXOS.....	133
ANEXO 1: INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN GENERAL DE SITUACIÓN FÍSICO DEPORTIVA (OGSFD).....	133
ANEXO 2 (A): INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE MOTIVOS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA DE LOS ADULTOS MAYORES (MAFDAM) LADO A ....	134
ANEXO 2 (B): INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE MOTIVOS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA DE LOS ADULTOS MAYORES (MAFDAM) LADO B ....	135
ANEXO 3: MAFDAM - INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE MOTIVOS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA DE LOS ADULTOS MAYORES – CORTO .....	136
5. BIBLIOGRAFIA.....	137

## RESUMEN

El objetivo de este trabajo ha consistido en comprender los motivos que alientan la práctica de actividades físico deportivas (AFD) para los adultos mayores en parques, plazas y espacios verdes urbanos. Para ello se ha realizado un estudio en el Parque Centenario de la ciudad de Buenos Aires de la República Argentina, utilizando el instrumento de observación general de situación físico deportiva (OGSFD) sobre 2411 personas registradas y el instrumento de medición de motivos para la actividad físico deportiva en el adulto mayor (MAFDAM) sobre una muestra de 96 adultos mayores entre 65 y 85 años de edad de los cuales 44 eran varones y 52 mujeres.

Los resultados obtenidos señalan que los motivos relacionados con “diversión y placer” figuran entre los de mayor preferencia para la práctica de AFD en adultos mayores; los motivos varían dependiendo de la franja etaria que la practique; los motivos vinculados a “influencia mediática” además del conjunto de motivos enmarcados en “competencias con otros” y “entorno familiar”, han sido manifestados como motivos muy poco importantes al momento de realizar una práctica físico deportiva por parte de los adultos mayores participantes en nuestra investigación.

Otro de los resultados de esta investigación, es la importancia del motivo “proximidad” al lugar de realización de la actividad, repetido en todas las franjas etarias. Este dato nos revelaría la importancia de la cercanía del espacio verde urbano para la práctica de actividad físico deportiva en adultos mayores.

Las proyecciones mundiales, orientadas hacia un acelerado envejecimiento de la población para los próximos 40 años, nos obligan a pensar en nuevas formas de orden económico, social y cultural, incluyendo a los adultos mayores entre los grandes protagonistas del futuro. Los resultados de nuestra investigación sobre motivos de los adultos mayores para la práctica de AFD en espacios verdes urbanos, proporcionan un pequeño aporte en la tarea de mejorar y comprender las interrelaciones existentes entre adultos mayores y práctica de actividad físico deportiva.

PALABRAS CLAVE: Motivos - Adulto mayor - Actividad físico deportiva - espacio verde urbano.

## ABSTRACT

The purpose of this work was to understand the motives that encourage the practice of sports physical activities (SPhA) for older adults in parks, and urban green spaces. This study was performed in the Centenario Park in Buenos Aires City, Argentina, using the "Observation Instrument General Sports Physical Location" or OGSFD, about 2411 people registered and the measuring instrument motives for sports physical activity in the older adults ( MAFDAM ) , on a sample of 96 older adults between 65 and 85 years old, (44 men and 52 women).

The results indicate that the motives related to "Fun and pleasure" are among the most preferred for the practice of SPhA in older adults; the motives vary depending on the age group that practices; the motives related to "Mass media influence" also motives set framed in "Competition with others" and "Family environment", have been revealed as very minor motives when making sport physical practice by older adults.

One result of this research is the importance of motive "Proximity" to the place of performance of the activity, repeated in every age category. This data would reveal the importance of the proximity of urban green space to practice sports physical activity in older adults.

Global projections, oriented toward a rapidly aging population over the next 40 years, we are forced to think of new forms of economic, social and cultural, including older adults among the big players in the future. The results of our research on motives of older adults to practice SPhA in urban green space provide a small contribution to the task of improving and understanding the interrelationships between older adults and sport physical activity practice.

KEYWORDS: Motives – Sport physical activity - Urban green space - Older adults.

## AGRADECIMIENTOS

Esta investigación es el fruto de una sinergia de colaboración, aporte de ideas y relaciones humanas. Es por ello que me permito escribir algunas líneas para agradecer a varias de las personas que son parte importante de esta producción.

En primer lugar deseo expresar mi agradecimiento a todos y cada uno de los profesionales que han hecho posible la creación de esta tesis.

Inicialmente quiero agradecer a la Mg. Valeria Gómez, por la dedicación, apoyo y enseñanza que me ha brindado durante sus tutorías, por las acertadas sugerencias que me ha marcado en cada uno de mis vacilantes recorridos en la elección del tema central de este trabajo.

Mi más sincero agradecimiento a la Lic. Gabriela Casarino por su aporte especializado, por el material facilitado, sus sugerencias y su demostrado conocimiento sobre la temática constituyente de esta investigación.

Una consideración especial para el Mg. Martin Farinola, por sus minuciosas y productivas recomendaciones y sobre todo su valioso aporte técnico. Gracias por sus ideas y sobre todo por su tiempo.

Al Lic. Ernesto Bardelli, la Prof. Andrea Ares y la Prof. Valeria Carlomagno, profesores del “Programa de actividades y clases gratuitas en plazas y parques de la Ciudad de Buenos Aires”, quienes ayudaron a la concreción de esta investigación con su meritorio aporte de conocimientos y predisposición para el trabajo de campo realizado.

A Ezequiel Campanelli, responsable del “Programa Estaciones saludables” de la Sede Parque Centenario, y al Sr. Ernesto Freire, Coordinador y Tesorero del Centro de Jubilados, Pensionados y Amigos del Parque Centenario, por sus aportes en la logística de recolección de datos.

No quiero culminar mis agradecimientos sin detenerse a reflexionar que este trabajo de investigación es también consecuencia del apoyo imprescindible que me ha brindado mi familia. A mi esposa por comprender mis horas de ausencia frente a una computadora, a mi hija por tolerar mis tiempos sin atención a sus solicitudes y a mi hijo por haber dejado de jugar con él, en algunas horas destinadas al presente trabajo. Gracias por el tiempo que me han concedido, un tiempo robado a la historia familiar. Sin su sostén esta tesis jamás se habría escrito.

Por todo lo anterior, y a todos, MUCHAS GRACIAS.

Leo ALBERTO

## PRIMERA PARTE

### 1. DELIMITACIÓN TEÓRICA DEL OBJETO DE ESTUDIO

#### 1.1. Área temática, ramas y especialidad

Área temática: Ciencias de la actividad física y el deporte

Ramas: Actividad física / Adultos mayores

Especialidad: Actividad físico deportiva en adultos mayores

#### 1.2. Tema

MOTIVOS QUE PLANTEAN LOS ADULTOS MAYORES PARA LA  
PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA EN ESPACIOS VERDES  
URBANOS

### 1.3. Introducción

*“Es de importancia para quien  
desea alcanzar una certeza en su  
investigación, el saber dudar a tiempo”  
(Aristóteles, 384-322 a.C.)*

La realización que presento, es el trabajo de investigación final de mi Licenciatura en Actividad Física y Deporte. La actual elaboración se desarrolla en el ámbito de la Facultad de Actividad Física y Deporte perteneciente a la Universidad de Flores de la República Argentina.

Como profesional activo de la educación física y los deportes, con varios años de experiencia en diversos ejes temáticos de mi práctica especializada, me permito enlazar, para este trabajo de investigación, algunos de los conceptos que presenta la Facultad de Actividad Física y Deportes de la UFLO en la exposición de su misión y objetivos directrices. Desde esta consideración, adhiero a la importancia de la formación de profesionales con perfil humanístico y compromiso social, que actúen con sentido crítico y vocación de educación permanente en los diferentes campos de la educación física, la actividad física y el deporte. En la misma línea de pensamiento y conectando a otro objetivo propuesto por la Facultad, considero que la posibilidad de promover investigaciones, y de esta manera permitir la generación de nuevos conocimientos, han sido esenciales para la conformación del tema en el presente trabajo que he deseado producir.

Es así, que en el marco de la preparación de un trabajo académico y con la necesidad de encontrar algún problema que pueda orientar mi investigación, decidí concentrarme en mi propia práctica profesional, para examinar algún tema que pudiera ser interesante desde el punto de vista humanístico, con alto compromiso social y sobre todo que revista un interés personal que motive su producción.

Tratando de construir alguna línea de trabajo observé que muchas veces me he preguntado acerca de la participación espontánea de diferentes colectivos sociales en las actividades físico deportivas que se desarrollan en espacios de esparcimiento deportivo de carácter público como son los parques y plazas de los conglomerados urbanos. Dentro de los diferentes practicantes de actividad físico deportiva me he centralizado en el sector social que engloba a los llamados “adultos mayores”. Este fue el comienzo de una larga búsqueda de contenidos que me han permitido elaborar este trabajo de investigación.

Hasta aquí he realizado un relato en primera persona. La realidad es que ninguna realización científica es el producto de un solo individuo sino el encuentro de varias teorizaciones de diferentes investigadores, por lo cual considero certero continuar el relato de este trabajo utilizando un dialogo en tercera persona a modo de respeto a los tanto aportes que se han incorporado para la elaboración de esta tesis.

Hemos apreciado que los espacios verdes urbanos son escenarios habituales para la agrupación recreativa, física y deportiva de números colectivos sociales. Varios parques y estructuras deportivas y recreativas suelen ser áreas de gran confluencia en las diferentes localidades, donde el espacio deportivo o la cancha del barrio, nos expresa Cardona Rendón (2009), se convierten en el centro de congregación e interacción tanto deportiva como social.

En el mismo sentido, la *“práctica deportiva en los espacios públicos contribuye a convertirlos en un lugar de encuentro y convivencia, a la vez que incide positivamente en la calidad de vida de los ciudadanos y ciudadanas (Ayuntamiento de Barcelona, 2003, p. 78)”* (Puig, Vilanova, Camino, Maza, Pasarello, Juan y Tarragó, 2006, p.5).

En la actualidad, la organización de caminatas urbanas, carreras de orientación, pruebas de calle, actividad física en los parques y clases de diferentes modalidades de gimnasia en las plazas, son algunas de las alternativas que se han incorporado a las posibilidades laborales de los diferentes profesionales del deporte. Como podemos apreciar, varias de estas actividades deportivas son iniciadas espontáneamente por diversos colectivos

sociales, pero, según expresan Puig, Vilanova, Camino, Maza, Pasarello, Juan y Tarragó (2006), no se tiene un conocimiento de que circunstancias que favorecen la ocupación de estos espacios públicos.

Continuando con la línea de pensamiento inicial, la conducta de ejercitación física y las diferentes actividades deportivas están resultando cada vez más atractiva en el ámbito recreativo, con un aprovechamiento del ocio y de tiempo libre, debido al crecimiento del deporte para todos y la incorporación de numerosos grupos sociales a la práctica de las diferentes propuestas de actividad físico deportiva. Gálvez Casas (2004), nos dice que existe un aumento, cada vez mayor, del interés por la práctica de los llamados deportes en la naturaleza o actividades al aire libre, por ende, esta práctica, conlleva a que sean muchas las personas que se preocupen por mantener un estado de condición física que le permita participar en estas actividades, bien sea por que son actividades esporádicas, bien porque según los casos, es necesario tener una determinada condición física para disfrutar de ellas plenamente.

Como enunciamos en la primera parte de esta introducción, hemos observado que en el desarrollo de las actividades, no son pocas las ocasiones que los profesionales de la educación física y el deporte, nos encontramos con variaciones en el número de participantes a las diferentes clases o prácticas deportivas y recreativas que ofrecemos. Estas disminuciones o incrementos repentinos en el número de participantes de alguna actividad al aire libre son causante de modificaciones de último momento en la planificación del profesional a cargo de las actividades físico deportivas. Entrenadores personales, profesionales de la educación física, profesores de actividades físico - recreativas que trabajamos en el ámbito privado o estatal, nos encontramos desvalidos de instrumentos que nos aclaren los motivos de estas variaciones en el número de participantes a las actividades propuestas. En este razonamiento, Gálvez Casas (2004), sostiene que resultará interesante observar cómo van evolucionando los intereses hacia la actividad deportiva a lo largo de las distintas edades, por su indiscutible influencia sobre el nivel de práctica deportiva en la edad adulta.

Ingresando en el ámbito específico de la actividad físico deportiva en adultos mayores, observamos que el análisis del fenómeno presentado, se ha sumado al creciente interés de la comunidad científica, medido con la producción de investigaciones y evidencias que resaltan las relaciones positivas ente la práctica de actividad física y la mejora de la salud en los adultos mayores (Infante Borinaga, Rodríguez Fernández, Fernández Zabala y Goñi Palacios, 2007).

Esta suma de indicadores y especialmente el interés por los motivos para la práctica físico deportiva, ha originado la elaboración de este trabajo de investigación en la población de adultos mayores.

Como pensamiento base de este trabajo, hemos adherido a varios lineamientos relacionados con lo que Rocío Fernández- Ballesteros (1985) llama “Vejez Competente”. La autora, nos dice que el proceso de envejecimiento con éxito no es una cuestión de azar, y además, induce a las organizaciones de personas mayores, los responsables de las políticas públicas hacia los mayores y las instituciones formativas, a ser partícipes comprometidos en la tarea de lograr un envejecimiento competente. Esta idea que plantea Fernández Ballesteros, de “proceso” y “compromiso”, para lograr un objetivo final, es lo que ha orientado nuestro trabajo de investigación.

El problema que ha promovido la presente producción científica está basado en la necesidad de aportar datos contextuales que amplíen los conocimientos propios sobre las actividades físico deportivas que realizan los adultos mayores en los espacios verdes urbanos.

El objetivo científico de este trabajo es intentar una primera aproximación sobre los motivos que alientan la práctica de actividades físico deportivas para los adultos mayores en parques y plazas públicas, con el propósito de contribuir al armado de un plan estratégico de carácter integral y acorde al contexto futuro. Ayudando a la comprensión de una problemática y reconociendo nuevas alternativas que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida de este tipo de población.

Este estudio se ha realizado en la primavera del año 2012, específicamente en el denominado Parque Centenario de la ciudad de Buenos Aires de la República Argentina. Para el mismo, sólo se han investigado a las personas denominadas socioculturalmente como “adultos mayores” que realizan actividad físico deportiva para, de esta manera, poder determinar cuáles son los “motivos” que puntualizan la participación en alguna de las diferentes formas de “práctica físico deportiva” en el mencionado “espacio verde urbano”.

A partir de este estudio se pretende, además, obtener algunos parámetros para la alineación de un instrumento de medida, orientado a los adultos mayores, sobre los diferentes motivos que influyen en la práctica de una actividad físico deportiva en un espacio verde urbano, como son los parques, espacios de recreo y plazas públicas

#### 1.4. Problema de investigación científica

*“La ignorancia genera confianza más frecuentemente que el conocimiento, son aquellos que saben poco, y no esos que saben más, quienes tan positivamente afirman que este o aquel problema nunca será resuelto por la ciencia” ( Darwin, Ch., 1809 –1882).*

Al hablar de un Problema de Investigación Científica, Sampieri Hernández, Collado Fernández y Lucio Baptista (2003) manifiestan que se trata de afinar y estructurar de manera más formal la idea de investigación. Los autores nos marcan que existen tres elementos que son importantes para el planteamiento del problema: en primer lugar se encuentran los objetivos de investigación, en segundo las preguntas y en tercer lugar la justificación de la investigación. Los tres elementos están relacionados entre sí.

En el mismo sentido, Riqueza Villaroel (2006), manifiesta que se trata de representar características de la realidad observada por el investigador, a través de un conjunto de datos cualitativos y cuantitativos. Los cuales permitirán al examinador identificar situaciones que escapan a su comprensión o entendimiento. El investigador, plantea Riquez Villaroel, se encontrará con ideas u obstáculos que moverán su interés investigativo hacia una dirección definida.

Encinas (1987), por su parte, nos dice que se puede definir el problema como una dificultad cuya solución requiere de una investigación conceptual o empírica. Y nos aclara que el mismo puede ser considerado como: Una dificultad que desconcierta intelectualmente al investigador, una pregunta que el investigador se plantea con el propósito de comprender y explicar un fenómeno social; o incluso, una situación problemática que el investigador considera como susceptible de cambio o mejora.

En esta investigación fueron varios los interrogantes que orientaron la producción. Ciertamente, la pregunta que movilizó la presente investigación fue conocer ¿Cuáles son los principales motivos que manifiestan los adultos mayores para la realización de actividades físico deportivas en espacios verdes urbanos? Con esta interrogación se intentó dar el puntapié inicial al tema que orienta esta investigación y tiene la finalidad de establecer:

¿Cuáles son los principales motivos que manifiestan los adultos mayores entre 65 y 85 años para la realización de una práctica físico deportiva en un espacio verde urbano, como es el Parque Centenario de la Ciudad de Buenos Aires, en la primavera del año 2012?

## 1.5. Antecedentes y Justificación

### 1.5.1. Antecedentes

En la búsqueda de antecedentes para la conformación del Estado de arte sobre la temática planteada se consultaron las siguientes bibliotecas:

Biblioteca de la Universidad de Flores.

Archivo de tesis de Licenciatura de la Universidad de Flores.

La red Iberoamericana de revistas de Educación física y áreas afines

La Revista Innovación en Educación física

Las Revistas Científicas Apunts de Educación física y deportes

UNESCO Communication and Information Sector

Lecturas, Educación física y deportes, Revista Digital: [efdeportes.com](http://efdeportes.com)

Entre otras fuentes que fueron anexándose hasta la finalización del trabajo y que han determinado el actual estado de arte relevado por esta producción.

Hemos consultado el estudio de Carolina Álvarez del año 2003, con el título “Motivación para la práctica deportiva recreativa en adolescentes”, extraído de la biblioteca de la Universidad de Flores, sobre un Trabajo de Investigación de final de carrera de la Licenciatura en Actividad Física y Deportes de la UFLO.

La autora trata entre sus ejes principales la motivación, la adolescencia y la actividad física.

El objeto de estudio del trabajo está orientado a conocer los motivos que llevan a los adolescentes a la práctica deportiva, en un programa deportivo recreativo.

El trabajo de investigación se realizó a través de un diseño de tipo exploratorio, con un Estudio sincrónico y cuantitativo.

Dentro del resultado presentado por la autora, coincidente con su hipótesis, se manifiesta que los motivos que llevan a los adolescentes a realizar educación física es que las actividades son gratuitas.

El fundamento por el que se ha elegido este trabajo de investigación fue la relación sobre el planteo de objetivos, al menos en el plano expositivo, sobre la

idea de motivos para la práctica física deportiva. Si bien hemos sido conscientes que el sector poblacional al que hace referencia Álvarez (2003), difiere de la muestra que se ha considerado para este trabajo, la idea de una aproximación directa sobre el tema de los motivos y su relación con la motivación, ayudaron a la conformación de un capítulo de esta investigación. La consulta del trabajo se ha realizado con el objetivo de recabar datos sobre las posibles motivaciones que se han de encontrar en la realización de una práctica deportiva. Hemos anotado que en el mismo trabajo se desarrollan algunas de las corrientes y teorías que interpretan a la Motivación desde las diferentes posturas hipotéticas.

La autora desarrolla una exposición desde las posturas mecanicistas, que conciben al ser humano como un elemento pasivo en su entorno, sujeto a la influencia de los estímulos ambientales, hasta las posturas cercanas al cognitivismo, que por el contrario parten del supuesto de que las personas interpretan subjetivamente la información que recogen de su entorno y se comportan de acuerdo a como elaboran esta información, referenciando a algunos autores que convalidan los supuestos.

La lectura de este escrito permitió un acercamiento a bibliografía acorde a la actual producción académica y una base racional sobre algunas de las teorías de la Motivación que contribuyeron al armado del presente trabajo de investigación.

Con el criterio de ampliar los datos sobre antecedentes y al no encontrar demasiada información sobre el objeto específico de estudio que tratamos en esta investigación, intentamos ampliar el espectro de búsqueda hacia las diferentes variables que conforman nuestro trabajo.

En esta búsqueda de ampliación de antecedentes, hemos requerido el texto de los autores Puig, Nuria y Maza, Gaspar del año 2008, "El deporte en los espacios públicos urbanos. Reflexiones introductorias.", donde los ejes principales sobre los que trabajan los autores han sido: Espacios públicos urbanos y deporte, además de Redes sociales deportivas. El objeto de estudio de este dossier monográfico trata sobre personas y el deporte en espacios públicos urbanos de la ciudad de Barcelona. La investigación, según sus autores, intenta responder las preguntas: ¿Cuáles son las redes sociales o las

personas que practican deporte en los espacios públicos de la ciudad de Barcelona? y ¿Qué relación hay entre las redes y las personas analizadas y los espacios que frecuentan?

La elección de este estudio se debe a la proximidad con el trabajo propio en el área referida al detalle de la actividad deportiva en los parques y espacios públicos urbanos. El estudio específico de Puig y Maza, se sitúa en la ciudad de Barcelona, y nos ha interesado la idea que se presenta al como un avance preliminar, donde se exhiben informes descriptivos de la realidad sobre la problemática presentada.

Los autores exhiben una serie de proyecciones estadísticas a través de datos obtenidos del Observatorio Catalán del deporte que muestran la progresión de la actividad en los últimos años.

Hemos utilizado el tratamiento de la investigación sobre espacios públicos en Barcelona para determinar similitudes y diferencias sobre la misma actividad en Buenos Aires. Si bien los objetos de estudio de las investigaciones son diferentes, se intentó encontrar similitudes parciales que ayudaron a la comprensión de la actividad y sobre todo del lugar de realización de la misma.

En el texto de Gordillo León, Fernando, Arana Martínez, Salvador Cruz y Mestas Hernández, sobre “Emoción y toma de decisiones: Teoría y aplicación de la Iowa Gambling task” del año 2011, se tratan como ejes principales: Las emociones y sus procesos multidimensionales, además de las reacciones fisiológicas que preparan al cuerpo para la acción adaptativa.

Si bien el trabajo se centraliza sobre el campo de la toma de decisiones, nos han interesado sus conclusiones sobre el proceso de toma de decisiones. Los autores presentan que la toma de decisiones es un complejo proceso dada la participación de lo Cognitivo (racional) y lo emocional (irracional). Exponen que la complejidad deriva también de que, anatómicamente, involucra diferentes regiones cerebrales y requiere de la participación de las funciones ejecutivas.

Puntualmente hemos centrado la elección de esta investigación en algunas preguntas que se formulan dentro de su desarrollo. ¿Precede siempre una evaluación racional a nuestra conducta de elección? y ¿Qué papel juega la emoción en este proceso? Creemos que estos planteos que se postulan desde

la investigación de Gordillo León, Fernando, Arana Martínez, Salvador Cruz y Mestas Hernández (2011), son consultas que rozan a las presentadas en la investigación que hemos propuesto. Si bien el objeto de estudio se orienta y basa sus fundamentos en otra ciencia también confluyen algunas similitudes con las presentadas en la presente producción.

Gallart Cervantes, Villalobos Trujillo y De la Torres Vázquez, en su publicación “Actividades para incrementar la incorporación en las clases a los adultos mayores del consultorio médico ‘Vuelta del Casquillo’ parroquia San Agustín en el Distrito Capital.” del año 2011, presentan como ejes principales al adulto mayor y la Motivación. Hemos tratado esta investigación a partir de su posición de trabajo, en donde se aborda la problemática de la poca motivación de los abuelos en las clases del adulto mayor, pertenecientes al círculo de abuelos del consultorio “Vuelta del Casquillo”, de la Parroquia San Agustín en Caracas. En ésta investigación se seleccionó una muestra de quince adultos mayores de un universo controlado por el médico de 50, siendo una de las causas fundamentales que determinaron a los autores a realizar esta investigación científica, la Insuficiencia en la motivación de la clase del adulto mayor que propicie una mayor participación de los mismos a las actividades que se convocan por la profesora y factores comunitarios.

Los autores exponen como gran importancia en el trabajo, la incorporación del adulto mayor a estas actividades. Para el trabajo se emplearon métodos empíricos como la observación, la entrevista, el análisis y síntesis, consistiendo el trabajo en una alternativa de actividades que estimula al adulto mayor a su incorporación, donde de forma interactuada se trabaja con la gimnasia básica, ejercicios de organización y control de ejercicios de desarrollo físico general, ejercicios de aplicación, ejercicios de equilibrios y juegos.

Como conclusiones, los autores exponen que las actividades propuestas, tienen como beneficio la incorporación del abuelo a su vida diaria, la movilidad y actitudes que se establecen mediante dichas actividades, que permiten la elevación del ritmo en las clases, así como la motivación que está presente en todo momento del desarrollo de la actividad.

La elección de esta investigación se centralizó en la presentación de la motivación dentro de la clase del adulto mayor como respaldo de una mayor

participación de los mismos a las actividades. Conocer estos motivos y su influencia en los adultos mayores complementa el objeto de investigación de la presente investigación.

Además, hemos puesto interés en los métodos utilizado para la producción de los datos, reflejando la observación y la entrevista como métodos válidos para la recolección de datos.

Otra de las investigaciones consultadas ha sido la de Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló (2008), "*Motivación hacia la práctica físico-deportiva en personas mayores*". Para los autores, la motivación juega un papel muy importante en la adherencia a la práctica deportiva; determinando el inicio, mantenimiento y abandono de la misma. En el resumen de su trabajo presentan la importancia de analizar los intereses y motivaciones que impulsan a las personas mayores a la práctica o al abandono de las actividades físicas, exaltando, los importantes beneficios que conllevan para su salud biológica, psicológica y social.

Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló (2008), sostienen que los principales motivos que aluden los adultos mayores para la práctica deportiva hacen referencia a hacer ejercicio físico, mantener o mejorar la salud, divertirse y relacionarse con gente. Los autores plantean, además, que existe un paralelismo entre los motivos de práctica y los motivos de abandono deportivo. Finalmente exhortan a que si no se satisfacen los motivos que les llevaron a iniciarse en la práctica de un deporte, aparece como lógico la conducta de cambio de actividad física o el abandono la misma.

En la misma investigación se presentan algunos parámetros sobre las contemplaciones que deben tener, una vez que la persona mayor acude a determinado centro de actividad físico-deportiva, para lograr que esta persona esté motivada con la práctica deportiva que va a realizar; planteando diferentes tipos de motivos: motivos de práctica, expectativas respecto al programa y sobre su propia competencia, ansiedad social, apoyo de la familia y amigos, su historia de actividad física, actividad física cotidiana, preferencias y forma física. Culminan los autores haciendo una referencia sobre el interés que presentan

estos aspectos, los que permitirán, según plantean, diseñar una programación adaptada al individuo, que le motive para continuar practicando.

La elección de esta investigación se ha fundamentado en la posibilidad de conocer los diferentes motivos que se enuncian para el inicio, mantenimiento y abandono de una práctica físico deportiva específicamente en el grupo poblacional al cual hemos orientando esta investigación. Los autores han supuesto desde su investigación que teniendo en cuenta unas serie de pautas, expuestas en su programa de actividades, en las sesiones de actividad física con personas mayores, es probable, comentan Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló (2008), que se logre incrementar su motivación auto-determinada, de tal forma que la práctica se realice por el propio placer y disfrute que les produce y por los beneficios que aprecian sobre su salud y calidad de vida, sintiéndose competentes, involucrados en el proceso y conectados con los demás. Todo esto, culminan los autores, debería llevarles a los adultos mayores a comprometerse en mayor medida con su práctica y a acudir con asiduidad al centro deportivo.

Finalmente hemos podido resaltar que estos autores han incluido diferentes motivos que podrían enunciarse dentro de la definición de motivos que presentamos en esta producción.

En el ensayo titulado “Ambientes urbanos y actividad física en adultos mayores: Relevancia del tema para América Latina” de Alexandra Hernández, Luis Gómez y Diana Parra del año 2010, encontramos dentro de sus conclusiones una aproximación al contexto de América Latina. Los autores presentan que existen acelerados procesos de envejecimiento y crecimiento urbano, por ende, los vínculos entre ambientes urbanos y actividad física en adultos mayores toman especial relevancia.

Según los autores, a través de la evidencia revisada, sugieren que los ambientes urbanos construidos están asociados con la salud de los adultos mayores, específicamente en actividad física. Los autores entienden que el modelo socio-ecológico permite concebir adecuadamente como estos aspectos están vinculados con un patrón de comportamiento en salud, donde la situación actual de las personas mayores reflejaría parcialmente, cómo una sociedad ha invertido en el desarrollo humano integral de sus habitantes, incluyendo sus

contextos urbanos construidos. Como detalle final los autores marcan que ésta situación muestra la necesidad de generar agendas de investigación que permitan obtener evidencia acerca de los vínculos entre ambientes urbanos construidos y salud en la población mayor de acuerdo al contexto local. El abordaje propuesto, concluyen los autores, exige la participación de investigadores provenientes de múltiples disciplinas, incluyendo algunas que tradicionalmente no han interactuado con profesionales de la salud pública.

La elección de este ensayo se ha basado en obtener un enfoque latino americano sobre el examen de los ambientes urbanos y la actividad físico deportivo en adultos mayores, entendiendo que, si bien el objeto de estudio planteado por Hernández, Gómez y Parra (2010) difiere del propuesto en nuestra investigación, opinamos que es necesario un marco de referencia donde apuntalar las miradas regionales para posicionar nuestra propia investigación.

Más específicamente sobre motivos de participación en la actividad físico deportiva, encontramos un trabajo realizado en Costa Rica en el 2006 por Elmer Garita Azofeifa, “Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte”, donde se exponen que los motivos de participación en la actividad física son de diversa índole: competición, capacidades personales, aventura y diversión, aspectos sociales, forma física e imagen personal y salud médica, entre otros.

Otras de las conclusiones que determina el estudio de Garita Azofeifa (2006), es que las enfermedades son una barrera para que el adulto mayor se ejercite, y la inactividad o sedentarismo produce deterioro en la condición física, por eso, motivos de salud física y mental son su prioridad. Además, estima que las mujeres, suelen tener metas de control de peso y mejorar su apariencia, han demostrado ser más orientadas a lo social, ejemplificando el concepto esgrime: la relación de pares y un fuerte énfasis hacia la amistad, la diversión, el trabajo en equipo; por su parte, presenta que los varones se resaltan en la competición y en la obtención de estatus.

Sobre los motivos para el ejercicio, explica el autor, fueron más extrínsecos, y estuvieron enfocados en la imagen corporal, la apariencia, el mantenimiento del peso y el estrés. Por otra parte las razones intrínsecas más importantes en el

deporte fueron la competición, divertirse, mejorar las habilidades, estar en forma y el reconocimiento social. Un detalle que aclara en sus conclusiones es que los participantes norteamericanos, asiáticos y europeos prefieren indiferentemente, los motivos de diversión, competencia, condición física y aprender habilidades.

La razón por la que hemos seleccionado esta producción es porque determina diferentes motivos para la participación de actividad físico deportiva en un abanico muy amplio de edades. Hemos incluido algunos conceptos en el desarrollo de presente investigación que han servido para la orientación sobre los diferentes tipos de motivos que aparecen en la participación a una actividad físico deportiva.

Si bien el trabajo de Gaita Azofeifa (2006) no está estrictamente orientado a la población que nos interesa, sus argumentaciones y su análisis de los diferentes tipos de motivaciones existentes, según varias de las teorías que expone, fueron correlacionadas en nuestra propia investigación por considerarlas interesantes para el armado del marco teórico de este trabajo.

Otro estudio tomado como antecedente es el producido por Lluís Capdevila, Jordi Niñerola y Mónica Pintanel , “Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF)”, con fecha de 2004. Los autores estiman que las evidencias sobre el sedentarismo como factor de riesgo para muchas enfermedades han ido en aumento. A raíz de ello, la Psicología de la salud y la Psicología del deporte han demostrado interés por el estudio de la adherencia a la conducta activa. Los autores plantean un objetivo de trabajo consistente en la adaptación al castellano de uno de los cuestionarios que evalúan la relación entre motivación y práctica de ejercicio físico saludable.

Capdevila, Niñerola y Pintanel (2004), plantearon que a partir de la versión final del Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio físico, o llamado por sus siglas “AMPEF”, se pretende analizar las diferencias de motivación en una muestra amplia y diversa de sujetos, según su nivel de práctica. Los autores determina que la versión final del AMPEF resulta un instrumento adecuado, válido y fiable, para evaluar los motivos relacionados con la práctica de ejercicio físico, que permite distinguir a las personas activas de las sedentarias

en cuanto a dos estilos o formas de vida diferente: el estilo saludable y el no-saludable. Los autores explican que las personas más activas puntúan más alto los motivos de diversión o bienestar, de control del estrés o de mejora de la condición física. En cambio, para los sedentarios, las urgencias de salud es el único motivo calificado de manera alta.

La elección de este trabajo se debe a su extenso y elaborado desarrollo en materia de análisis de instrumentos válidos para determinar los motivos para la práctica del ejercicio físico.

Para su trabajo Capdevila, Niñerola y Pintanel (2004), exponen que han utilizado el Exercise Motivations Inventory (EMI-2; Markland y Ingledew, 1997), denominado Autoinforme de motivos para la Práctica de Ejercicio físico (AMPEF; expuesto por Capdevila, 2000). Esta versión inicial, comentan los autores, consta de 51 ítems, igual que el cuestionario original, y la única diferencia consiste en la escala tipo Likert de respuesta a cada ítem. Mientras en la versión original es una escala de 0 a 5, en el AMPEF es una escala de 0 (“nada verdadero para mí”) a 10 (“totalmente verdadero para mí”). Junto con el AMPEF, los autores presentan que se han recogido datos como la edad, el género, la cantidad de horas de estudio o de trabajo y algunos otros datos anexos propios para esa investigación pero que no tienen relación con nuestra propia investigación.

En la revisión de antecedentes hemos notado que estos autores centralizan su análisis en la validación de un instrumento de medida para determinar motivos de participación deportiva y nos ha parecido muy interesante y apropiado para organizar nuestro propio instrumento de medida orientado, específicamente hacia el objeto de estudio de nuestra investigación.

En la producción “Relaciones entre la orientación de meta disposicional y la satisfacción con los resultados deportivos, las creencias sobre las causas de éxito en deporte y la diversión con la práctica deportiva” presentada por Eduardo Cervelló, Amparo Escartí y Gloria Balagué en la Revista de Psicología del deporte en el año 1999, se efectúa un análisis de correlación consonante entre algunas de las variables que se expresan con su título, considerando como variable criterio la Orientación de Meta Disposicional, incluyendo el ego y la tarea, y como variables predictoras: la Satisfacción con los resultados

deportivos, donde se incluyen las experiencias de destreza, la aprobación social y el éxito regular, las creencias sobre las causas de éxito en deporte, incluyendo el esfuerzo, la habilidad y el engaño, y por último la diversión con la práctica deportiva. Los autores determinan que las investigaciones futuras basadas en la perspectiva de metas deberían centrarse en la importancia de los climas motivacionales que crean los adultos significativos del entorno del sujeto y cómo estos climas motivacionales influyen en la motivación deportiva. La elección de esta investigación se ha presentado como una posibilidad de incorporar diferentes motivos que se derivan desde las diferentes Teorías de Motivación. Por otra parte nos ha interesado la manera en que Cervelló, Escartí, y Balagué (1999) han examinado varios cuestionarios -Cuestionario de Satisfacción con los Resultados Deportivos (CSRD), Cuestionario de diversión con la práctica deportiva (CDPD). Cuestionario de Percepción de Éxito (POSQ) - y aprovechado sus resultados en función de su investigación, incluyendo la posibilidad de modificación de algunos de sus Ítems, como por ejemplo en el Cuestionario de diversión con la Práctica deportiva (CDPD), donde “el ítem 3 de la versión original fue eliminado debido a que disminuía de forma considerable la consistencia interna del cuestionario” (p.15).

Es por ello, que hacia los fines específicos de nuestra investigación hemos considerado las preguntas y cuestionarios presentados por los autores para la conformación de nuestro propio instrumento de medición de motivos para la práctica físico deportiva de adultos mayores.

La elección del trabajo de Muyor, Águila, Sicilia y Orta (2009). “Análisis de la motivación autodeterminada en usuarios de centros deportivos”, publicado en la Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, presentan como objetivo de trabajo un análisis de la motivación de los usuarios de dos centros deportivos hacia la práctica de ejercicio físico a través de la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan. Por otra parte se analizaron las diferencias según la edad, el sexo y la práctica deportiva previa. Los autores trabajaron con una muestra de 727 sujetos (325 mujeres y 402 varones) de edades comprendidas entre los 14 y 78 años, que respondieron a un instrumento de medida: el Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio físico-2 (BREQ-2), versión traducida al español por Moreno, Cervelló,

y Martínez en el 2007, del instrumento denominado Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2; Markland & Tobin, 2004, referenciado por los autores en su investigación).

Los resultados a los arribaron Muyor, Águila, Sicilia y Orta (2009), revelaron que existe mayor puntuación en la motivación autodeterminada, sin encontrar diferencias significativas excepto en el género, donde los varones tienen mayor grado de desmotivación que las mujeres y, los usuarios con una práctica previa tienen más motivación autodeterminada que los que no practicaban alguna actividad física.

La elección de este trabajo de investigación se concentró en las conclusiones arribadas por los autores, donde presentan una similitud con el tipo de actividad físico deportiva que se ha analizado en nuestra investigación. Los autores marcan que dado el carácter voluntario de la práctica física en centros deportivos no es de extrañar el alto nivel de motivación autodeterminada y por otra parte marcan un concepto interesante sobre los datos en función de los grupos de edad. Los datos, aclaran los autores, sugieren que las personas con mayor edad presentan una decisión más autodeterminada para la práctica física, tal vez porque descubran su realización como un beneficio hacia la salud, más que por otros tipos de razones más externas, como suele ser la apariencia estética.

A raíz de este tipo de análisis nos ha permitido ampliar los motivos que suelen presentar los adultos mayores para la práctica físico deportiva en función a la incorporación de los mismos dentro del instrumento de medida que hemos utilizado en la presente investigación.

En el trabajo de Luis Orlando Herrera Jáuregui, Blanca Beatriz Pérez Vargas y Egar Bueno Fernández, “Programa de actividades físicas para mejorar la *participación del adulto mayor*”, publicado en Mayo de 2010, se presenta un trabajo realizado en el municipio Cumanayagua, con el objetivo de diseñar un programa de actividades físicas para mejorar la participación de los adultos mayores de ese lugar, en la práctica del ejercicio físico. Para desarrollar esa investigación se trabajó con la población de 60 adultos mayores pertenecientes a dicha circunscripción, de ellos 36 son femeninos y 24 masculinos con edades comprendidas entre los 60 y 75 años. Se utilizaron como métodos de

investigación las encuestas y cuestionarios, con el objetivo de conocer las necesidades respecto a la actividad física y su nivel de aceptación, así como la evaluación geriátrica para evaluar el estado físico, psicológico y funcional de los adultos mayores durante el estudio. A partir de la determinación de necesidades y el diagnóstico realizado, fue estructurado un programa de actividades.

La elección de esta investigación se ha basado en los criterios vertidos en sus conclusiones, que hemos anotado para la elaboración de criterios referidos por los adultos mayores como motivos presentados para la realización de la actividad físico deportiva.

Vemos que dentro de los resultados del diagnóstico inicial en el apartado de Encuesta de necesidades, los autores plantean el nivel de “gustos” por la práctica de actividades físicas y actividades físico-recreativas. A este respecto, de Herrera Jáuregui, Pérez Vargas y Bueno Fernández (2010), presentan que el diagnóstico inicial, realizado por ellos, les ha permitido constatar los elevados gustos por la práctica de actividades físico-recreativas así como la insuficiente realización de actividades físicas, el escaso nivel de satisfacción respecto a las actividades, los bajos niveles de motivación y de participación en las actividades físicas. Así mismo, los autores estiman que los criterios vertidos en cuanto a la aceptación de la actividad física como medio de recreación y mejoramiento de la salud física y mental, también fueron modificados de manera significativa.

Hemos incluido una investigación presentada en el 2007 en *Motricidad en European Journal of Human Movement* 19, sobre “Barreras organizativas y sociales para la práctica de actividad física en la vejez” de Martínez del Castillo, Jiménez-Beatty, Campos, Del Hierro, Martín y González (2007). El artículo aborda las barreras sociales y las barreras organizativas que parecen dificultar la realización de actividad física en la vejez. Sobre una metodología conformada en la realización de entrevistas estructuradas a una muestra aleatoriamente seleccionada de la población española de sesenta y cinco años cumplidos o más. Los autores nos presentan que los sujetos participantes en el estudio presentan las siguientes características: 53,1 % son mujeres y 46,9 %

varones; el 54,7 % tenían entre 65 y 74 años y el 45,3 % superaban los 75 años.

El instrumento utilizado en la investigación de Martínez del Castillo, Jiménez-Beatty, Campos, Del Hierro, Martín y González (2007), ha consistido en un cuestionario con preguntas cerradas y una escala de percepción de barreras para la práctica de actividad física. Dentro de los resultados muestran la existencia de un 12,8% de personas mayores que quieren practicar pero no pueden hacerlo por algunas barreras. Los autores aseveran que el porcentaje marcado es coincidente con estudios precedentes y que además, varía según sean las características sociales de las personas.

Esta investigación no ha interesado porque dentro de las principales barreras organizativas que plantean los adultos mayores se encuentran: la inconveniencia horaria, el no saber dónde realizar la actividad, el costo de la actividad y la distancia al lugar de realización. Además Martínez del Castillo, Jiménez-Beatty, Campos, Del Hierro, Martín y González (2007) nos dan un dato interesante que está relacionado con las principales barreras relacionadas con los entornos sociales. Sobre el mismo, los autores marcan que se debe a la falta de tiempo y al disgusto que presentan los familiares o amigos de los adultos mayores.

Nos ha parecido interesante los Instrumentos utilizado para el estudio de Martínez del Castillo, Jiménez-Beatty, Campos, Del Hierro, Martín y González (2007). Los autores han decidido partir del “Cuestionario de actividad física y personas mayores” elaborado por Graupera Sanz y Martínez del Castillo para medir las demandas de actividad física de las personas mayores y otras variables relacionadas como las barreras percibidas para realizar actividad física (Graupera et al., 2003 referido por los autores) y ya validado en anteriores estudios sobre personas mayores (Jiménez-Beatty et al., 2002; Jiménez-Beatty et al., 2003; Jiménez-Beatty et al., 2007, también referenciado por los autores). A partir de este instrumento hemos utilizado algunos criterios extraídos de sus conclusiones, que nos ha permitido incorporar otros motivos no descritos en los cuestionarios revisados hasta en esta primera etapa de búsqueda de antecedentes.

Creemos que a partir de las investigaciones observadas, tanto en el plano regional como internacional, si bien existe un marcado y creciente interés en el objeto de estudios que presentamos en este estudio, consideremos que es pertinente continuar aportando datos que conlleven a un bagaje mayor de conocimientos en el ámbito referido a los motivos que manifiestan los adultos mayores para la realización de actividades físico deportivas en espacios verdes urbanos.

### 1.5.2. Justificación

Sobre la relevancia y el propósito del trabajo

*“No importa cuán lento vayas,  
lo importante es nunca detenerse”*  
(Confucio, 551-479 a.C.)

En la Conferencia General de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, reunida en París en su vigésima reunión, el día 21 de noviembre de 1978, se exponía:

“Recordando que la Carta de las Naciones Unidas proclama la fe de los pueblos en los derechos fundamentales del hombre y en la dignidad y el valor de la persona humana, y afirma su resolución de promover el progreso social y elevar el nivel de vida (...). Convencida de que una de las condiciones esenciales del ejercicio efectivo de los derechos humanos depende de la posibilidad brindada a todos y a cada uno de desarrollar y preservar libremente sus facultades físicas, intelectuales y morales y que en consecuencia se debería dar y garantizar a todos la posibilidad de acceder a la educación física y al deporte, Considerando que integrar la educación física y el deporte en el medio natural equivale a su enriquecimiento, inspira el respeto hacia los recursos del planeta y despierta el deseo de conservarlos y utilizarlos para el *mayor provecho de la humanidad entera, (...). Proclama la presente Carta Internacional, a fin de poner el desarrollo de la educación física y el deporte al servicio del progreso humano, favorecer su desarrollo y exhortar a los*

gobiernos, las organizaciones no gubernamentales competentes, los educadores, las familias y los propios individuos a inspirarse en ella, difundirla y ponerla en práctica.” (UNESCO, 1978).

Otro organismo internacional, la Organización Mundial de la Salud nos comunicaba que entre el año 2000 y el año 2050, la proporción de los habitantes del planeta mayores de 60 años se duplicará. En números absolutos, reflejaba la OMS (2011), este grupo de edad pasará de 605 millones a 2000 millones en el transcurso de medio siglo. (...) la cantidad de personas de 80 años o más aumentará casi cuatro veces superando los 390 millones. Este acontecimiento no tiene precedentes en la historia de la humanidad. La mayoría de las personas de edad madura e incluso mayores tengan unos padres vivos y que una cantidad mayor de los niños conocerán a sus abuelos e incluso sus bisabuelos. (OMS, 2011).

En el campo de la Educación física y sobre todo en el referido a las actividades físicas en los espacios verdes urbanos la explosión de nuevas actividades y tendencias durante los últimos años ha impulsado la creación de diferentes modalidades educativas y recreativas que contienen a los diferentes profesionales del deporte y la actividad física como partícipe necesario del desarrollo de las mismas. Caminatas urbanas, carreras de orientación, pruebas de calle, actividad física en parques y plazas son algunos de los exponentes que se han incorporado a las posibilidades deportivas y recreativas de la nueva sociedad occidental.

Como se ha adelantado en la introducción de este trabajo, hemos apreciado que durante el desarrollo de la práctica profesional de los educadores físicos y profesionales afines, muchas veces, se encuentran con variaciones en el número de participantes a las diferentes clases o prácticas deportivas y recreativas que ofrecen. Estas variaciones en el número de participantes son, en repetidas ocasiones, determinantes para la propia realización de la actividad. Suspensiones o incrementos repentinos en el número de participantes de alguna actividad al aire libre, fuera de la educación formal, son causante de modificaciones de último momento en la planificación del profesional a cargo de las actividades físico deportivas.

Entrenadores personales, profesionales de la educación física, profesores de actividades físico - recreativas que trabajamos en el ámbito privado o estatal no escolar, nos encontramos desvalidos de instrumentos que nos aclaren los motivos de estas variaciones en el número de participantes a las actividades propuestas.

La observación del fenómeno presentado, anexado a los lineamientos propios de la Educación física y el deporte planteados por la UNESCO sumado a las proyecciones sobre población para la primer mitad del siglo XXI presentado por la OMS, han originado la producción de este trabajo de investigación en el área de las actividades físicas en espacios verdes urbanos con adultos mayores.

Una de las preguntas que movilizó la investigación fue conocer ¿Cuáles son los motivos que presentan los adultos mayores para la realización de actividades físicas en medios naturales urbanos?. Con esta pregunta se intentó dar el puntapié inicial al tema que orienta esta investigación, centrándolo en la franja etaria que abarca desde los 65 hasta los 85 años y enmarcándolo en una producción geográfica dentro del Parque Centenario de la Ciudad de Buenos Aires en Argentina.

La realización de esta investigación determina un punto inicial que intenta otorgar nuevos instrumentos teóricos y conceptuales sobre las relaciones existentes entre los motivos para la práctica deportiva en espacios verdes urbanos y los adultos mayores.

La investigación asumió al adulto mayor como un ser integral donde estén incluidas sus sensaciones, sus sueños, sus sentimientos y anhelos que ellos puedan tener durante esta etapa de la vida, ya que es aquí donde pueden predominar las necesidades del adulto mayor, el pasado de cada uno de ellos es un aporte valioso para el desarrollo de la investigación.

El espacio de realización refiere un avance en la concepción y comprensión de la Educación física, en especial la educación informal; entendiendo esta como proceso global e integral del hombre. Así como se presenta en la Carta Internacional de la Educación física y el deporte de la UNESCO: “Las instituciones nacionales desempeñan un papel primordial en la educación física y el deporte” (...) *“la educación física y del deporte deben favorecer una acción coherente, global y descentralizada dentro del marco de la educación*

permanente, a fin de lograr la continuidad y la coordinación de las actividades físicas obligatorias, así como las practicadas espontánea y libremente". (UNESCO, 1978).

Como final de esta justificación se presenta otro párrafo de la Carta de Internacional de la Educación física y el deporte resaltando que *"Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física y al deporte. La educación física y el deporte, dimensiones esenciales de la educación y de la cultura, deben desarrollar las aptitudes, la voluntad y el dominio de sí mismo de cada ser humano y favorecer su plena integración en la sociedad. Se ha de asegurar la continuidad de la actividad física y de la práctica deportiva durante toda la vida, por medio de una educación global, permanente y democratizada"* (UNESCO, 1978).

En palabras de Jorge Gómez, podemos sintetizar el concepto a través de su definición: "La educación física es un proceso educativo tanto formal como informal al cual todo ser humano está sujeto por el simple motivo de su existencia corporal. Para existir y desenvolverse en su universo, el hombre necesita educarse físicamente." (Gómez, 2002, p.22).

En referencia a las investigaciones sobre los vínculos que tienen los ambientes urbanos en la actividad física de los adultos mayores , Hernández , Gómez y Parra (2010) citando a Li F, Fisher J, Brownson RC, Bosworth M. (2005), establecen que se han realizado algunos trabajos descriptivos pero que esta área de investigación está en una fase incipiente (Cervero R, Kockelman K. (1997) referido por Hernández, Gómez y Parra (2010) y los resultados encontrados son inconsistentes.

Por otra parte Hernández, Gómez y Parra (2010), plantean que este tópico ha sido explorado en menos medida en América Latina, y establecen que es probable que las correlaciones entre los ambientes urbanos y la actividad física en adultos mayores, tengan manifestaciones particulares.

Consideramos que este trabajo aporta para la Educación física un nuevo conocimiento, que contribuye a mejorar los programas elaborados para el bienestar del adulto mayor, partiendo de los resultados o hallazgos que se encontraron en este estudio; ayudando de algún modo a trascender de la mejor

manera, encontrando y proponiendo nuevas alternativas para prácticas físico recreativas que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida de este tipo de población.

Con la aplicación de la etapa de diagnóstico podemos determinar una serie de parámetros que nos permiten confeccionar, para su posterior aplicación, una programación de actividades físico-deportivo-recreativas.

El objetivo científico de este trabajo es intentar una primera aproximación sobre los motivos que alientan o desalientan la práctica de actividades físicas para los adultos mayores en espacios verdes urbanos. Lo anterior, unido a las características propias del grupo poblacional desde lo biológico, lo psicológico y lo social, ha permitido elaborar parámetros con fundamento científico que posibilitan la confección de un instrumento de medición para los motivos relacionados a la práctica de actividad física en adultos mayores. El aporte solo procura ofrecer una herramienta más que permita la comprensión académica de una acción humana que se expone solo a través de varias palabras: Motivos, Actividad físico deportiva, Adultos mayores y Espacios verdes urbanos.

## 1.6. Marco teórico

*“Facilius per partes in cognitionem totius adducimur”* (Séneca, L., 4 a.c -65)

### 1.6.1 Sobre los adultos mayores

#### 1.6.1.1 Definiciones y características

El término “adulto mayor” se utiliza en la vida cotidiana, los medios de comunicación y la bibliografía científica, de manera frecuente. Con realizar una simple búsqueda en la Red Informática Mundial o World Wide Web (WWW) se puede obtener una cantidad considerable de páginas que hacen referencia al tema de formas muy diferentes, según se lo pretenda definir desde el punto de vista sociocultural, sociopolítico, psicológico, biología o filosófico – solo para nombrar algunos de los diferentes enfoques-.

Como remarca Le François (2001), citado por Quintanar Guzmán (2010), además de todas las definiciones que se encuentren es “muy importante tomar en cuenta las precepciones y definiciones de la sociedad, de los mismos ancianos, familiares y nietos” (p.16).

En el plano de los sinónimos del término “adulto mayor” sucede algo equivalente. La expresión es tan amplia, que sus derivaciones e interpretaciones suman cantidad de semejanzas, que se concluye por utilizar la más conveniente según el criterio de cada expositor.

Vemos como las diferentes denominaciones: senectud, gerontes, ancianidad, vejez, mayores, segunda juventud, propectos y tercera edad, al igual que la terminología de “seniors” para “elders” (ambas palabras de la lengua inglesa), son incorporados casi de manera indistinta en los diferentes textos que se pueden encontrar.

Esta variedad de conceptos nos obliga a proponer una definición que contemple la idea que ésta investigación considera pertinente para el término “Adulto mayor”.

Según la Organización Mundial de la Salud (2000), las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada, de 75 a 90 años viejas o ancianas, y los que sobre pasan los 90 años se denominan grandes, viejos o longevos. A todo individuo mayor de 60 años se le llamará de forma indistinta personas de tercera edad.

Las Naciones Unidas consideran anciano a toda persona mayor de 65 años para los países desarrollados y de 60 años para los países en desarrollo.

Márquez (2007), referenciado en Quintanar Guzmán (2010), propone de manera muy gráfica, que si le preguntamos a una persona de 65 años a 70 años su definición de vejez, lo más seguro es que se definirá a sí mismo o tal vez a su conyugue o alguna amistad. Si el preguntamos a alguien de entre 40 y 55 años, nos responderá pensando en sus padres. Si les preguntamos a personas entre 15 y 30 años nos responderían pensando en sus abuelos y en el caso de un niño nos respondería pensando en sus abuelos y bisabuelos. La sociedad describe a los adultos mayores de acuerdo a su experiencia; es por eso que para alguien la vejez la puede describir como una etapa feliz y satisfactoria en la vida; pero tal vez alguien más, incluso de la misma edad, puede responder que es una etapa de sufrimiento, enfermedad, padecimiento, etc. Es por esto, nos refiere Márquez, que además de múltiples definiciones y descripciones que pueda haber de la vejez debemos considerar los familiares y sociales y la de los mismos ancianos.

La RAE (1984) define al término, como personas que han cumplido los 60 años, sin diferencia entre varones y mujeres, que presentan todas las características de la madurez somática y psíquica.

Coincidimos con el agregado que realiza Gormaz Barrientos (2011) a la definición de la RAE, donde expresa que “A esta definición inicial agrego que

las personas mayores tienen el potencial necesario para seguir cualquier actividad cognitiva y vivir esta nueva etapa de la vida en plenitud” (p.30).

En una definición de Berwart y Zegers de 1981 referenciado por Gormaz Barrientos (2011) anotan que “adulto es todo aquel quien se siente como tal y que es percibido y aceptado como tal en la sociedad en que vive”.

Si bien los adultos comparten un sinnúmero de características propias de cada edad, Undurraga (2007) referenciado en Gormaz Barrientos (2011), nos expone que se pueden distinguir momentos o etapas: Entre las principales, encontramos lo que Undurraga denomina la “Adulthood tardía” (o vejez). Que según el autor, sería un período de desiguales características dependiendo de la heterogeneidad de los individuos, su contexto y su calidad de vida entre otros factores, por lo que resultaría difícil generalizar.

En gran parte de Latinoamérica, los adultos mayores se definen además legalmente de acuerdo a su edad. Cuando las personas mayores pasan de un estado activo a un estado pasivo en la actividad económica y laboral, aunque esto responde puntualmente a su condición de jubilados y pensionados.

Al respecto Gormaz Barrientos (2011) señala que en Chile las personas mayores se definen legalmente de acuerdo a la edad: sesenta años para las mujeres y sesenta y cinco años para los varones, categoría que recibe el nombre de “Tercera Edad”. En el pensamiento colectivo de la sociedad se maneja una definición de acuerdo a la edad de las personas mayores y se habla abiertamente de la Tercera Edad. Pero al incluir esta definición expuesta de personas mayores que están enmarcadas en la “Tercera Edad”, surge lo que se denomina la “Cuarta Edad” y tiene que ver con aquella que comienza alrededor de los 80 años y que se encuentra asociada a una aceleración de la declinación, el deterioro y la dependencia. (Gormaz Barrientos, 2011).

En una declaración de la Red Internacional para los Derechos Económicos, Sociales y Culturales, del año 1995, sobre Los derechos de las personas de edad en relación con el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales establecían que “la terminología utilizada para identificar a las personas de edad es muy variada, incluso en los documentos internacionales:

personas mayores, personas de edad avanzada, personas de más edad, tercera edad, ancianos y cuarta edad para los mayores de 80 años. El Comité opta por "personas mayores", término utilizado en las resoluciones 47/5 y 8/98 de la Asamblea General (older persons, en inglés, personnes âgées, en francés). Estos calificativos comprenden, siguiendo las pautas de los servicios estadísticos de las Naciones Unidas, a las personas de 60 años y más. (En Eurostat, el servicio estadístico de la Unión Europea, se consideran personas mayores las de 65 años y más, ya que los 65 años es la edad más común de *jubilación, con tendencia a retrasarla.*)” (CESCR, 1995, p.3).

Está claro que en el pensamiento colectivo de la sociedad se maneja una definición de acuerdo a la edad de las personas mayores y se habla abiertamente de la Tercera Edad. Incluso en servicios como los supermercados existen descuentos para quienes ya ingresaron a esta categoría, lo que amalgama la homologación de que adulto mayor, persona mayor es equivalente a “Tercera Edad”.

Continuando con la búsqueda por definir el término adulto mayor, encontramos que en cuanto a la edad que pueda tener una persona se pueden distinguir los siguientes conceptos:

La edad cronológica, que estaría determinada por la fecha de nacimiento y es uniforme para todos los sujetos que la comparten. “Constituye un dato indicativo básico, dice muy poco sobre el estado específico de cada persona, el que dependerá de su patrimonio genético original o herencia recibida de sus padres y fundamentalmente de su experiencia vital (Forttes, 2007)” (Gormaz Barrientos, 2011, p.35).

Consideramos que este dato es simplificador y válido para cualquier obtención de datos objetivos. Aunque, también creemos que no siempre refleja un denominador preciso para un grupo etario tan amplio. Existen otras formas de definir al adulto mayor que incluiremos en este apartado.

Por otra parte existe una “Edad biológica funcional” que establece la relación entre herencia biológica e influencia del medio ambiente provoca en cada

persona una experiencia vital específica y un determinado resultado en salud física, orgánica o funcional. (Gormaz Barrientos, 2011).

La Edad psíquica que se define como una fase individual de desarrollo de las facultades cognitivas, volitivas y emotivas de cada persona.

Sobre la “Edad social”, expone Forttes, referenciado por Gormaz Barrientos, (2011), que “refleja una interrelación de factores individuales y sociales, fruto de la educación, del trabajo y de la experiencia vital. La sociedad asigna a cada etapa vital una función que la persona debe desempeñar y que el individuo acepta por condicionamiento cultural, como por ejemplo, el estudio, trabajo, matrimonio o jubilación (Forttes (2007:9)” (Gormaz Barrientos, 2011, p.35).

En un sentido similar observamos que Huenchuan y Rodríguez-Piñero (2010), nos manifiestan que la edad de la vejez puede ser conceptualizada al menos en base a tres sentidos diferentes: cronológico, fisiológico y social.

La edad cronológica o de calendario es esencialmente biológica y se manifiesta en niveles de trastorno funcional. Específicamente se refiere a la edad en años. Según éste criterio, la vejez se define a partir de los 60 o 65 años, y a menudo es fijada por ley bajo denominaciones como “adulto mayor” o “persona adulta mayor”.

La edad fisiológica se refiere al proceso de envejecimiento físico que, aunque vinculado con la edad cronológica, no puede interpretarse estrictamente como la edad expresada en años. Sino, que se relaciona con la pérdida de las capacidades funcionales y con la gradual disminución de la densidad ósea, el tono muscular y la fuerza que se produce con el paso de los años (Arber y Ginn, 1995, citado por Huenchuan y Rodríguez-Piñero, 2010).

La edad social alude a las actitudes y conductas que se consideran adecuadas para una determinada edad cronológica (Arber y Ginn, 1995, citado por Huenchuan y Rodríguez-Piñero, 2010). Esto significa que la edad de la vejez, al igual que el género, es una construcción social e histórica que posee el significado que el modelo cultural da a los procesos biológicos que la caracterizan.

Con respecto a esta construcción social, una idea surge a partir de la Teoría de las Representaciones sociales, de Serge Moscovici citada en Vera (2007), donde podemos observar que las representaciones sociales son conocimientos comunes, construcciones simbólicas, sistema de pensamientos que se crean a

través de las interacciones humanas y sociales, expresadas a partir de conceptos, creencias y definiciones que se dan en la vida habitual, en las comunicaciones interindividuales, según normas socioculturales que se establecen sobre la realidad.

De igual manera las representaciones sociales condensan un conjunto de significados que permiten interpretar lo que sucede, los fenómenos e incluso a las personas que nos rodean (Jodelet, 1984 en León y Ramírez, 2009).

Expone Marín (1993) que “la vejez es una situación individual y privada, mientras que el envejecimiento es un fenómeno colectivo y social. Por ello, los adultos mayores o tercera edad tienen una dimensión tanto social como individual”

Fortes referenciado por Gormaz Barrientos (2011) nos habla Envejecimiento Óptimo y por su parte destaca que el envejecimiento óptimo es “el objetivo de los ciudadanos que desean vivir con la máxima calidad de vida esta etapa vital y también de los esfuerzos de los profesionales para proporcionar vida a esos años. Supera al normal ya que combate las limitaciones antes de que aparezcan (Fortes, 2007:5)” (Gormaz Barrientos, 2011, p.36).

En este sentido exponen Engler y Peláez (2002) que el desafío para el mundo que envejece consiste en una Vejez competente o exitosa, la cual transcurre con una baja posibilidad de enfermar y de padecer discapacidad asociada; un alto funcionamiento cognitivo, físico y funcional, poder asertivo, compromiso y participación social.

Es importante que el adulto mayor reconozca sus potencialidades, lo cual le permitirá un conocimiento más positivo de la fase por la que transita. Por consiguiente una mayor aceptación de sí mismo y sus cercanos.

Como síntesis, Fernández-Ballesteros (1998) nos plantea “Ser «mayor» y estar «jubilado» o «retirado del trabajo» son conceptos que se sobreponen, ello no es una consideración popular sino que parece estar presente en las características que distinguen a un adulto de un viejo” (p.6).

En líneas generales, plantean Belenger y Aliaga (2000), las políticas internacionales se van encaminando hacia un cambio en la concepción de la vejez, reflexionando a ésta como un ciclo de vida activa, en la que se puede lograr el máximo de autonomía individual y la posibilidad de la autorrealización .

Con referencia a esta dirección que han tomado las políticas internacionales uno de los puntos que nos interesa comentar es la correspondencia entre los adultos mayores y las actividades físico deportivas. Intentaremos dar una breve síntesis como final de este marco teórico, pero antes incluiremos algunos conceptos que consideramos necesarios para un correcto conocimiento del tema que hemos investigado.

## 1.6.2 Conceptos: Actividad física - Actividad deportiva - Deportes

### 1.6.2.1 Algunas Nociones

Durante el desarrollo de nuestra actividad profesional, los educadores físicos y entrenadores de diferentes deportes, observamos a diario, como los términos “*actividad física*”, “*ejercicio físico*”, “*actividad deportiva*”, o simplemente “*deporte*”, por nombrar algunos, se utilizan, normalmente, para referirse a las personas físicamente activas, pero de forma poco más o menos sinónima. Aun así, pueden tener significados ligeramente diferentes que nos interesaría destacar para la comprensión de este trabajo de investigación.

Sobre este tema del uso frecuente de expresiones semejantes, Casimiro (1999), nos plantea que actividad física, ejercicio físico, deporte son términos que tienen como componente común el movimiento ocasionado por acción del cuerpo humano. Así mismo rememora que desde épocas remotas la actividad física ha sido natural al hombre, ya que de ella dependía su supervivencia, ejemplificada por la actividad propia para obtener su alimento (caza, pesca o la misma agricultura). Luego con el correr del tiempo esa actividad física fue mutando sus objetivos, determinando bases de tipo utilitaria, militar, higiénicas, incluso orientada hacia la salud o el rendimiento.

“En síntesis la actividad física se encuentra presente en cualquier ámbito de nuestras vidas, desde la infancia hasta la vejez, siempre que se produzca un movimiento con cierta intencionalidad por parte del sujeto, aunque en algunas ocasiones no requiera ser planificado” (Flores Allende, 2009, p.34).

En otra definición que nos presenta Caspersen, Powell y Christenson (1985) referenciado en Farinola (2010), se define a la actividad física como “*cualquier* movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que dé como resultado gasto energético” (Farinola, 2010, p.26).

En una interesante descripción que nos acerca la Organización Mundial de la Salud, sobre el término “actividad física” en su apartado referido a “*Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*”; la OMS nos dice que “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” (OMS, 2012). Esta concepción, sugiere Devís (2000), solo recoge la dimensión biológica y omite la personal y el entorno sociocultural, situación que facilitarías la explicación de la actividad física.

Las constantes interpretaciones sobre actividad física de tiempo libre han conducido a discutir el tema, llegando a considerarlas como termino PARAGUAS, por tener múltiples dimensiones. Así y como exponen Corbin, Pangrazi y Franks (2000) referenciado por Flores Allende (2009), la actividad física de tiempo libre puede ser ejercicio, deporte, recreación, el baile o danza, entre otras, donde cada una se distinguirá del resto por tener rasgos muy particulares o concretos.

Siguiendo con esta línea de pensamiento y tratando de dar un poco más de claridad al tema, Flores Allende (2009), nos expresa que la actividad física, y el ejercicio físico no significan lo mismo, sino que el segundo es una subcategoría del primero, que según su intención o contexto dependerá el termino más adecuado para referirse a una actividad física en concreto.

Aparece entonces la expresión “ejercicio físico” como parte de un gran entorno que es “la actividad física”; en donde Flores Allende (2009), referenciando a

Carr (2001), nos reitera que dicho termino -ejercicio físico- es una subcategoría de la actividad físico y nos aclara que además acarrea a las personas a llevar a cabo una o varias actividades de manera planificada, y repetida, cuyo único propósito resalta Carr, es conseguir el óptimo funcionamiento del organismo para lograr mejorar la salud o la condición física.

“Un ejercicio físico puede ejecutarse con el fin de mejorar un componente en particular del organismo que se conseguirá cuando sea llevada a cabo de *manera constante (repetida) y estructurada (USDHHS, 1996 a)*” (Flores Allende, 2009, p.34 y 35).

Siguiendo con la OMS (2012), establece una diferencia con el término “ejercicio”. Sugiere al respecto que es “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” (OMS, 2012). Encontramos que la actividad física, por ende, abarca el ejercicio, pero también otras actividades que contienen movimiento corporal y se realizan como parte de los instantes de juego, de trabajo, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Por su parte Malina, Bouchard y Bar Or (2004) referenciado por Farinola (2010) concluyen que la actividad física es una conducta que ocurre en un contexto cultural específico dentro del cual crecemos, aunque recalcan los autores que dicha conducta posee importantes implicaciones biológicas.

Desde el informe ledar (2010), nos proponen algunas diferencias que consideramos apropiadas remarcar. El ledar (2010), define a la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal (Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T., 1994)” (p.6).

El mismo informe agrega que esta actividad puede incluir otras actividades de la rutina diaria, tales como tareas del hogar, etc. Por otra parte nos representa al término “ejercicio” como “una parte de la actividad física planeada y que

persigue un propósito de entrenamiento (Pinto Fontanillo JA, Carbajal Azcona A., 2003)” (Iedar, 2010, p.6).

Algunos autores consideran que la actividad física puede ser considerada como parte del acervo cultural de la humanidad desde las más cotidianas, como andar y pasear hasta otras menos habituales como la práctica de cualquier deporte. (Devis, 2000, referido por Flores Allende, 2009).

Un nuevo término se entremezcla entre las definiciones: El deporte. Y de aquí otra serie de manifiestos que intentan explicar esta construcción lingüística.

El deporte es un término que presenta múltiples acepciones. Pérez Samaniego (1999) lo define como “un conjunto de reglas que condicionan una determinada situación motriz”.

También desde el informe Iedar (2010) nos delimitan otro tipo de actividad, la deportiva, específicamente utilizando la palabra “deporte” y definiéndola como una “*actividad física ejercida como competición que se rige por unas normas*”, aclarando que el término se utiliza en varios países europeos y engloba “todo tipo de ejercicios y actividades físicas realizadas durante el tiempo libre” ( p.6).

El Manifiesto del CIEPS Consejo Internacional para la Educación física y el deporte, en un informe realizado en colaboración con la UNESCO nos dice que “Deporte es toda actividad física con carácter de juego, que adopta la forma de lucha consigo mismo o con los demás, o comparte una confrontación con los elementos naturales” (Manifiesto Cieps, 1979, p.35).

Por su parte el Art.2 Carta Iberoamericana del deporte CID, Chile 1996 presenta que “*deporte*” es todo tipo de actividad física que mediante una participación organizada, tenga por finalidad preservar y mejorar la salud física y mental, el desarrollo social, ético e intelectual con el logro de resultados en competiciones.

Como podemos apreciar los conceptos son variados y en algunos casos, confluyen sobre sus mismos apartados. La cotidianeidad del término y su frecuente utilización en diferentes áreas de trabajo, derivan, en reiteradas

ocasiones, en una suerte de mixtura durante el relato expositivo de los diferentes autores.

#### 1.6.2.2 El Concepto de Actividad Física Deportiva - AFD

Si bien no es nuestra intención realizar una extensa e intrincada definición, conviene aclarar que varios de estos términos se utilizarán como parte de la bibliografía consultada y por ende, cabe establecer algunos parámetros conceptuales para que el lector pueda tener una comprensión mayor sobre los conceptos de actividad físico, actividad deportiva y sobre todo la actividad físico deportiva que es parte integrante del tema que incumbe a esta investigación.

Lo que queremos resaltar es que bajo cualquiera de éstas ideas subyace el movimiento como elemento principal y necesario en la ejecución de actividad físico, ejercicio físico y deporte, por la acción del cuerpo humano como plantean Chillón Garzón, Tercedor Sánchez, Delgado Fernández y Gonzales-Gross (2002).

Para resumir nuestra definición, consideramos algunos criterios pertinentes que conviene resaltar.

“Una actividad o ejercicio de carácter intencional y justificado en donde se involucren movimientos significativos del cuerpo o partes del mismo, con características de desafío lúdico, ya sea consigo mismo, con los demás o con algún elemento de tipo natural o artificial, que puede ser realizado en forma *programada o desorganizada*”. El término que utilizamos en este estudio para referirnos a dicha manifestación será el de “*actividad físico deportiva*” (AFD).

### 1.6.2.3 Sobre actividad físico deportiva en espacios verdes urbanos.

La variedad de espacios verdes urbanos o periurbanos constituyen lugares ideales para la práctica deportiva, por su proximidad a las ciudades pueden ser escenarios idóneos para un desarrollo de ocio y tiempo libre, lo que permite un contacto ágil con la naturaleza. (Palomares, 2005)

Existen numerosos ejemplos que incluyen actividades físico deportivas en espacios verdes urbanos. En las zonas urbanas de Argentina existen parques o plazas públicas donde se realizan actividades físicas, práctica deportiva, actividad recreacional o social de manera libre o bajo alguna dirección pública o estatal. Un ejemplo de ello es el programa de la Subsecretaría de deportes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Actividades y clases gratuitas en plazas y parques.

La práctica de actividad física o deportiva requiere de unos espacios específicos y no tan específicos. El conocimiento y uso de espacios de recreo, de instalaciones, patios, gimnasios, posibilita la práctica de la actividad física de forma autónoma. Se ha considerado a los parques o plazas urbanos y periurbanos como espacios naturales situado en las proximidades de un núcleo urbano, hayan sido o no creados por el hombre. Adicionando que a este lugar se le debe, además, como bien plantea Palomares Cuadros (2002), adecuar su utilización a las necesidades recreativas y de esparcimiento de las personas que lo utilizan.

El espacio entendido como medio no debe tener la consideración de elemento neutro. La propia actividad física genera una serie de interacciones sociales que fundamentadas en la facilidad de expresión, comunicación, flexibilidad de relaciones dentro del grupo, posibilitan el desarrollo personal e integral de los alumnos. El entorno nos puede proporcionar la adquisición de hábitos saludables que permitan sentir satisfacción con la propia identidad corporal de la persona, la cual será el vehículo de expresión y comunicación consigo mismo y con los demás, dotándoles con las habilidades, destrezas y recursos necesarios para desenvolverse en el medio que permita la proyección del

movimiento, lo cual conducirá a una mejora de su calidad de vida. (Torres Guerrero, 1999).

Entendemos por actividades físico deportivas en espacios verdes urbanos a un conjunto de actividades de carácter interdisciplinar, que se desarrolla en contacto con la naturaleza, con una finalidad eco-educativa, recreativa y deportiva. Como señala Funollet (1989) citado por Palomares Cuadros (2002), se puede señalar como valores más importantes en el desarrollo de estas actividades, el que son desarrollados en un medio no habitual aumentando, lo que aumenta la obtención de nuevas emociones y sensaciones; además de responder a motivaciones intrínsecas de las personas debido a la novedad, las vivencias y la libertad percibida. Propiciando el acercamiento, conocimiento, respeto, y disfrute del medio natural, afianzando una conciencia crítica ante los asuntos medioambientales.

Águila Soto (2007) nos marca que a partir de los años 70 del siglo pasado, surgen nuevas modalidades físico deportivas en el medio natural que intentan romper con la práctica rígida e institucionalizada. Según el autor se trata de lo que muchos investigadores denominan “actividades físicas de aventura en la naturaleza”, consolidadas en las sociedades avanzadas en la última década del siglo veinte y en efectiva expansión en los comienzos de este nuevo siglo. (Olivera, 1995; Olivera y Olivera, 1995a, 1998 referenciados por Águila Soto, 2007).

Esta producción adhiere a la idea de que la esencia de las actividades físicas en espacios verdes urbanos está incluida dentro de las actividades físicas en la naturaleza (AFN) por ser precisamente el espacio en el que se desarrollan, es decir el medio natural. Acudir a éste supone contactar con un espacio diferente, lleno de estímulos y posibilidades y, desde la interacción con éste, permitir nuevos vínculos con uno mismo y con los demás, asumir una libertad responsable, sensibilizarse y dejarse seducir por lo bello, puro y esencial, a través de un modo de acceso peculiar: la motricidad vivida y sentida desde diversas formas.

#### 1.6.2.4 Consideraciones finales sobre las actividades físicas deportivas

La OMS, centraliza su mirada hacia la actividad física en la actualidad, observando que la inactividad física se relaciona con el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad en el mundo. Situación que consideramos, como un elemento para no dejar de lado.

Al realizar un breve repaso de cómo ha evolucionado la actividad física cotidiana del ser humano es fácil apreciar la transformación hacia el sedentarismo. El hombre primitivo realizaba todas sus tareas sin la ayuda de ningún tipo de maquinaria: desde los desplazamientos hasta la obtención de alimentos representaban un esfuerzo físico importante. Hoy en día el sedentarismo es una epidemia en todo el mundo. Las principales autoridades sanitarias son conscientes de la relación entre la vida inactiva y varias enfermedades y desórdenes físicos y mentales. La Organización Mundial de la Salud (OMS) confirma que realizar actividad física de forma regular es uno de los principales componentes en la prevención del creciente aumento de enfermedades crónicas.

En los últimos años, plantea Avella Chaparro y Medellín Ruiz, (2012), la actividad física han tenido un amplio desarrollo en los diferentes ámbitos sociales, y se han generado múltiples investigaciones buscando, de esta manera, la adhesión a varios programas con el fin de combatir problemas como el sedentarismo y algunas las enfermedades crónicas no trasmisibles.

Sicilia Camacho (1999), declara que ante la disminución del trabajo físico que ha conllevado la postmodernidad, son numerosos los autores que manifiestan que, la personas, mantienen la necesidad de compensarlo con instantes de actividad física intensa de cara a evitar trastornos físicos y psicológicos. Al respecto el autor referenciando a Nobert Elías (1992), expone que el deporte y las actividades físicas distintivas en general, deben contemplarse con una función social, tal vez tan importante como la que realiza el trabajo y las situaciones de control impuestas por la sociedad. Dentro de esta explicación, es donde puede entenderse que, para los ciudadanos del mundo desarrollado,

las actividades en la naturaleza, y particularmente las actividades físicas en espacios urbanos, proporcionan oportunidades de vivir emociones, que complementan las tensiones sin alteración que producen las rutinas recurrentes de la vida social.

El ser humano siempre ha estado vinculado al uso del medio ambiente según sus posibilidades y el momento concreto de cada época.

“Desde hace unos años estamos asistiendo a una gran evolución y auge del *“uso” de la naturaleza por parte de todos los sectores de la sociedad. Este uso se traduce en simples actividades de tiempo libre, culturales, sociales, de recreación organizada, o en la práctica deportiva al más alto nivel. Y es que, el ser humano siempre ha estado vinculado al uso del medio ambiente según sus posibilidades y el momento concreto de cada época*” (Trujillo Navas, 2009, p.1).

Con este marco referencial sobre las actividades físicas deportivas en la actualidad, pretendemos orientar esta producción hacia una visión crítica que permita la obtención de datos tendientes a realizar cambios de calidad en los años venideros.

### 1.6.3 Sobre los motivos

#### 1.6.3.1 Definición inicial.

Para poder comenzar con la comprensión del tema que se presenta, conviene realizar un análisis de algunas de las palabras que componen la frase guía del presente trabajo.

Una primera palabra que se requiere definir para orientar esta producción, corresponde al término: “motivos”.

Intentando obtener una definición clara sobre el significado de la palabra motivos, encontramos que, según la Real Academia Española (RAE, Artículo enmendado. Avance de la vigésima tercera edición), proviene, etimológicamente, del latín tardío “*motīvus*”, y está formada a partir del verbo “*movēre*” o en su traducción al castellano: “MOVER”. Como primer sondeo tenemos una aproximación de “algo”, que es “relativo al movimiento”, o sea que se refiere a la causa o razón de un movimiento.

La RAE nos presenta varias acepciones a la palabra según los contextos en que aparece y tomando los posiblemente competentes para esta investigación, se enumeran los que define a “motivo” como: “Que mueve o tiene eficacia o virtud para mover”; “*Causa o razón que mueve para algo*” y dentro de su locución adverbial (de mí, tu, su, etc., ~ propio) “Con resolución o intención libre y voluntaria.” (RAE, 23 era edición).

Siguiendo con el propósito de dar un ejemplo acabado sobre el sentido de la palabra que se utiliza para este trabajo de investigación, encontramos algunos sinónimos posibles que ayudan a interpretar el concepto que se proyecta articular. Dentro de los más utilizados se encuentran: causa, razón, motivación, móvil, fundamento, finalidad, objeto, pretexto, asunto, tema, argumento ([http://enciclopedia\\_universal.esacademic.com/](http://enciclopedia_universal.esacademic.com/)).

Cuando observamos el abanico de posibilidades que se encuentran en el intento de definición de la palabra MOTIVO, existen varias explicaciones más, como la que presenta el Diccionario Panhispánico de Dudas ( 2005), donde

muestra la utilización de la frase “*con motivo de*”, en direccionada referencia a los sentidos: “*con ocasión de*” y “*a causa de*”. Todos estos intentos de respuesta, pueden darnos idea de lo difícil que es posicionarse con un único argumento sobre una palabra tan utilizada por los Profesionales del deporte, la Educación física y el Movimiento Humano.

Hasta aquí solo se presenta a la palabra “*motivos*” como una definición en sí mismo, con un rasgo característico que está basado en algo “*relativo al movimiento*”; con lo que podemos suponer la idea de una acción o cambio de lugar o de posición, “algo que se altera”, inquieta o conmociona. Para completar la definición presentada por la RAE; el diccionario de la lengua española nos sugieren pasar revista sobre el término: “*motivación*”. Es aquí donde el problema se ramifica entre Teorías e interpretaciones de las diferentes Ciencias, al intentar proponer una ponencia, tendiente a explicar un significado, que, por su amplitud y cotidianeidad, se torna difícil de argumentar.

En una descripción sencilla que se presenta en la página web “*deconceptos.com*”, se expone que en algunas oportunidades, los motivos, llevan al individuo a abstenerse de obrar. Este impulso a obrar o a no hacerlo, explica el por qué se han producido las conductas o abstenciones, y constituyen la intención del acto. Cuando alguien no encuentra un motivo para actuar, se encontraría desmotivado. (<http://deconceptos.com/general/motivo>).

Nuevamente, intentando explicar el concepto “*motivos*”, aparecen los argumentos: “*motivación*” y “*desmotivación*” en escena; naturalmente, se ha orientado esta investigación, a la precisión de algunos conceptos que puedan definir estos términos que aparecen como recurrentes al pretender definir el término “*motivos*”.

Cabe destacar que este trabajo no pretende profundizar en cada una de las propuestas, teorías o posturas, entre las muchas aproximaciones existentes sobre las motivaciones para la práctica físico deportiva, pero si proponer una revisión de análisis sobre los diferentes motivos que llevan a la realización de prácticas físico deportivas, específicamente en los adultos mayores.

### 1.6.3.2 Entendiendo los motivos: Breve reseña sobre Motivación.

En un intento por aclarar que se entiende por motivación, Littman (1958) referido en Escartí y Cervelló (1994) expresa de manera muy detallada que la “*motivación* se refiere a un proceso o condición que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo al organismo el cual determina o describe por qué, o respecto a qué, se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o finaliza; este fenómeno también se refiere al estado por el cual determinada conducta frecuentemente se logra o se desea; también se refiere al hecho de que un individuo aprenderá, recordará u olvidará cierto material de acuerdo con la importancia y el significado que el sujeto le dé a la situación” (p.64).

Según indica Escartí y Cervelló (1994), el término se utiliza para designar la dirección y cantidad de energía del comportamiento humano. Dentro de esta descripción se incluye, por un lado, una “dimensión Intensiva”, referido al porqué determinadas personas realizan específicos comportamientos donde invierten tiempo y energía y por otro lado una “dimensión direccional”, que refiere la finalidad de un comportamiento, o sea, por qué se orientan algunas acciones hacia determinado objetivo.

Escartí y Cervelló (1994), resaltan que es un tema central en cualquier ámbito de la actividad humana. La motivación implica movimiento o activación. No obstante, señala que motivación y activación son dos constructos independientes.

En la motivación se encuentran presentes procesos afectivos, entre los que se refieren a emociones y sentimientos, tendencias, voluntarias e impulsivas y los procesos cognoscitivos como la senso-percepción, el pensamiento o la memoria. La motivación es un reflejo de la realidad y una expresión de la personalidad. El “proceso motivacional” consiste en una constante determinación y transformación recíprocas entre las necesidades de la personalidad y el reflejo del mundo real. Las cosas materiales y las demás personas interactúan con el sujeto. De este modo, el proceso motivacional, no

puede explicarse adecuadamente si no se tiene en cuenta la relación existente entre la actividad externa, sus objetos y los estímulos (González Serra, 2008).

Por su parte, Weinberg y Gould (1996), nos sugieren que la motivación es un término global que se utiliza para definir el complejo proceso psicológico que determina la dirección y la intensidad del esfuerzo, un proceso marcadamente individual en el que influyen factores de diversa índole, ya sean biológicos, sociales, cognitivos o emocionales, que es aplicado para explicar el comportamiento de las personas cuando practican actividad física. La dirección del esfuerzo “se refiere a si el sujeto busca, se aproxima o se siente atraído por ciertas situaciones mientras que la intensidad del esfuerzo hace referencia a la cantidad de empeño que una persona emplea en una situación determinada” (p. 64).

En la misma línea, Morilla (1994) exponía que la Motivación es la intensidad y dirección del comportamiento. Además, el proceso motivacional es el que aporta energía, dirección y persistencia al comportamiento. Éste comportamiento está determinado por múltiples necesidades; según Valdés (1996) son biológicas, cognitivas, afectivas y sociales.

En su libro Psicología de la motivación, González Serra (2008), explica que “La motivación es una compleja integración de procesos psíquicos que implican la actividad nerviosa superior. Los reflejos psíquicos, ideales, se producen en virtud del funcionamiento fisiológico del cerebro. Motivación y actividad nerviosa superior son 2 facetas esencialmente distintas, pero inseparablemente unidad. La motivación es un fenómeno psíquico, ideal, subjetivo “(p.52).

La motivación, justifica Dosil Díaz (2004), “es una variable psicológica que mueve al individuo hacia la realización, orientación, mantenimiento y/o abandono de las actividades físicas/deportivas, que suele estar determinada por la asociación cognitiva que el sujeto hace de las diferentes situaciones (si es positiva, mayor motivación; si es negativa, menor motivación; si es neutra, dependerá de la construcción cognitiva que realice por la influencia del entorno y de sus propias convicciones), en función de una serie de factores (*individuales, sociales, ambientales y culturales*)” (p.129).

Con las ideas iniciales presentadas, se ha intentado enfocar de manera general el término motivación. A partir del próximo apartado se orienta su desarrollo hacia el área específica de estudio que trata esta investigación; inicialmente, las actividades físicas, para luego enfocarlas específicamente a “actividades físico deportivas en adultos mayores”.

#### 1.6.3.3 Motivación: Sobre las actividades físicas y los deportes.

La idea de este apartado al presentar diferentes estudios sobre motivación en el campo de las actividades físicas y los deportes se ha originado por la necesidad de conocer hacia donde se han orientado los diversos estudios científicos y sobre todo recalcar en algunas de las teorías que sustentan este tipo de investigaciones.

Señala Iturbide (2008) que históricamente, la motivación ha sido uno de los procesos psicológicos más estudiados en el ámbito de la actividad física y del deporte. Su importancia en la iniciación, el mantenimiento y el abandono de la práctica deportiva ha transformado este proceso en una de las variables más preciosas y útiles en la investigación sobre el tema del rendimiento deportivo. Diferentes posiciones de pensamiento desde donde se ha estimado el estudio de la motivación como un auténtico desafío al que se enfrentan habitualmente entrenadores, profesores de educación física y psicólogos del deporte.

La motivación, según presentan Escartí y Cervelló (1994), es un proceso individual y complejo donde inciden muchas variables, que interactúan entre sí que puede ser utilizado para explicar el motivo por el que las personas realizan actividad física o deporte.

En concordancia con Escartí y Cervelló, sobre el ámbito de la actividad física y el deporte, Molinero, O., Salguero del Valle, A., Márquez, S. (2011) citando a López y Márquez (2001) presentan que la motivación es un proceso individual muy complejo que puede ser utilizado para explicar el comportamiento de las personas cuando realizan deporte o actividad física, sin olvidar que se trata de

un fenómeno en el que inciden muchas variables que a su vez interactúan entre sí. La motivación, señalan los autores, es el producto de un conjunto de variables de diferente índole: sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física, su intensidad, la persistencia y el rendimiento que se consigue en la realización de la actividad.

Es ampliamente relacionado que la motivación es un proceso psicológico que depende tanto de las características personales y de la preparación física y mental del deportista, como de la influencia de las variables situacionales (calidad de las instalaciones, cohesión del grupo, apoyo de los aficionados, etc.) y de las cogniciones que entran en juego cuando una persona realiza una tarea para la cual es evaluada, entra en competición con otros o intenta lograr cierto nivel de maestría. Efectivamente, presente Iturbide (2008), al tener en cuenta estos factores fundamentales de la motivación (la personalidad, la preparación, la valoración cognitiva y el ambiente), este constructo no sólo se entiende mejor, sino que también permite al investigador tener un conocimiento más exacto de la forma en la que los participantes en actividades físicas y deportivas pueden mantener e incrementar sus niveles de motivación personal.

Según explica Iturbide (2008), los estudios sobre motivación en el área de psicología del deporte aparecen en la década de los 70 con un trabajo exploratorio, realizado por Alderman y Wood (1976), sobre las razones que inducen a los jóvenes a participar en deportes competitivos y otra investigación similar de Orlick (1973-74), sobre el abandono deportivo en la infancia. Estas investigaciones pioneras, despertaron el interés y la curiosidad de numerosos investigadores sobre el tema de la motivación, además dieron lugar a una serie de estudios descriptivos (Robertson, 1981; Godin y Shephard, 1986; Klint y Weiss, 1986, Duda, 1987 referenciados por Iturbide, 2008) que han permitido formular cuantiosos modelos teóricos como explicación al “*porqué*” de la motivación y de la conducta de ejecución.

En el mismo sentido, Dosil (2002) plantea que los trabajos que estudian los motivos que determinan la práctica de actividades físicas o deportivas han sido numerosos en los últimos años, y añade los estudios de Roberts, 1992;

Balaguer y Atienza, 1994; Escartí y Cervelló, 1994 y el trabajo de Sutherland y Morris, 1997.

Por lo que se puede apreciar con lo expuesto hasta aquí, el tema “*motivación*” en las actividades físicas y los deportes, es de interés científico y vigente dado su implicancia en la participación o abandono de la práctica deportiva en sí. También se entiende que es un proceso amplio y complejo de comprender, con diferentes desarrollos teóricos que intentan desenredar este concepto de la Motivación en las actividades físicas y los deportes.

Ahora, nos internaremos en algunas de las teorías o posturas que intentan dar una explicación a las motivaciones, con la idea de conocer que se pretende definir o desde que lugares puede ser observado este proceso tan complejo para poder afirmar las bases de nuestra propia investigación.

#### 1.6.3.4 Motivación en actividad física y deportes: Estudios y Propuestas

Existen varias teorías, estudios y ensayos que pretenden interpretar a las “motivaciones” o “procesos motivacionales”, desde muy diferente y diversos puntos de opinión. La idea de esta investigación es presentar algunas de estas teorías para obtener lineamientos y miradas que ayuden a obtener una idea de Los motivos que “mueven” a los adultos mayores a practicar o no actividad física o deportes.

Las teorías motivacionales, explica Escartí y Cervelló (1994), abarcan un continuo que va desde las posiciones mecanicista a las teorías cognitivistas. Las teorías mecanicistas conciben al ser humano como un elemento pasivo en su entorno, que se encuentra sujeto a la influencia de los estímulos ambientales. Por el contrario, en el cognitivismo, se parte del imaginario de que las personas interpretan subjetivamente la información que recogen de su entorno y proceden de acuerdo a como procesan esa información.

Según Weinberg y colaboradores (2000), citado por Garita Azofeifa (2006) los estudios en motivación deportiva han sido basados en diferentes teorías 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, 1980; Nicholls, 1984).

Dentro de algunas teorías sobre motivación, Escartí y Cervelló (1994) presentan a Atkinson (1964) y Mc Clelland (1961) como los padres de la Teoría de Logro. Los autores consideran que en los entornos de logro, como el deporte, las personas actúan impulsadas por factores estables de personalidad y por factores situacionales. Los factores o motivos personales son, por un lado, el motivo de conseguir el éxito y por otro, el motivo de evitar el fracaso, por otra parte existen factores situacionales que influyen en las conductas de logro y que completan el modelo. Entre estos se encuentra la probabilidad de conseguir éxito/ fracaso y el valor incentivo asociado al éxito/ derrota.

Un tema interesante que presenta Escartí y Cervelló (1994), es que la motivación de logro es el resultado de la interacción de los factores personales con los factores situacionales, encontrando que los factores sociales y culturales influyen en la motivación de logro; también remarca que se ha demostrado que por un lado la motivación de logro varía en individuos de diferentes culturas y por otro que la motivación de logro de los varones y las mujeres es diferente.

Otra de las teorías que suman perspectivas al tema de la MOTIVACION es la "Teoría de la percepción subjetiva de competencia", que tiene como antecedente la Teoría de motivación de logro de Atkinson (1964) y McClelland (1961). La misma fue formulada en un principio por White (1959) citado por Escartí y Cervelló (1994). El postulado básico de ésta teoría es que las personas actúan motivada por la necesidad de ser efectivos en su entorno. Según esta propuesta, todas las tentativas de los individuos que practican actividades físicas, reconocen la necesidad de sentirse competentes. Así un individuo se sentirá más interesado (motivado), por una actividad cuando ésta le ofrezca la oportunidad de considerarse eficaz y hábil, lo cual le aportará

satisfacción que coexistirá asociado a la tarea que realiza. (Escartí y Cervelló, 1994)

“Los individuos no perciben la competencia como idéntica en todos los terrenos, y el sentimiento de competencia es el resultado de la interacción de tres componentes: 1) la competencia cognitiva, que concierne a los rendimientos escolares e intelectuales; 2) la competencia social, que se refiere a las relaciones del individuo con sus iguales y 3) la competencia física, que concierne a los rendimientos en las actividades lúdicas y deportivas que necesita ciertas habilidades motoras” (Escartí y Cervelló, 1994, p.78).

Las experiencias subjetivas de los sujetos y las obligaciones que impone el entorno social hacen que los individuos se decanten hacia una tipo u otro de motivación. A este impacto de lo social sobre la motivación; Escartí y Cervelló (1994), lo denomina “clima motivacional”.

Por su parte, la Teoría de Orientación de Metas (TOM) sugiere, según Garita Azofeifa (2006), la existencia de 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; 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, citados por Garita Azofeifa, 2006)

En el terreno de la Teoría de la autosuficiencia se estudia cómo los individuos juzgan sus propias capacidades y como sus autopercepciones de eficacia afectan a su motivación y a su conducta (Blandura, 1977) en Escartí y Cervelló (1994). La teoría establece que una serie de fracasos continuados que hagan descender la autoeficacia que el individuo percibe de sí mismo pueden conducir a los practicantes de actividades físicas a un descenso brusco de su rendimiento deportivo.

“Los sujetos con alta autosuficiencia percibida, son más resistentes al fracaso, se empeñan en conseguir el éxito” (Escartí y Cervelló, 1994, p.76).

En otro plano tenemos la teoría de autodeterminación, que 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 competición 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) citado por Garita Azofeifa, 2006).

En la misma trayectoria e intentando dar una mayor pesquisa al tema, Muyor, Águila, Sicilia y Orta (2009) exponen que la Teoría de la Autodeterminación es una de las grandes teorías psicológicas que han tratado de explicar la motivación desde un punto de vista social, educativo y deportivo.

“La Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2000) plantea que las conductas humanas pueden ser más o menos auto determinadas en función del tipo de motivación que las sustenta. De este modo, estos autores plantean un continuo que va desde la desmotivación hasta la motivación intrínseca, pasando por diferentes niveles de motivación *extrínseca*” (Muyor, Águila, Sicilia y Orta, 2009, p.69).

En una muy reciente investigación, Molinero, Salguero del Valle y Márquez (2011) exponen que la Teoría de la Autodeterminación o STD (Self Determination Theory), conceptualizada por Deci y Ryan, postula que la conducta intencional del ser humano puede describirse a través de procesos de motivación intrínseca e internalización.

Continuando con Molinero, Salguero del Valle y Márquez (2011), en su trabajo exhortan en sus conclusiones que “El estudio pormenorizado de la Teoría de la

Autodeterminación en el contexto de la actividad física, y su relación con la adherencia a programas de ejercicio, puede y debe constituir una de las futuras líneas de trabajo para los investigadores en el ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte. Mediante la profundización en esta línea, el conocimiento de determinadas características especiales de los distintos grupos de población participantes en dichas actividades, y la adaptación de la planificación de las mismas, se puede llegar a conseguir un nivel de adherencia a la práctica importante, que permita a un mayor número de individuos el desarrollo de un estilo de vida saludable” (p.300).

En el trabajo de Garita Azofeifa (2006) realizado 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, presentaba que la motivación en la actividad física es una característica psicológica multidimensional, que se ve influenciada por aspectos internos de la persona ( donde enumera : preferencias, deseos, temores, entre otras) , como por las vivencias externas de su entorno (donde enumera: aceptación social, amistades, habilidades, entre otras). Continua exponiendo que es fundamental para profesionales como educadores físicos “ 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” (p.1).

En el mismo trabajo Garita Azofeifa (2006) mostraba que el concepto de motivación es un término multidimensional, integrado por la motivación intrínseca, extrínseca y la amotivación.

La teoría de la evaluación cognitiva, propuesta por Deci y Ryan (1985) citado por Escartí y Cervelló (1994), se ha centralizado en estudiar los efectos de la motivación intrínseca y extrínseca.

La teoría de la motivación intrínseca- extrínseca, según Escartí y Cervelló (1994), parte del concepto de que a pesar de que existen una serie de pulsiones instintivas en el hombre, las personas, mediante los procesos de aprendizaje, adquieren necesidades nuevas actuantes como motivadores de la conducta.

“Estas motivaciones se han clasificado como internas o externas a la tarea. Se considera que un sujeto está motivado intrínsecamente cada vez que realiza una tarea o actividad en ausencia de refuerzo externo o de esperanza de recompensa (ausencia de incentivo). El individuo estará motivado extrínsecamente siempre que se cumpla el caso contrario, es decir cuando un comportamiento esté movido por conseguir alguna recompensa que no está directamente relacionada con la tarea a realizar” (Escartí y Cervelló, 1994, p.70).

En un sentido similar a lo propuesto por Deci y Ryan, se presenta a De Diegoy Salgado (1992), que expresan una diferenciación de las fuentes de motivación: “como motivación intrínseca” y “compensa extrínseca”, aludiendo al origen de la motivación si es interna y al resultado de la misma si ésta es externa. Y aclaran que los deportistas que están motivados desde sí mismos, es decir intrínsecamente, no esperan de otros que los motiven. Para los practicantes deportivos la actividad física en sí mismo les motiva; por el contrario, los deportistas motivados extrínsecamente dependen de refuerzos externos (dinero, un trofeo, prestigio social o el reconocimiento público) para efectuar buenos desempeños deportivos.

Muyor, Águila, Sicilia y Orta (2009), ampliando la idea de Deci y Ryan sobre la Teoría de la Autodeterminación, presentan que los autores trazan un continuo que va desde la desmotivación hasta la motivación intrínseca, pasando por diferentes niveles de motivación extrínseca: Regulación Identificada, Regulación Introyectiva y Regulación Externa.

Regulación Identificada. Se produce cuando se identifican y se organizan varios criterios pertenecientes a la actividad. Hay una intencionalidad racional previa pero sigue siendo una motivación extrínseca ya que se actúa para la

consecución de un objetivo y no por el placer que produce la actividad en sí misma. (Muyor, Águila, Sicilia y Orta, 2009)

Regulación Introyectiva. Se produce cuando se realiza una tarea con el fin de evitar sentimientos de culpabilidad y disminuir el grado de ansiedad. Por ejemplo, cuando alguien realiza ejercicio físico para no sentirse culpable. (Muyor, Águila, Sicilia y Orta, 2009)

Regulación Externa. Es la última de las regulaciones dentro de la motivación extrínseca y la más próxima a la desmotivación. Se produce cuando un individuo realiza una actividad para conseguir una recompensa o por el simple hecho de evitar un castigo, aunque la tarea le resulte poco interesante para él. (Muyor, Águila, Sicilia y Orta, 2009)

En el caso de la Motivación Intrínseca, la persona realiza una actividad por el disfrute y el placer que le produce, sin condicionantes a ninguna otra circunstancia, es decir, que la actividad es un fin en sí misma. (Muyor, Águila, Sicilia y Orta, 2009)

En el caso de la Desmotivación se sitúa en el extremo opuesto a la motivación intrínseca y se produce cuando el individuo no tiene ninguna intención de realizar la actividad. (Muyor, Águila, Sicilia y Orta, 2009)

Según presenta Iturbide (2008), en los últimos años se ha desarrollado un auténtico modelo jerárquico de la motivación intrínseca y extrínseca, un modelo que hace referencia a la existencia de tres niveles de generalidad (global, contextual y situacional) en los que interactúan los dos tipos de motivación descritos, explicando el por qué el individuo está motivado intrínsecamente, extrínsecamente o desmotivado.

1.- Nivel Global (personalidad-rasgo) que se relaciona con los rasgos de personalidad, por lo que hace referencia a una orientación motivacional general, característica de cada individuo, que explica que unos deportistas tengan una motivación interna, otros, una externa, y algunos más, carezcan de motivación.

2.- Nivel contextual (vida cotidiana) que hace referencia a la orientación motivacional que tiene el deportista en los diferentes contextos en los que realiza su actividad cotidiana (deportivo, familiar, escolar, etc.).

3.- Nivel situacional (estado): se considera que, al igual que existe la motivación como rasgo en el nivel global, existe también una motivación estado, por la cual el deportista presenta un tipo u otro de motivación, dependiendo de la situación en la que se encuentre.

“A partir de la distinción de estos tres tipos de motivación (global, contextual y situacional) y de los niveles en los que se presentan, esta teoría trata de identificar los factores afectivos, cognitivos y conductuales que subyacen a los cambios motivacionales del deportista, tratando de predecir, igualmente, las consecuencias de estos cambios en el posterior desarrollo de la actividad deportiva: positivas o negativas” (Iturbide, 2008, p.245).

En una interpretación de Iturbide (2008) citando a Buceta (1999) explica que el autor prefiere hablar de motivación básica y motivación cotidiana: la primera, es la base estable de la motivación, la que determina el compromiso del deportista con su disciplina deportiva. Depende, principalmente, de los resultados obtenidos y del rendimiento personal. La segunda, se refiere al interés del deportista por la actividad deportiva en sí misma, con total independencia de los logros obtenidos, un interés directamente relacionado con el rendimiento personal cotidiano, en donde la propia realización de una actividad le resulta grata y entretenida (ambiente agradable, entrenamientos divertidos, camaradería, etc.). En opinión de Buceta referido por Iturbide (2008), ambos tipos de motivación, básica y cotidiana, deben desarrollarse e interactuar para conseguir una motivación consistente, que contribuya a consolidar la práctica deportiva y ayude al deportista a perseverar en el esfuerzo y a superar los momentos difíciles.

La teoría de la competencia motivacional (TCM), 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 (Harter, 1981, citado por Garita Azofeifa, 2006))

Por otra parte la Teoría de la Autoeficacia parte de la distinción conceptual entre expectativas de eficacia o autoeficacia y expectativas de resultados o acción- resultados (Bandura, 1977<sup>a</sup>, citado por Palomares y Guzmán, 1994).

Las “Expectativas de Eficacia” se definen como la creencia de que una persona es capaz de ejecutar con éxito un determinado comportamiento, solicitado para obtener determinados resultados y por “Expectativas de Resultados” se entiende a la creencia de que un determinado comportamiento debe ir seguido de unas determinadas consecuencias. El sentido que Bandura da al término “resultado” es diferente a la expresión “resultado deportivo”, advierte Palomares y Guzmán (1994), que el mismo se orienta hacia el logro de la actuación en sí y continua explicando que el reconocimiento social anticipado, el dinero y la satisfacción personal por conseguir los resultados de un evento deportivo son Expectativas de resultados.

Según la teoría de Bandura, las expectativas, tanto eficacia como de resultados proceden de diferente origen: los propios logros en el pasado, la observación del comportamiento de los demás, la persuasión verbal y la autopercepción del estado fisiológico del organismo. Esta teoría imagina al practicante deportivo como un ser activo que recibe información procedente de estas varias fuentes, información nueva y cambiante que se reelabora constantemente. Este procesamiento de la información es el que va ofreciendo una percepción al deportista sobre sus propias capacidades en las diferentes situaciones con las que interactúa. (Palomares y Guzmán, 1994)

En el terreno de la Teoría de la autosuficiencia se estudia cómo los individuos juzgan sus propias capacidades y como sus autopercepciones de eficacia afectan a su motivación y a su conducta (Bandura, 1977) en Escartí y Cervelló (1994). La teoría establece que una serie de fracasos continuados que hagan descender la autoeficacia que el individuo percibe de sí mismo pueden conducir a los practicantes de actividades físicas a un descenso brusco de su rendimiento deportivo.

“Los sujetos con alta autosuficiencia percibida, son más resistentes al fracaso, se empeñan en conseguir el éxito” (Escartí y Cervelló, 1994, p.76).

Otra teoría que intenta interpretar el mecanismo que regula la motivación en el área deportiva es la Teoría de la Atribución.

Esta teoría, según Heider (1958), referido en Escartí y Cervelló (1994), analiza el modo en que las personas interpretan sus conductas y las de las demás personas de su entorno.

Dentro de los postulados de esta teoría tenemos que la motivación, y por tanto su posterior rendimiento, pueden ser influenciada directamente por un auxiliar externo (instructor), si se manipula la fase de atribución y por otra parte también se observa que la atribución cambia con la edad. (Escartí y Cervelló, 1994)

Otra de los aportes es el de Duda (1992) que ha escrito numerosas publicaciones sobre los factores motivacionales que influyen en la conducta y el divertimento en los contextos deportivos, sugiere que la investigación basada en el modelo cognitivo-social de la motivación en los ambientes educacionales, investigación que ha demostrado que la motivación orientada hacia el ego y la motivación orientada hacia la tarea influyen en las atribuciones causales de la ejecución, en las percepciones de competencia y, por tanto, en el interés intrínseco, pueden generalizarse al escenario deportivo. Duda (1992) presenta una propuesta muy clara: la motivación orientada hacia el ego se refiere a si los deportistas están motivados por la competencia que mantienen con otros atletas, tanto a nivel de reto como de resultados, mientras que la motivación orientada hacia la tarea, aunque también se refiere a retos y resultados, no descansa en la comparación del deportista con los demás, sino en impresiones subjetivas de dominio y progreso personal.

En la Teoría de 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 generan orientaciones al ego. (Vlachopoulos, Biddle, Fox, 1996; Cervelló y Santos-Rosa, 2001, citado por Garita Azofeifa, 2006).

Según Molinero, Salguero del Valle y Márquez (2011), citando a De Andrade y colaboradores (2006), existen múltiples trabajos mostrando que las personas físicamente activas se comprometen con mayor frecuencia con comportamientos saludables y con menor frecuencia con conductas de riesgo para la salud, en comparación con las personas sedentarias. Incorporar la actividad física en el estilo de vida de las personas puede facilitar la promoción de la salud hasta límites insospechados. La perspectiva actual centrada en la promoción de la salud a través de la práctica de actividad física sitúa cada vez en mayor grado el fenómeno de la adherencia como uno de los pilares esenciales de la misma, ya que solo si se practica actividad física de forma regular se pueden llegar a obtener ciertas garantías acerca de sus posibles beneficios. (Molinero, Salguero del Valle y Márquez, 2011)

Como se logra apreciar por lo expuesto precedentemente, las teorías y postulados sobre Motivación para la Práctica de actividad física y deportes son muy abundante y variadas, abarcando miradas y opiniones que se cruzan y se alejan en su exposición teórica.

En el inicio del capítulo, se ha propuesto que la intención de esta investigación no es determinar cuál de las miradas o teorías posee mayor consenso sino presentar una mirada expedicionaria sobre las direcciones hacia donde han dirigido las precedentes investigaciones sus criterios, para poder obtener una visión amplia y generalizada sobre cuáles son esos “motivos” que asienten la motivación hacia la práctica o el abandono deportivo.

#### 1.6.3.5 Motivación en actividad física y deporte: Consideraciones Finales

Son varias y diversas las perspectivas que se han ocupado del estudio de la motivación en el deporte y la actividad física. Todas estas perspectivas se enmarcan en diferentes postulados que van desde el análisis de la participación y el abandono deportivo, el estudio de la orientación intrínseca y extrínseca de la motivación, la influencia de las atribuciones, de la percepción de competencia, la orientación de las metas de logro, por nombrar algunos de los varios horizontes teóricos presentados en esta investigación.

Cada una de estas aproximaciones, como remarcan Escartí y Cervelló (1994), *“son complementarias y todas ellas son importantes para entender la motivación deportiva”* (p.81).

No obstante, como señala Roberts (1995) citado por Iturbide (2008), la búsqueda de conceptos teóricos que permitan entender e incrementar las conductas de ejecución en el deporte y el ejercicio físico continúa. En cualquier caso, a pesar del acierto y la utilidad práctica de todas estas propuestas planteadas, lo evidente, expresa Iturbide (2008), es que todavía seguimos sin encontrar una teoría “correcta” que permita comprender y explicar la motivación en toda su magnitud e importancia.

La motivación deportiva, explican Escartí y Cervelló (1994), es un constructor multidimensional que puede ser analizado desde distintas perspectivas teórica, donde lo importante es determinar cuáles son los factores que maximizan la participación y mejoran la ejecución en el ámbito del deporte y la actividad física. La orientación de la motivación parece ser un tema clave cuando se intenta comprender la participación deportiva y el progreso en la ejecución. Es por ello que hemos puesto nuestro análisis en esa “orientación” para conocer cuál es la base de la participación deportiva, o sea a cuáles son esos motivos que orientan su realización.

#### 1.6.3.6. Motivos para la práctica físico deportiva de adultos mayores

En cuanto a la participación en actividad física y con población adulta, el trabajo de Kenyon (1968 a) citado por Escartí y Cervelló (1994), ha sido el más riguroso a la hora de clasificar las razones por las que las personas realizan actividad física.

“Kenyon desarrolló seis sub-áreas:

- 1). actividad física como experiencia social;
- 2) actividad física para mejorar la salud y la forma física;
- 3) actividad física como búsqueda de sensaciones;
- 4) actividad física como experiencia estética (búsqueda de equilibrio, de la armonía);
- 5) actividad física como catarsis (para relajar tensiones);
- 6) actividad

física como experiencia ascética & poner a prueba la resistencia, el autocontrol, la fuerza” (Escartí y Cervelló, 1994, p.66).

Por su parte, Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló (2008) exponen en el resumen de su trabajo sobre Motivación hacia la práctica físico-deportiva en personas mayores que *“Existe un paralelismo bastante claro entre los motivos de práctica y los motivos de abandono, de tal forma que la falta de competencia, el conflicto de intereses, los problemas de tipo grupal y la falta de diversión suelen ser los motivos más citados en el caso del abandono deportivo. Si no se satisfacen los motivos que les llevaron a iniciarse en la práctica de un deporte, es lógico que cambien de actividad o abandonen la misma. El compromiso de las personas mayores con la actividad física vendrá determinado por su motivación. Por ello, los responsables de promover y ejecutar programas deportivos en la tercera edad deberán conocer los intereses y actitudes particulares de esta población y desarrollar actividades que aumenten la motivación y la diversión entre los practicantes”* (Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló, 2008, s.n.).

Sobre los motivos de abandono deportivo en las personas mayores, Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló (2008), establecen que asoman diversas motivaciones en las diferentes fases del desarrollo del acto deportivo, donde se buscan nuevas sensaciones o adquirir objetivos hasta ese momento no logrados. Si esta etapa no se satisface, remarcan los autores, es cuando aparece el abandono deportivo por ausencia de motivación.

En tanto Cervelló (2000) citado por Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló (2008) plantean que existe un paralelismo bastante claro entre los motivos de práctica y los motivos de abandono, de tal forma que la falta de competencia, el conflicto de intereses, los problemas de tipo grupal y la falta de diversión suelen ser los motivos más citados en el caso del abandono deportivo. Estos resultados parecen bastante lógicos, ya que cuando un deportista no compensa los motivos que le llevaron a iniciarse en la práctica de un deporte, es coherente que cambie de actividad o renuncie a la misma.

La motivación según Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló (2008), juega un papel muy importante en la adhesión a la práctica deportiva, ya que determina el inicio, mantenimiento y abandono de una conducta. Los autores plantean la importancia de analizar los intereses y motivaciones que impulsan a las personas mayores a la práctica o al abandono de las actividades físicas dado los importantes beneficios que conllevan para su salud bio-psico-social.

Otras varias investigaciones apuntadas a diferentes cuotas etarias, han intentado proponer los principales motivos que intervienen en la realización o no de una práctica deportiva. En este sentido, Garita Azofofeifa (2006) nos referencia algunos autores: para Campbell, Macauley, Mc Crum y Evans (2001) el motivo más importante es la “diversión”; para Weinberg y Gould (1996) le agrega, a la diversión, la posibilidad de “aprender nuevas habilidades”, Rosich (2005) presenta el motivo de “mejorar su forma física” como el más importante. Por su parte Hellandsig (1998) proponen el “competir” como motivo más importante para la práctica deportiva. En tanto que Alderman y Wood (1976) al igual que Williams y Cox (2003) hacen referencia a la “obtención de prestigio y reconocimiento”.

Específicamente en el tratamiento sobre adultos mayores y sus motivos para la realización de una práctica física deportiva encontramos a Graupera Sanz, Martínez Del Castillo y Martín Novo (2003) que presenta en su investigación, a la “salud física”, como el motivo más importante para la práctica de actividad física.

Los diferentes autores presentados nos han dado una idea de los conjuntos contenedores de motivos que intervienen en la motivación para la práctica físico deportiva, incluyendo diferentes franjas etarias y puntos de observación. A partir de estas variaciones y datos obtenidos por investigaciones anteriores hemos organizado una visión propia de cuáles pueden ser esos “*conjuntos*” de motivos y los hemos orientado para nuestro grupo específico de estudio que son los adultos mayores.

## 1.7. Hipótesis

Como nos explican Sampieri Hernández, Collado Fernández y Lucio Baptista (2003) no todas las investigaciones contienen hipótesis.

Siguiendo con las ideas de Sampieri Hernández, Collado Fernández y Lucio Baptista (2003), nos explican que las hipótesis plantean tentativamente las respuestas a las preguntas de investigación, con una relación directa entre ambas.

Durante el transcurso de esta investigación se han sugerido algunos postulados con el objetivo de establecer líneas de búsqueda de información para tantear aproximaciones teóricas futuras. Sobre estas ideas hemos considerado las palabras de Sampieri Hernández, Collado Fernández y Lucio Baptista (2003), donde nos plantean que las hipótesis manifiestan a los objetivos y las preguntas de investigación como guía del estudio, surgiendo de los objetivos y preguntas de la investigación, una vez que éstas han sido reevaluadas a raíz de la revisión de la literatura. En base a ello hemos ensayado una suerte de hipótesis que se detallan a continuación:

Hipótesis 1:

Los motivos *relacionados con “diversión y placer” para la realización* de una actividad físico deportiva en espacios verdes urbanos, son referenciados entre los de mayor preferencia por parte de los adultos mayores.

Hipótesis 2:

Los motivos que exponen los adultos mayores para la realización de actividad físico deportiva en espacios verdes urbanos varían según la franja etaria que la practique.

Hipótesis 3

Los motivos vinculados a modas y medios de comunicación masiva (“*influencia mediática*”) figuran entre los menos señalados por los adultos mayores para la realización de una práctica física deportiva en espacios verdes urbanos.

## 1.8. Objetivos

Entendemos que los objetivos deben ser el horizonte hacia donde orientamos nuestra investigación, por lo tanto deben expresarse con claridad y ser factibles de alcanzarse.

“Los objetivos tienen que expresarse con claridad para evitar posibles desviaciones en el proceso de investigación y deben ser susceptibles de alcanzarse (Rojas, 2001); son las guías del estudio y hay que tenerlos presentes durante todo su desarrollo” (Sampieri Hernández, Collado Fernández y Lucio Baptista, 2003, p.11).

Como objetivo general que compone este trabajo, nos hemos propuesto avanzar sobre el siguiente enunciado:

Establecer los motivos que llevan a los adultos mayores a practicar actividades físico deportivas en espacios verdes urbanos.

A partir de este objetivo general, nuestra intención se ha basado en el análisis de los datos obtenidos con la finalidad de alcanzar los objetivos específicos propuestos. La idea original nos ha llevado a elaborar los siguientes articulados:

Identificar los diferentes tipos de actividad físico deportiva que realizan los adultos mayores en espacios verdes urbanos.

Establecer el tipo de actividad físico deportiva con mayor preferencia por los adultos mayores para realizar en espacios verdes urbanos.

Identificar los motivos de preferencia para la realización de actividad físico deportiva individual en los adultos mayores en espacios verdes urbanos.

Describir el motivo de mayor preferencia para la realización de actividad físico deportiva en los adultos mayores en espacios verdes urbanos, en cualquiera de las modalidades de realización.

Establecer parámetros para el diseño un instrumento de medición que permita conocer y cuantificar los motivos para la práctica de actividad físico deportiva en los adultos mayores.

## SEGUNDA PARTE

### 2. MATERIAL y MÉTODO

#### 2.1. Tipo de diseño

En primer lugar hemos definido el problema del estudio para, luego, poder establecer el tipo de investigación que hemos llevado a cabo. Esto ha permitido poder organizar el diseño de la misma.

Como referencia sintetizada, tenemos que este estudio se ha realizado en el parque Centenario de la ciudad de Buenos Aires de la República Argentina. En el mismo solo hemos estudiado a las personas denominadas socioculturalmente como “adultos mayores” que realizan actividad físico-deportiva para poder determinar cuáles son los “motivos” que puntualizan la participación en alguna de las diferentes formas de “práctica físico deportiva” en el mencionado “espacio verde urbano”.

Una vez que hemos definido el problema, consideramos cuál era el mejor tipo de investigación a llevar a cabo.

Siguiendo la metodología que presenta Sampieri Hernández, Collado Fernández y Lucio Baptista (2003), nos expresa que se pueden clasificar los estudios en exploratorios, descriptivos, correccionales y explicativos.

Las características de ese estudio han determinado que se trata de un estudio descriptivo de enfoque cuantitativo.

Se han recolectado datos sobre diferentes aspectos del grupo de estudio investigado, realizando un análisis y medición de los mismos para cubrir los objetivos específicos planteados en el presente trabajo.

Esta investigación, la hemos considerado dentro del tipo no experimental (Sampieri Hernández, Collado Fernández y Lucio Baptista, 2003) descriptiva.

No experimental porque no hemos manipulado las variables, los datos reunidos se obtuvieron directamente de los adultos mayores. Considerando que la investigación no experimental es la que se realiza sin manipular intencionadamente variables; lo que hemos intentado en esta investigación es

observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos. No hemos construido ninguna situación, simplemente la hemos observado. (Sampieri Hernández, Collado Fernández y Lucio Baptista, 2003).

El trabajo de investigación se realizó de manera sincrónica con la problemática tratada, por consiguiente se trata de una investigación transeccional dado que se toman los datos en un determinado momento.

Los diseños transeccionales descriptivos, nos recuerda Sampieri Hernández, Collado Fernández y Lucio Baptista (2003), son lo que tienen como objetivo indagar la ocurrencia y los valores en que se manifiestan las variables, a través de la medición en un grupo de personas u objetos, de una o más variables y suministrar su descripción. Anexa el autor que estos estudios son puramente descriptivos y cuando establecen hipótesis, estas son, de igual manera, descriptiva.

El tipo de conocimientos de esta investigación es Aplicada o práctica, entendida como la utilización de los conocimientos en la práctica, para aplicarlos en beneficio de los grupos particulares que participan en esos procesos y en la sociedad en general, originando un bagaje de nuevos conocimientos que enriquecen la disciplina. Según Cívicos y Hernández (2007), la investigación aplicada se caracteriza por la forma en que analiza la realidad social y aplica sus descubrimientos en la mejora de actuaciones concretas, permitiendo a su vez, el desarrollo creativo e innovador de nuevas prácticas aplicadas.

La investigación aplicada, según Vargas Cordero (2009), constituye un enlace importante entre ciencia y sociedad. A través de este tipo de investigación, los conocimientos recabados son devueltos a las áreas de demanda, ubicadas en el contexto, donde se da la situación que será intervenida, mejorada o transformada. Al prescindir de este tipo de investigaciones comenta Vargas Cordero, se acordona el conocimiento científico de los contextos donde interviene, quedando el profesional en manos del acontecer externo y de teorías extrañas a la evidencia del contexto que enfrenta en su experiencia profesional.

Nota Adicional: Si bien la base del trabajo se ha planificado hacia el tipo de diseño descriptivo, en un inicio se ha optado por la realización de un primer contacto de tipo Exploratorio, a través de una observación estructurada previa,

para aproximar el nivel de preferencia de realización de actividad físico deportivo en el lugar de aplicación y luego, un análisis de los motivos para dicha práctica.

No se pretende en esta primera instancia la producción de evidencia, sino averiguar qué variables o criterios de clasificación resultaran más convenientes para categorizar al objeto de estudio.

## 2.2. Matriz de datos

UNIDAD DE ANALISIS - UA (N+1):

Personas que practican (realizan) actividad físico deportiva (AFD) en un espacio verde urbano (EVU)

Variables: Sexo, Franja etaria, AFD practicada.

Procedimiento: Observar

UA N+1	Persona que practica actividad física en espacios verdes Urbanos		
Unidad de Análisis (UA)	Variabes (v)	Valores ( R)	Indicadores (I)
PERSONA QUE PRACTICA ACTIVIDAD FISICA EN UN ESPACIO VERDE URBANO	V1. Sexo	R1. Varón R2. Mujer	
	V2. Franja etaria	R1. Joven R2. Adulto R3. Adulto mayor	Grupo Alejado del O.I. Grupo Cercano al O. I. Grupo MUESTRA
	V3. AFD Practicada	R1. Caminata R2. Trote R3. Entrenamiento	Camina Trota Otra AFD
Procedimiento		Observación directa	

Notas anexas: Día semana, Hora, Clima (Temperatura en grados centígrados), Estado general del tiempo (Lluvioso, Nublado, Soleado)

UNIDAD DE ANALISIS - UA (Na):

Adulto mayor (AM) que practica (realizan) AFD en espacio verde urbano

Variables:

Sexo

Franja Etaria

Actividad física practicada

Modo en que realiza la actividad física.

Forma de realización de la actividad.

Tiempo de realización de la actividad física.

Frecuencia de realización de la actividad física.

Permanencia en la actividad física.

Historial deportivo

Procedimiento: Preguntar

Variable Principal: Motivos para la práctica de AFD

Dimensiones de la variable principal:

Dimensión salud

Dimensión social

Dimensión entorno familiar

Dimensión evasión o escape

Dimensión competencias con otros

Dimensión apariencia y estética

Dimensión diversión y placer

Dimensión influencia mediática

Dimensión desafíos personales

Dimensión proximidad

Dimensión práctica al aire libre

Dimensión dinamismo y vigor

Dimensión otros motivos

Procedimiento: Preguntar

UA: Adulto mayor que practica actividad físico deportiva en espacios verdes Urbanos			
Unidad de Análisis (UA)	Variabes (v)	Valores ( R)	Indicadores (I)
ADULTO MAYOR QUE PRACTICA ACTIVIDAD FISICO-DEPORTIVA EN UN ESPACIO VERDE URBANO	V1. Sexo	R1. Varón R2. Mujer	Observación directa.
	V2. Franja etaria	R1. 65 a 70 años R2. 71 a 76 años R3. 77 a 82 años R4. Más de 82 Años	Consulta en Cuestionario Se dividen en Grupos 1,2,3 y 4
	V3. Actividad física deportiva Practicada	R1. Solo caminata R2. Gimnasia postural R3. Solo trote R4. Entren. integral	Consulta en Cuestionario Se dividen en Niveles 1, 2, 3 y 4
	V4. Forma en que realiza la AFD	R1. Individual R2. Individual Dirigida R3. Grupal	Observación directa Se dividen en Formas I, II y III
	V5. Modo en que realiza la AFD	R1. Arancelada R2. Gratuita	Paga No paga
	V6. Tiempo de realización de la AFD	R1. Escaso R2. Mínimo R3. Medio R4. Alto	< a 15 min. x día Entre 15 y 30 min. Entre 31 y 60 min. > a 60 minutos x día
	V7. Frecuencia de realización de la AFD	R1. Escaso R2. Mínimo R3. Medio R4. Alto	< a 1 vez por semana 1 vez por semana 2 a 3 veces por semana > a 3 veces por semana
	V8. Permanencia en la realización de la AFD	R1. Mínima R2. Media R3. Alta	De 1 a 2 meses De 3 a 12 meses Mayor a 12 meses
	V9. Historial deportivo	R1. Nulo R2. Escaso R3. Medio R4. Alto	Nunca antes realizo AFD Pocas Veces en su vida Reg. con intervalos Siempre realizo AFD
Procedimiento		Preguntar a través del Cuestionario MAFDAM	

Variable Principal: Motivos para la práctica de AFD

UA				
Adulto mayor que practica actividad físico deportiva en espacios verdes Urbanos				
Unidad de Análisis (UA)	VARIABLES (v)	DIMENSIONES (D)	INDICADORES (I)	VALORES (R)
ADULTO MAYOR QUE PRACT. AFD EN UN ESPACIO VERDE URBANO	V10. Motivos para la práctica de AFD	D1. Salud	Preguntas: 3, 17, 29, 37 y 40	R1. Nada Importante
		D2. Entorno social	2, 18, 22, 39 y 46	R2. Poco Importante
		D3. Entorno Familiar	12, 20, 25, 38 y 42	R3. Importante
		D4. Evasión o Escape	10, 14, 32, 35, y 54	R4. Muy Importante
		D5. Competencias con otros	7, 23, 31, 47 y 50	
		D6. Apariencia y Estética	1, 9, 24, 34 y 48	
		D7. Diversión y placer	5, 11, 15, 27 y 52	
		D8. Influencia Mediática	4, 16, 21, 45 y 53	
		D9. Desafíos personales	6, 30, 36, 41 y 49	
		D10. Proximidad	43	
		D11. Práctica al aire libre	26 y 33	
		D12. Dinamismo y vigor	8	
		D13. Otros motivos	13, 19, 28, 44, y 51	
Procedimiento			Preguntar a través del Cuestionario MAFDAM	

### 2.3. Fuentes de datos

Por el tipo de desarrollo que hemos planteado en esta investigación, se han consultado diversas fuentes de datos.

Dentro de las fuentes de datos primarios que hemos obtenido de esta investigación se mencionan las entrevistas a los profesionales que trabajan en el espacio verde urbano donde se desarrolla esta investigación. (Ver Cap. 2.5. Instrumentos de recolección de datos. “Consulta con especialistas”)

La consulta con los profesionales ha servido para obtener datos no numéricos o cualitativos, de los cuales hemos tomado notas de campo para su posterior análisis.

Otra de las fuentes de datos primarios que se han utilizado han sido las conseguidas a través de la observación del grupo etario en su entorno.

A través de esta observación se ha intentado el reconocimiento y registro de los eventos más relevantes dentro del área verde urbana. Consideramos que este tipo de datos ha proporcionado una información valiosa para una situación de decisión, observando el comportamiento presente de los participantes dentro del área específica donde se realiza esta investigación.

Por otra parte se ha concentrado nuestra atención en una última fuente de datos primarios que han sido la puesta en práctica del instrumento de medición propio de esta investigación.

La elección de este tipo de fuentes primarias se ha basado en la necesidad de obtener la mayor claridad y cantidad de datos posibles a través de los recursos disponibles para este trabajo de investigación. Evitando incorporar otros tipos de datos que no sean específicos del área y el grupo específico donde se plantea la realización de esta trabajo de investigación.

## 2.4. Población y muestra

Especies distintas presentan variaciones análogas, de modo que una variedad de una especie toma frecuentemente caracteres propios de otra especie próxima, o vuelve a algunos de los caracteres de un antepasado lejano.  
(Darwin, Ch., 1809 –1882)

En una investigación la selección de la muestra se elige tomando en cuenta un grupo representativo al cual se le aplicará el análisis. Para seleccionar una muestra lo primero que se debe hacer es determinar la unidad de análisis, es decir, medición en personas, grupos, eventos, comunidades, etc. (Sampieri Hernández, Collado Fernández y Lucio Baptista, 2003)

A partir de haber definido a los adultos mayores ente 65 y 85 años, que practican actividad físico deportiva en un espacio verde urbano, como es el Parque Centenario de la Ciudad de Buenos Aires, como nuestra Unidad de Análisis, hemos procedido a delimitar la población que necesariamente iba a ser estudiada y sobre la cual se han generados los resultados de la presente investigación. Como indican Sampieri Hernández, Collado Fernández y Lucio Baptista (2003), la muestra es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que llamamos población. Para especificarlo de manera más clara podemos decir que la muestra es, en esencia, un subgrupo de la población como bien indica Sudman (1976), referenciado en Sampieri Hernández, Collado Fernández y Lucio Baptista, 2003).

Nos lanzamos a establecer de manera clara y precisa las características de la población, siguiendo la línea de Sampieri Hernández, Collado Fernández y Lucio Baptista (2003), a fin de circunscribir cuales serían los parámetros muestrales, intentando evitar lo que muchos estudios establecen como “representativo de la población” sin haber descripto suficientemente las características de la población o asumen que la muestra representará automáticamente a la población. Intentamos evitar generalizaciones sobre adultos mayores que posiblemente tengan otras características sociales o culturales que no concuerden con la propuesta de esta investigación.

Volviendo nuevamente a Sampieri Hernández, Collado Fernández y Lucio Baptista (2003), nos explican que contar con una población de mayor tamaño, no representa estar en presencia de un mejor estudio. La calidad de un trabajo, expresan los autores, radica en definir claramente la población con fundamento en los objetivos del estudio y resaltan que la población de estudio debe instalarse visiblemente en torno a sus particularidades de contenido, espacio y tiempo.

En la lectura de los diferentes trabajos de investigación, hemos apreciado que los términos *“muestras al azar”* o *“muestras representativas”* e inclusive *“muestras aleatorias”*, son expresados como títulos que representan mayor o menor seriedad a los resultados de la investigación. Como plantean Sampieri Hernández, Collado Fernández y Lucio Baptista (2003), los términos al azar y aleatorio expresan un tipo de procedimiento mecánico relacionado con la posibilidad y con la elección de elementos, sin lograr esclarecer ni el tipo de muestra ni el procedimiento de muestreo.

Creemos que la posibilidad de *“medir de manera estricta a toda una población”*, es facultad de algunos determinados o específicos estudios y en el caso donde las muestras son de gran tamaño, la exactitud queda relegada a estadísticas, listas o conteos, que muchas veces pueden no ser exactos, desde el punto de vista numérico, al momento específico en el que se requiere la muestra. Por lo tanto, lo que hemos pretendido con este estudio fue obtener y seleccionamos una muestra, de la unidad de análisis definida para este estudio, intentando que ese subconjunto fuera un reflejo honesto del conjunto de la población a estudiar.

Esta investigación se ha inclinado por la elección de una muestra de tipo no probabilísticas, en función de la interpretación que nos sugiere Sampieri Hernández, Collado Fernández y Lucio Baptista (2003). Las muestras no probabilísticas o muestras dirigidas, explican los autores, suponen una táctica de selección donde la elección de los sujetos no depende de que todos tengan la misma probabilidad de ser elegidos, sino de la decisión del investigador o grupo de encuestadores.

La ventaja de una muestra no probabilística, nos explican Sampieri Hernández, Collado Fernández y Lucio Baptista (2003), es su utilidad para un determinado esquema de estudio, donde lo que se busca es una cuidadosa y analizada elección de sujetos con ciertas características que se han especificado previamente al momento de plantear nuestro problema de investigación.

Dentro de las muestras No Probabilísticas, existen diferentes formas de recabar información. Para nuestra investigación hemos empleado una estrategia consistente en la realización de muestras de sujetos voluntarios (Sampieri Hernández, Collado Fernández y Lucio Baptista, 2003), considerado sobre los diferentes tipos de actividades físico deportivas que realizan los adultos mayores en el parque.

Las muestras de sujetos voluntarios nos refieren Sampieri Hernández, Collado Fernández y Lucio Baptista, (2003) son habituales en ciencias sociales y ciencias de la conducta. Se trata de muestras casuales, en donde el investigador elabora conclusiones sobre especímenes que se obtienen de manera casual.

Con este procedimiento, nos hemos propuesto abarcar un conjunto de adultos mayores en sus diversas prácticas físico deportivas, que componen la población total, derivada del análisis realizado en la observación general de situación física deportiva.

El universo fue seleccionado a través de un primer estudio de observación general de situación, que ha sido transversal y exploratorio, donde se han determinado los siguientes criterios de inclusión y exclusión para el armado de la muestra:

Criterio de inclusión:

- Sujetos varones y mujeres que aparenten pertenecer al grupo etario “adultos mayores”.
- Que además realicen cualquier tipo de actividades físico deportiva en el Parque Centenario.

### Criterios de exclusión.

- Sujetos varones y mujeres adultos jóvenes
- Sujetos varones y mujeres adultos menores de 65 años
- Sujetos varones y mujeres que no realizan actividad física.

A través de un primer análisis de situación realizado con el método de observación general de situación físico deportiva, a través del instrumento OGSFD, hemos registrado un total de 2411 personas que realizaron actividad física deportiva en el Parque Centenario, durante el total de días observados. Resultando el 53,7 % varones y el 46,3 mujeres. En la Tabla 1 podemos observar un detalle mayor sobre la composición por edades de la muestra observada.

TABLA 1. Características de la Muestra Observada

<i>Muestras</i>	Varones	Mujeres	TOTALES
R1. Joven – Personas alejadas en edad al grupo Muestra	292	154	446
R2. Adulto – Personas cercanas en edad al grupo Muestra	671	630	1301
R3. Adulto mayor – Personas ligados en edad al grupo Muestra	333	331	664
	<b>1296</b>	<b>1115</b>	2411
Porcentaje referido sobre el total observado	<b>53,7</b>	<b>46,3</b>	

Sobre el análisis de los datos observados, hemos distinguido una división por edades a través de la variable “franja etaria”, encontrando que el 27,5 % pertenecen a la categoría de adulto mayor, de los cuales 50,1 % eran varones y el 49,9 % de la muestra observada eran mujeres. El grupo más numeroso que hemos observado en esta muestra corresponde a la división etaria denominada “adultos”, - personas cercanas, en edad, al grupo etario correspondiente a los adultos mayores - , que componen el 54 % de los practicantes de alguna actividad físico deportiva; mientras que, el 18,5% restante, lo componen el grupo de los “jóvenes”, correspondientes a personas que se encuentran más alejados al grupo que se investiga.

En la distribución por *tipo de "actividad físico deportiva practicada"*, se distingue que el 68% de la muestra observada realiza la AFD correspondiente a la valoración "caminata"; mientras que el 16,9% realiza alguna práctica de "trote" y el restante 15,1% se inclina por realizar algún tipo de "entrenamiento". (GRÁFICO 1).

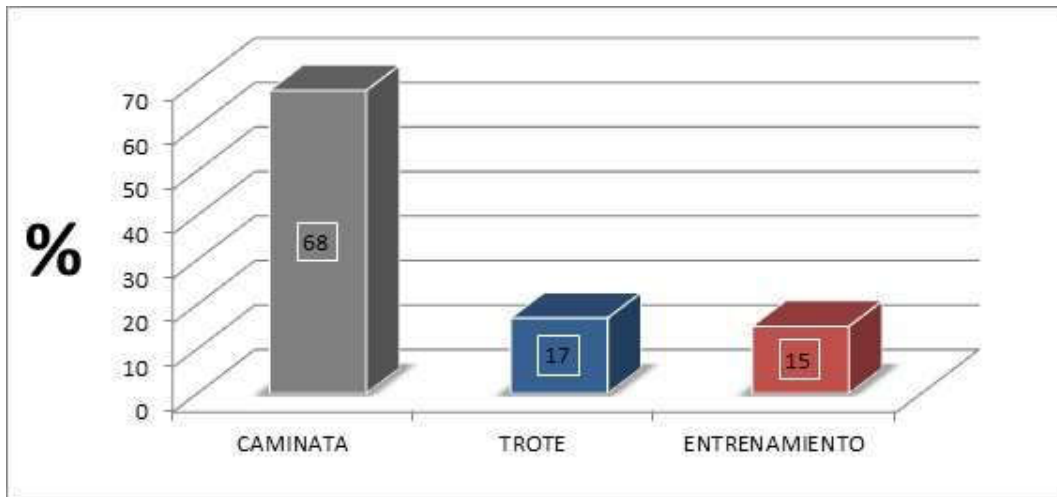


GRÁFICO 1. Frecuencia porcentual de la actividad físico deportiva practicada.

En la "actividad físico deportiva *practicada*", si observamos el detalle por sexo, se advierte una mayor preferencia por parte de los varones en la AFD correspondiente al "trote", mientras que el resto de las AFD se asemejan en sus resultados al de las mujeres. (GRÁFICO 2)

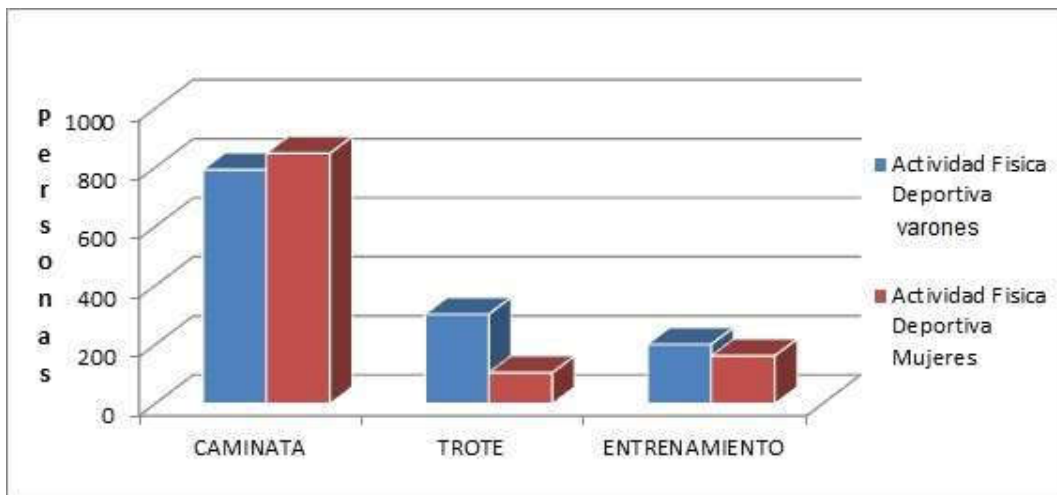


GRÁFICO 2. Detalle comparado por sexos de la actividad físico deportiva practicada

En cuanto al análisis específico sobre los adultos mayores, hemos advertido que el 63 % pertenecen a personas que realizan algún tipo de actividad físico deportiva correspondiente a “caminata”, mientras que el 22 % realiza AFD del tipo “entrenamiento”. Por otra parte solo el 15 % realiza AFD del tipo “trote”. (GRÁFICO 3)

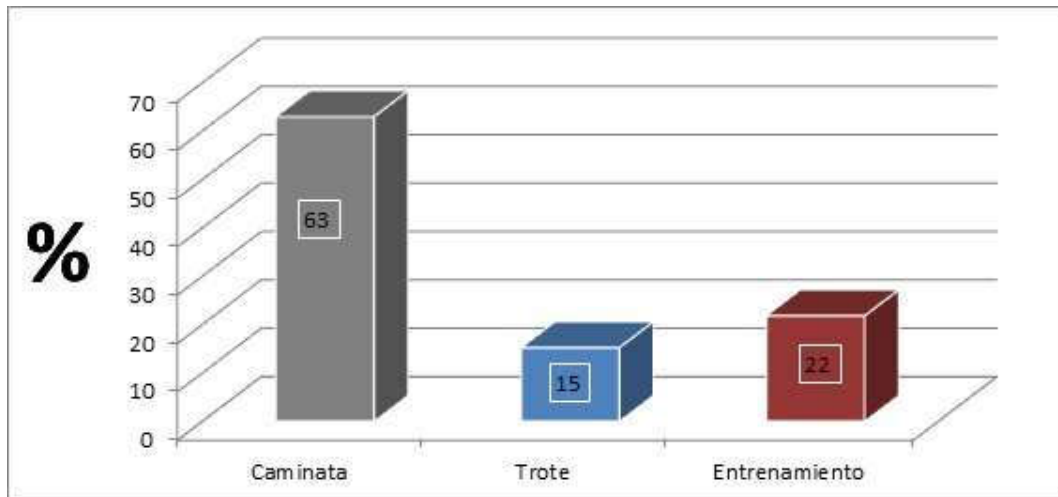


GRÁFICO 3. Adultos mayores: Frecuencia porcentual de la actividad físico deportiva practicada.

En un análisis más detallado sobre la AFD practicada por los adultos mayores hemos reconocido algunas particularidades que se diferencian entre varones y mujeres. En la AFD referida a “caminata” y “entrenamiento”, son las mujeres las que presentaron mayor participación con un 33,2% y 13,6 % de participación contra un 29,8% y 8,2%, respectivamente, por parte de los varones. En la AFD de “entrenamiento”, en cambio, notamos una mayoría por parte de los varones con un 11,7% contra un 3,6% referida a las mujeres. (GRÁFICO 4).

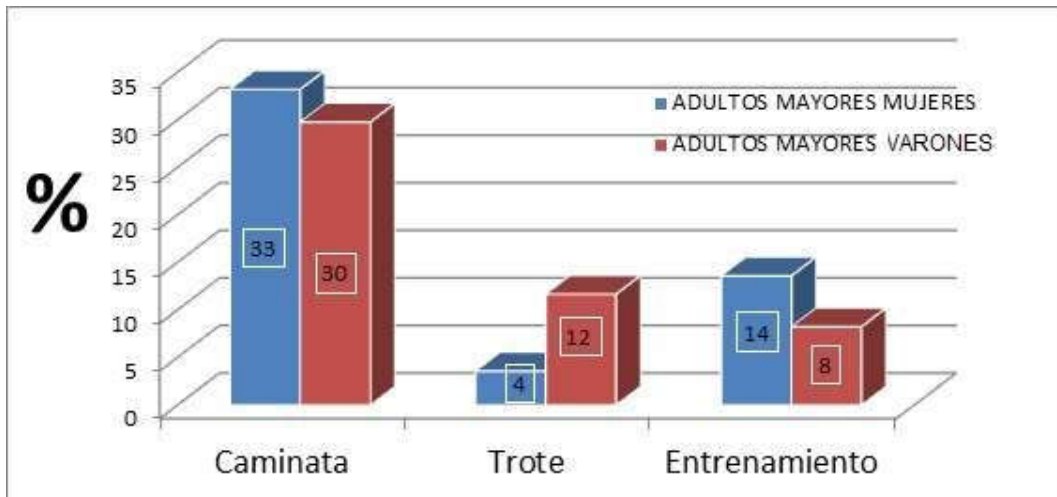


GRÁFICO 4. Adultos mayores: Frecuencia porcentual, comparada por sexo, de la actividad físico deportiva practicada.

El plan muestral se ha realizado mediante algunas consignas de inclusión:

- La población objeto de estudio es el adulto mayor que practica actividad físico deportiva en un espacio verde urbano.
- La muestra es mixta (varones y mujeres).
- La representación de la muestra de adultos mayores es semejante a la participación según el tipo de actividad que realizan.

La muestra de este estudio está compuesta por un total de 96 adultos mayores entre 65 y 85 años de edad de los cuales 44 eran varones y 52 mujeres. Los adultos mayores, fueron seleccionados entre los diferentes grupos de las diversas modalidades de practicantes de actividad físico deportiva en el espacio verde urbano seleccionado para la investigación. La forma utilizada para la formalización de la muestra fue la interceptación y la participación voluntaria.

## 2.5. Instrumentos de recolección de datos

*“Resulta extraño que nadie quiera ver en la observación el valor de servir de fuerza – ya sea positiva o negativa – sobre las opiniones, si acaso han de tener algún valor”*  
(Darwin, Ch., 1809 –1882)

La base de la investigación se ha estructurado en dos formas de medida, que se consideran complementarias para la comprensión del objeto de estudio presentado.

Entendemos que la forma de recolectar los datos implica tres actividades estrechamente vinculadas entre sí: seleccionar un instrumento de recolección de datos, aplicar ese instrumento y preparar observaciones, registros y mediciones obtenidas (Sampieri Hernández, Collado Fernández y Lucio Baptista 2003).

En primera instancia se ha realizado una observación directa estructurada sobre el lugar de desarrollo de la actividad físico deportiva.

En una primera aproximación, como plantea Millán (2005), podría confundirse el término mirar y observar como sinónimos, similares en significado, pero distantes entre sí. Adherimos a la idea que establece que mirar es apreciar con la vista, pero observar es investigar el sentido de lo que se mira.

Coincidente con la explicación de Millán (2005), se ha realizado una observación de carácter metodológica para encontrar, lo que Millán determina *“el sentido de lo observado”*, como parte de una planificación de investigación sobre la actividad física humana seleccionada en esta producción.

La observación es la estrategia fundamental del método científico. Observar explica Fernández-Ballesteros (1980), citada en Fernández-Ballesteros (1992), supone una conducta intencional del observador, con objetivos que marchan en la línea de coleccionar datos en base a los cuales se pueda enunciar o verificar hipótesis.

Se podría pensar en la observación como un método de recogida de informaciones, pero, afirman Bengurúa Puebla, Alarcón, Valdés López,

Pastellides y Gómez Colmenarejo (2010), la observación, además de un método, es un proceso rigurosos de investigación, que permite describir situaciones, siendo por tanto un método científico.

Para esta producción hemos utilizado el método de observación como herramienta de acercamiento a las conveniencias a investigar dentro del contexto general en el que se desarrolla el accionar del objeto de estudio de la presente elaboración.

Hemos tenido en cuenta que la observación se ha realizado en contextos naturales y lo por tanto, como manifiesta Benguría Puebla, Alarcón, Valdés López, Pastellides y Gómez Colmenarejo (2010), se reduce la influencia del investigador u otros factores de intervención; se ha asumido que la observación es un proceso relativamente discreto como afirma Almedom, Blumenthal y Manderson (1997), además de sumamente efectivo. Ampliando el concepto de Almedo, Blumenthal y Menderson, entendemos que si los objetivos del estudio son específicos, además de estar claramente definidos y contar con tiempo limitado, la observación estructurada es la más apropiada.

Si bien la observación es el procedimiento elegido para recabar nuestra información, para esta investigación hemos tenido en cuenta que la técnica posee una serie de ventajas y desventajas.

Como expresan Benguría Puebla, Alarcón, Valdés López, Pastellides y Gómez Colmenarejo (2010), dentro de las ventajas: Se puede obtener información independiente del deseo de promocionarla y de la capacidad y veracidad de las personas que integran el grupo que hemos estudiado. Así mismo, por el lado de las desventajas implícitas dentro de la técnica de observación, encontramos la “ecuación personal”, entendiendo que el observador no es una máquina que registra de manera neutra y aséptica.

Entendiendo estos atributos que conforman el método elegido, se ha intentado interpretar la conducta general de los adultos mayores inmersos en el contexto espacio temporal planteado y hemos considerado que la observación de la situación en su totalidad era importante para el objetivo general propuesto en la presente producción científica.

El tipo de observación que se ha realizado es del tipo no participante ya que el investigador no está comprometido dentro del grupo objeto de estudio.

Para lo cual hemos diagramado una forma estructurada de observación donde el investigador completa una grilla de datos con algunos ítems pre formulados en el Instrumento OGSFD de observación general de situación físico deportiva. (Ver Anexo 1) La lista de datos a observar contempla las diferentes prácticas físicas deportivas que realizan las personas en el espacio verde urbano a investigar.

La observación se ha organizado con la intención de lograr comprender el espectro total de los practicantes de actividad física en el espacio verde a realizar la investigación. De esta manera hemos podido determinar la proporción de adultos mayores que realizan actividad física en relación al total de la masa de personas que realizan actividad en el espacio verde a investigar.

En un segundo término, a raíz de la obtención de los datos de la observación general de situación de las actividades físico deportivas y apuntando la investigación hacia el grupo etario específico, se ha elaborado un instrumento de evaluación de motivos hacia la práctica de actividad físico deportiva para adultos mayores que denominamos MAFDAM, conformado por un cuestionario auto administrado, completado de forma anónima. (Ver Anexo 2)

El instrumento de medida adoptado para la recogida de información consistió en un cuestionario de elaboración propia. El instrumento final surgió de la consulta de diferentes cuestionarios localizados durante la búsqueda, de la organización de las variables concernientes a los diferentes motivos, además de la consulta de diferentes expertos y de una prueba inicial de aplicación del cuestionario.

El Instrumento de medida está dividido en varias secciones o bloques.

En una primera Sección se recaban datos del tipo Sociodemográficos. En esta primera parte predominan las opciones cerradas para describir las características personales de los practicantes, de su práctica deportiva y de la oferta universitaria de actividades físico-deportivas.

La segunda sección está compuesta por las afirmaciones que conforman los motivos para la práctica física deportiva. La valoración de los ítems que

componen esta área permite conocer las razones que impulsan o activarían a los adultos mayores a realizar una actividad físico deportiva. Este bloque está compuesto por 54 ítems, destinados a valorar los motivos de los adultos mayores manifiestan para la realización de una AFD, a través de una escala tipo Likert de 4 puntos, donde el valor mínimo "0" es "Nada importante" y el valor máximo "3" es "Muy importante", correspondiendo las evaluaciones intermedios a "Poco Importante" (valor numérico 1) e "Importante" (valor numérico 2), a su vez, agrupados, para facilitar su comprensión, en 12 variables de motivos. Constituyendo grupos de varias respuestas o argumentos cada uno, concernientes a los diferentes motivos referidos para la práctica físico deportiva en adultos mayores. Además existe una categoría de motivos, que denominamos "otros motivos" con otros argumentos que hemos propuesto para obtener datos anexos que consideramos pertinentes para futuras investigaciones y una pregunta de formato abierto donde el cuestionario pueda incluir algún otro motivo que considere pertinente.

Dentro de la agrupación de motivos propuestos hemos señalado los siguientes:

Dimensión salud

Dimensión social

Dimensión entorno familiar

Dimensión evasión o escape

Dimensión competencias con otros

Dimensión apariencia y estética

Dimensión diversión y placer

Dimensión influencia mediática

Dimensión desafíos personales

Dimensión proximidad

Dimensión práctica al aire libre

Dimensión dinamismo y vigor

Dimensión otros motivos

Este instrumento, conformado por un cuestionario auto administrado, de rellenado anónimo, se ha entregado a los adultos mayores para su autocompletado. En él se recogen datos tales como: sexo, franja etaria, actividad físico deportiva practicada, modo en que realiza la actividad física,

forma de realización de la actividad, tiempo de realización de la actividad física, Frecuencia de realización de la actividad físico deportiva, permanencia en la actividad físico deportiva, e historial deportivo del individuo.

La confección de este instrumento de evaluación de motivos hacia la práctica de actividad físico deportiva para adultos mayores (MAFDAM) se ha elaborado a partir de los diseños de varios cuestionarios analizados con la intención de recolectar datos pertinentes para la propia investigación.

Cabe señalar que algunas de las preguntas formuladas y las escalas de medición han sido modificadas para un mejor aprovechamiento de las variables confrontadas en este trabajo.

Solo a modo de síntesis presentaremos una lista de algunos de los instrumentos utilizados para la conformación de nuestra herramienta de medición de motivos, reconociendo en todos y cada uno de ellos, la valiosa calidad que han transmitido a nuestra producción.

Dentro de las herramientas que hemos utilizado para nuestra producción, se encuentra el cuestionario CAMIAF (cuestionario de actitudes, motivaciones e intereses hacia las actividades físico-deportivas). Este cuestionario para medir los motivos para la práctica deportiva está compuesto por 48 ítems, donde las respuestas se recogen mediante una escala tipo Likert con un rango de respuesta de 1 a 4, en la que el 1 corresponde a en desacuerdo y el 4 a totalmente de acuerdo con la formulación del ítem, atravesando por el 2 algo de acuerdo y el 3 bastante de acuerdo. (Moreno Murcia, Pavón Lores, Gutiérrez Sanmartín y Sicilia Camacho (2005).

Otro elemento consultado ha sido el Auto informe de barreras para la práctica de ejercicio físico de Capdevila, Niñerola y Pintanel (2004). Esta versión inicial para conocer los motivos en las prácticas de actividad física consta de 20 ítems, que se responden según una escala tipo Likert de 0 a 10 puntos, donde valores cercanos a 0 indican “una razón poco probable que me impide practicar ejercicio físico las próximas semanas”, y valores cercanos a 10 indican una “razón muy probable que me impide practicar ejercicio físico”.

También hemos utilizado como guía la Escala ISSQ (Iowa Sports School Questionnaire) de Gill, Gross y Huddleston (1983) citado por Moreno Murcia, Pavón Lores, Gutiérrez Sanmartín y Sicilia Camacho (2008). El cuestionario se ha utilizado en el área de la participación en jóvenes realizando actividad deportiva, se compone de 30 ítems, ordenados en tres categorías generales: Motivaciones relacionadas con la mejora de las habilidades y la competición, motivaciones relacionadas con las relaciones sociales y la salud, y otros tipos de motivaciones para la práctica.

Hemos analizado el Cuestionario de motivos de Participación de Gill, Gross y Huddleston (1983), que ha sido traducido, modificado y validado por Scalón, Becker y Brauner (1999). En este cuestionario para cada una de los 19 ítems que conforman el cuestionario los sujetos deben responder si entendían las mismas y contestar si la aseveración realizada era para ellos “muy importante”, “importante”, “poco importante” o “nada importante”. (Guillén, Weis y Navarro, 2005).

Relevamos una versión al español del “Participation motivation inventory” de Gill y cols., (1983) llamado “Cuestionario sobre motivos para la participación deportiva” (CMPD) por Durand (1988), en el cual los participantes completaron la afirmación “*Participo en deporte porque*”, seleccionando la importancia que le daban a cada uno de los 30 motivos para participar en deporte que lo compone. 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. (Garita-Azofeifa y Araya-Vargas, 2007)

En el Estudio Avena (Castillo y col., 2012) se utilizó un cuestionario con la siguiente pregunta: -¿Podrías decirme por qué motivos practicas actividad físico-deportiva principalmente? (Un máximo de tres respuestas; 1- Por diversión y pasar el tiempo, 2- Por encontrarme con amigos, 3- Por hacer ejercicio físico, 4- Porque me gusta la actividad físico deportiva, 5- Por mantener la línea, 6- Por evasión (escapar de lo habitual), 7- Por mantener y/o

mejorar mi salud, 8- Porque me gusta competir, 9- Otra razón, ¿cuál?). Este cuestionario nos ha dado una línea de trabajo relevante para poder categorizar los diferentes tipos o grupos de motivos.

Otro de las escalas de medida de motivos de la actividad física utilizadas ha sido el “Motives for Physical Activity Measure” (MPAM), de Frederick y Ryan (1993) y la escalas de medida de motivos de la actividad física revisada “Motives for Physical Activity Measure-Revised (MPAM-R) de Ryan, Frederick, Lepes, Rubio y Sheldon (1997), que mide cinco áreas: Fitness y salud, apariencia, social, disfrute y competencia. (Moreno Murcia, Pavón Lores, Gutiérrez Sanmartín y Sicilia Camacho, 2007).

El Inventario de Motivación hacia el Ejercicio “Exercise Motivation Inventory-2” (EMI-2) Markland y Ingledew (1997), que se utiliza para discriminar entre los individuos en diferentes etapas en la etapa de cambio para el ejercicio y para predecir el cambio en la etapa a través de un período de tres meses de manera que sean consistentes con la teoría de la autodeterminación (Ingledew, Markland y Medley, 1998). Este Cuestionario nos ha interesado porque ha sido validado al contexto español por Capdevila y Niñerola (2002), con el nombre de “Auto informe de motivos para la práctica del ejercicio físico”. De esta manera hemos utilizado varias de sus preguntas y algunas de sus categorías para confeccionar nuestro instrumento específico de medida. La escala original constaba de 51 ítems, segmentados en varias dimensiones: vigor, desafío, salud, prevención, diversión, reconocimiento social, imagen corporal, agilidad, flexibilidad. (Moreno Murcia, Pavón Lores, Gutiérrez Sanmartín y Sicilia Camacho, 2007).

Relevamos el Cuestionario de Actitudes, Motivaciones e Intereses hacia las actividades físico-deportivas, Pavón y cols. (2003), citado por Martínez del Castillo, Jiménez-Beatty, Campos, Del Hierro, Martín y González (2010), delimitado por 6 motivos: motivos de competición; capacidades personales; aventura; hedonismo y relación social; forma física e imagen personal y salud médica.

Como elemento final hemos releído un trabajo producido por Martínez del Castillo, Jiménez-Beatty, Campos, Del Hierro, Martín y González (2010) donde presentan un “Cuestionario de actividad física y Personas mayores” elaborado por Graupera Sanz y Martínez del Castillo para medir las demandas de actividad física de las personas mayores y otras variables relacionadas como las barreras percibidas para realizar actividad física (Graupera et al., 2003) citado por Martínez del Castillo, Jiménez-Beatty, Campos, Del Hierro, Martín y González (2010).

Como hemos manifestado, en el proceso de investigación sobre motivos para la actividad física y los deportes, se puede apreciar que los cuestionarios y las escalas son, sin duda, unas de las formas más utilizadas para poder valorarlos. Otro de los importantes puntos que se puede considerar en este desarrollo es que los cuestionarios que se utilizaron para la elaboración de teorías sobre motivos de Participación para la práctica físico deportiva poseen muchos puntos en común dentro de sus ítems y son, como expone Escartí y Cervelló (1994), complementarios entre sí.

Como asentábamos, en los párrafos anteriores, nuestro instrumento de evaluación de motivos hacia la práctica de actividad físico deportiva para adultos mayores (MAFDAM) consta de 54 afirmaciones o respuestas de tipo cerradas que llamaremos “*argumentos*”; los cuales deben ser contestadas por los adultos mayores, que intervienen en la muestra seleccionada, utilizando una escala de tipo Likert de 4 respuestas, seleccionando el nivel que más le satisfaga su opinión.

Existen dos formas básicas de aplicar una escala de Likert. La primera es de manera auto administrada: donde se le entrega la escala correspondiente a casa persona y ésta marca respecto a cada afirmación la categoría que mejor describe su reacción o respuesta y la segunda es la entrevista, en donde un entrevistador lee las afirmaciones y alternativas de respuesta a la persona y ésta le proporciona las respuestas (Sampieri Hernández, Collado Fernández y Lucio Baptista, 2003). En este estudio hemos aplicado una escala de Likert auto administrada.

Consideramos que el incluir un número par de respuestas tiene al menos dos ventajas. La primera y principal es que podríamos sub- agruparlas en dos categorías: Poca importancia o mucha importancia. A raíz de esta nueva categoría de pueden determinar otro tipo de análisis que permitan resultados del tipo binario o simplemente para representar los resultados de manera más concisa. En la segunda ventaja, encontramos que al eliminar la respuesta central, común en las evaluaciones de tipo impar (3, 5, 7, etc.), donde los sujetos muchas veces se evadan escogiendo la respuesta central de tipo indiferente o indeciso, puede tener problemas de interpretación y no representar de manera correcta la dimensión o intensidad que se pretende, a partir de que su elección puede deberse por múltiples razones.

En general esta respuesta central funciona mejor si verbalmente se expresa su posición de manera explícita (como a veces, entre los extremos nunca y siempre). (Hernández, Espejo y González Romá, 2006).

A manera de síntesis, dentro de nuestra forma de recolección de datos, hemos utilizado los siguientes métodos e instrumentos:

Entrevista: Fueron practicadas a 2 profesionales que brindan actividad físico deportiva a personas de diferentes edades en el parque centenario. La entrevista , tuvo el carácter de consultas abiertas, con la idea de conocer los diferentes tipos de actividades físico deportivas que realizaban los adultos mayores en el parque, además de indagar sobre los horarios de preferencia en el que se observaban las mayores concentraciones de los adultos mayores en dicho espacio verde.

Observación no Participativa: Ésta se realizó a través del instrumento OGSFD con la intención de orientar y estructurar la selección de la muestra necesaria para esta investigación. La observación de situación físico deportiva ha contribuido a facilitar la observación en espacios verdes urbanos de las actividades específicas que se desarrollan en el lugar.

El instrumento de medida (MAFDAM): Cuestionario con un total de 54 argumentos (o afirmaciones) más una consulta adicional de carácter abierto, donde el encuestado podría incluir algún Motivo, no presente entre los consultados.

Consulta con especialistas: Se consultaron especialistas<sup>1</sup> para la valoración del cuestionario MAFDAM y la observación estructurada OGSFD, que se desarrollaría en el ámbito de esta propuesta, en relación a las actividades físico deportivas desarrolladas por adultos mayores en espacios verdes urbanos.

---

<sup>1</sup> Lic. Ernesto Bardelli. Profesor del Programa de Actividades y Clases gratuitas en Plazas y Parques de la Ciudad de Buenos Aires. Miembro de RAFAM (Red de Actividad física para Adultos mayores);  
Prof. Valeria Carlomagno. Profesora del Programa de Actividades y Clases gratuitas en Plazas y Parques de la Ciudad de Buenos Aires. Instructora Nacional de Musculación deportiva;  
Prof. Andrea Ares. Profesora del Programa de Actividades y Clases gratuitas en Plazas y Parques de la Ciudad de Buenos Aires. Entrenadora Nacional de Gimnasia Aeróbica.

## 2.6. Plan de actividades en contexto

*“Los procedimientos de descubrimientos y los de validación se desarrollan en la historia y se transforman unos en otros. Los procedimientos de validación pueden volverse ( y de hecho ocurre así) en contra de nuevos procedimientos de descubrimiento, y a la inversa: ciertos descubrimientos pueden lesionar gravemente a ciertos criterios de validación imperantes e impulsar su cambio o abandono”.*  
(Samaja, J., 1994)

La producción del trabajo de investigación se ha realizado durante el mes de octubre y noviembre de 2012. Primavera en el hemisferio sur.

La observación se ha realizado durante un total de 7 jornadas y en 2 franjas horarias diferentes, donde hemos intentando abarcar la mayor cantidad de posibilidades que ayudaran a la comprensión del fenómeno investigado.

Los días de realización han sido días laborables y las franjas horarias se han dividido en mañana y tarde.

La observación se ha realizado durante tiempos de 30 minutos en ambas franjas horarias.

El estudio se realizó durante un periodo de 2 semanas alternado los horarios de recolección de datos con la intención de cubrir un total de 7 días laborables diferentes y un total de 2 observaciones diarias de 30 minutos cada una.

El lugar elegido ha sido el Parque Centenario de la Ciudad de Buenos Aires.

El investigador ha tomado una posición no interactiva con respecto a los contextos a investigar.

El plan de actividades realizado y el cronograma propuesto para la investigación se han cotejado a través de una inspección previa al lugar y un análisis preliminar sobre las particulares del objeto de estudio de este trabajo, considerando que es el óptimo, acorde a las disponibilidades de costes y temporales que se reúnen.

Detalle de actividad:

Organizamos inicialmente la investigación con una visita al espacio verde urbano en donde nos interesaba obtener los datos concernientes para este trabajo.

La primera exploración por el Parque Centenario, se orientó a un reconocimiento de los posibles sectores donde se producían la mayor concentración de participantes en actividades físico deportivas. Observamos que los espacios para la práctica física deportiva, diferían dependiendo de la hora del día en que se practicaba.

De esta primera observación determinamos realizar una serie de entrevistas informales (3 en total), con personas que realizaban tareas diversas en las inmediaciones del parque, con el objetivo de orientarnos sobre los momentos del día y los días de la semana en que mayor concurrencia de adultos mayores.

Una vez establecido esos parámetros iniciales, procedimos a seleccionar 2 momentos específicos para implementar la observación general de situación físico deportiva (OGSFD): Mañana de 8 a 11 y tarde de 16 a 19 hs. Durante 7 días laborables, completando un total de 14 observaciones.

El horario intermedio entre las 11 y las 16 hs, si bien ha sido observado para estimar la contribución de adultos mayores, se ha desestimado por la baja participación general de practicantes.

La forma de realización de la OGSFD se realizó de la siguiente manera:

Se dividió el Parque en 2 recorridos de observación: Uno en sentido horario sobre una mitad del parque y el otro en sentido anti-horario. Esta forma de observación se pudo realizar dado la forma propia del parque.

Luego hemos unido los 2 recorridos a través de un cruce interno donde se realizaban las observaciones de los diferentes grupos e individuales que realizaban actividad física en el Parque.

Esta forma de trabajo nos permitió optimizar y acelerar la observación diaria.

La idea era realizar una “*fotografía instantánea*” del lugar para obtener datos de los diferentes momentos en que se practicaran las actividades.

A continuación, desarrollamos el siguiente trabajo de campo, basado en los datos obtenidos por el instrumento de observación general de situación físico deportiva (OGSFD), donde especificamos cada espacio de realización de las diferentes actividades físicas deportivas, durante distintas franjas horarias.

Se entregaron las encuestas pertenecientes al instrumento de evaluación de motivos hacia la práctica de actividad físico deportiva para adultos mayores (MAFDAM) a los adultos mayores que cumplieran con las pautas de clasificación predeterminadas por la observación general de situación físico deportiva (OGSFD).

El método que se ha empleado para llevar a cabo la recolección de datos se ha basado en el cuestionario MAFDAM como herramienta principal, el cual ha sido contestado por los adultos mayores incluidos en la muestra seleccionada.

El tiempo requerido para rellenar el cuestionario fue variando ligeramente según el testado. Se les indicó a todos los adultos mayores participantes, que respondiesen las preguntas de forma individual y voluntaria, además de contar, siempre con un responsable presente para solventar cualquier duda en el caso de que fuese necesario.

Para la administración final de los cuestionarios hemos solicitado la colaboración de algunos profesores de educación física y otras personas que realizan habitualmente actividad físico deportiva en el Parque Centenario, a los que se les ha explicado detalladamente los objetivos y la estructura del instrumento a utilizar.

La entrega de las encuestas se ha realizado a través de 4 modos:

La primera y más numerosa fue la realizada a través de la interceptación de personas que realizaban AFD en el parque.

La segunda a través de los grupos del Programa de actividades y Clases gratuitas en Plazas y Parques que organiza el gobierno de Ciudad de Buenos Aires en el Parque Centenario.

La tercera a través del puesto estable del Programa Estaciones saludables, con sede en Parque Centenario.

Y la cuarta a través del Centro de Jubilados, Pensionados y vecinos del Parque Centenario.

Dicho cuestionario fue distribuido entre los sujetos de la muestra final, adjuntándose las pertinentes instrucciones de uso para su correcta utilización.

Debido a la necesidad de completar una muestra adecuada y representativa a los valores obtenidos a través de la observación general de situación física deportiva, hemos realizada el procedimiento de recolección durante tres semana. Hasta completar la muestra perteneciente a cada cupo preseleccionado de adultos mayores. Los datos obtenidos de la aplicación del instrumento de evaluación de motivos hacia la práctica de actividad físico deportiva para adultos mayores (MAFDAM) a la muestra descrita con anterioridad, han sido sometidos a diversos análisis estadísticos para determinar los resultados de esta investigación.

Los datos que hemos obtenidos a través del cuestionario MAFDAM han servido para medir o saber cuáles son los principales motivos por los que los adultos mayores practican actividad físico deportiva en espacios verdes urbanos.

## 2.7. Plan de tratamiento y análisis de los datos

*“La ‘concepción del mundo’ sólo es concebida de manera dialéctica cuando se incluye en su esencia que ella no es un mero reflejo de lo que preexiste como acciones materiales, sino que ella es parte integrante del proceso de constitución del ser social. La ‘concepción del mundo’ es, por cierto, ‘un conjunto de representaciones’: pero no es solo eso. Es el movimiento por el cual el grupo llega a ser real, porque ciertos sujetos se constituyen como sus miembros por ese acto de forjar y compartir tales representaciones, y la realidad de ese ser se le manifiesta al sujeto con la dignidad de un ser superior”.*  
(Samaja, J., 1994)

Con respecto al tratamiento de datos, producto de esta investigación, hemos procurado, como afirma Samaja (1995), “compactarlos”, concentrarlos para sacar conclusiones y “sintetizarlos”, teniendo en cuenta los aportes conceptuales de los diferentes autores que encuadran el marco teórico presentado.

Para el tratamiento de los datos obtenidos en esta investigación se han utilizado elementos de estadística descriptiva.

Como nos plantea Orozco (2011), la estadística descriptiva, se dedica a los métodos de recolección, descripción, visualización y resumen de datos originados a partir de los fenómenos de estudio. Los métodos estadísticos tradicionalmente se utilizan para propósitos descriptivos, para organizar y resumir datos numéricos.

En el mismo sentido, Rodríguez y Rodríguez (2008), nos expresa que la Estadística Descriptiva se ha convertido en una de las ramas más accesible para la mayoría de los investigadores, haciendo rápida su lectura e interpretación por medio de tablas y representaciones gráficas, así como de la obtención de algunos parámetros útiles para la explicación de la información.

En palabras resumidas y tomando en cuenta las definiciones anteriores, la Estadística Descriptiva es la técnica que se va a encargar de la recopilación, presentación, tratamiento y análisis de los datos, con el único objeto de resumir

y describir las características de un conjunto de datos. Además, nos aclara Rodríguez y Rodríguez (2008), por lo general son presentados de forma más específica por medio de tablas y gráficas estadísticas.

Para el análisis de los datos se han elaborado bases de datos en el programa Microsoft Excel, en su versión 2010, con la finalidad de obtener los resultados del instrumento de medida de una manera clasificada y ordenada por años .

En nuestro trabajo daremos el nombre de estadístico a cualquier fórmula aplicada en la información muestral. La utilización del programa Excel nos ha la obtención de indicadores y estadísticos para estudiar el comportamiento de las diferentes variables que componen nuestra investigación.

Dentro de los cálculos utilizados para este trabajo, hemos realizado estadísticos descriptivos de todas las variables trabajadas. Entre los cálculos más utilizados para esta investigación, resaltamos la utilización de frecuencias absolutas y porcentuales, y la moda. Luego para mostrar los resultados se utilizaron tablas y diagramas de barras.

Una de las principales herramientas de análisis de una variable de tipo cualitativo es el simple recuento del número de los casos dentro de cada categoría. Sobre esto, Joaquín Alegre Martín y Cladera Munar (2002) nos refieren que *“En estadística, el número de veces que se repite una de las categorías o valores de la variable se denomina frecuencia o, de manera más precisa, frecuencia absoluta. Por distribución de frecuencias se entiende el registro de todas las posibles categorías o valores de la variable, junto con sus frecuencias asociadas. Además de las frecuencias absolutas se suelen presentar las frecuencias relativas de cada categoría. La frecuencia relativa se define como la frecuencia absoluta dividida por el total de observaciones”* (p.12).

De manera más simple, nos exponen Sampieri Hernández, Collado Fernández y Lucio Baptista (2003), *“Una distribución de frecuencias es un conjunto de puntuaciones ordenadas en sus respectivas categorías”*.

Para nuestro tratamiento de los datos obtenidos se han utilizado tablas con la intención de ordenar y clasificar los datos. A partir de representar físicamente los datos obtenidos hemos realizado graficaciones del tipo “diagrama de barras”. En este sentido Joaquín Alegre Martín y Cladera Munar (2002), nos expresa que los resultados de la distribución de frecuencias se pueden asistir de apoyos gráficos que facilitan la interpretación de la información. El diagrama de barras representa, para cada una de las categorías de la variable, su frecuencia absoluta o relativa. Su propósito es disponer de una visualización clara y rápida de la jerarquía de cada una de las categorías de la variable.

Otro de los cálculos utilizados ha sido el de la moda, que interpreta el valor que presenta una frecuencia mayor. Sobre este cálculo, Joaquín Alegre Martín y Cladera Munar (2002), nos expresa que, conocer el valor que se manifiesta con mayor frecuencia nos permite disponer de una medida sintética sobre la cual se constituye la tendencia general de las observaciones. O sea que la moda de una distribución es el valor de la variable con mayor frecuencia.

En una primera instancia se ha realizado un análisis sobre las observaciones generales que han permitido la comprensión situacional y contextual de las diferentes actividades físicas deportivas que realizan los adultos mayores.

A partir de este análisis de situación se han obtenido, por un lado, los diferentes tipos de actividad físico deportiva que realizan los adultos mayores y por otro, un dato muy importante, que sugiere la cantidad proporcional de participantes en cada uno de los diferentes tipos de actividades observadas. Este análisis ha permitido tener una idea general de las preferencias sobre las actividades físicas y deportivas que realizan los adultos mayores en espacios verdes urbanos, permitiendo obtener una muestra más representativa del espectro general donde se circunscribe la presente investigación.

La manera en la que se ha realizado esta observación nos ha permitido tener una lógica témporo espacial de algunos de los motivos por los cuales los adultos mayores realizan actividad físico deportiva en espacios verdes urbanos.

El análisis siguiente, referido al instrumento de medida de motivos ha sido combinado con la observación general de situación físico deportiva y esto nos ha permitido generar una proyección e intención sobre cuáles son los diferentes motivos que presentan los adultos mayores para la realización de una actividad físico deportivas en espacio verdes urbanos.

Para nuestra investigación hemos buscado, en primer término, exponer los datos y posteriormente efectuar un análisis estadístico para relacionar sus variables.

La forma que utilizamos para describir estos datos se ha centralizado en la descripción de la distribución de las frecuencias.

Una distribución de frecuencias, nos aclaran Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (1988), es un conjunto de valoraciones sistemáticas en sus respectivas agrupaciones.

Por otra parte, Bravin y Pievi (2008), nos plantean que en un diseño cualitativo, es necesario interpretar la información registrada y sistematizada, entendiendo esto como notas de campo, diario del investigador o similares. A partir de este trabajo analítico e interpretativo con los datos ya procesados, permitirá, según los autores, discutir las propias hipótesis a la luz de los resultados obtenidos. Los resultados, según Bravin y Pievi (2008), nos llevarán a conclusiones confiables en relación con las propias hipótesis y de esta manera, se estará en condiciones de enunciar nuevos interrogantes.

A la muestra de adultos mayores se la ha analizado según el tipo de práctica físico deportiva que realizan, la edad específica del adulto mayor, y de esta manera se ha podido analizar cada segmento por separado, lo que ha permitido conocer los diferentes motivos que predominan en la realización de la práctica deportiva según su desviación dentro de cada una de las variables analizadas.

Para ello, hemos dividido a la muestra en 4 sub-grupos de 5 años cada uno. Comprendiendo desde 65 a 70 años, 71 a 76 años, 77 a 82 años y por último a los mayores de 82 años.

En el análisis de la variable *“Forma en que realiza la AFD”*, hemos dividido en los que realizan AFD en forma individual, individual dirigida o Grupal.

En la variable *“Actividad físico deportiva practicada”* se han clasificados los datos a partir 4 Tipos diferentes de práctica físico deportiva: caminata, gimnasia postural, trote y entrenamiento integral.

La variable *“Modo en que realiza la AFD”* adquiere dos posibles valores, entre los que realizan AFD de manera paga y los que realizan de manera gratuita.

Dentro de la variable *“Tiempo de realización de la AFD”*, los posibles valores son 4, que corresponden a una realización escasa con menos de 15 minutos diarios y una alta con más de 1 hora diaria.

La variable *“Frecuencia de realización de AFD”* esta analizada a partir de 4 valores que van desde una frecuencia menor a 1 vez por semana hasta una mayor a 3 veces por semana.

El análisis de la variable *“Permanencia en la realización de AFD”*, hemos centralizado sus valores entre un valor mínimo, que corresponde a una permanencia de 1 a 2 meses dentro de la AFD actual y un valor alto que corresponde a una permanencia mayor a 1 año.

En la variable *“Historia deportivo”* se tomaron los datos que van desde un valor “nulo”, refiriendo a la acción de nunca haber practicado antes AFD, hasta un valor “alto”, correspondiente a una realización permanente de AFD.

Para el análisis de la variable “motivos” hemos utilizado un procedimiento conformado por la suma de valores obtenidos entre los diferentes argumentos que conforman cada grupo de motivos. Este sistema de “puntuación” ha permitido obtener una resultante general por cada grupo de afirmaciones

vinculadas, que ha posibilitado una clara información sobre los motivos más “puntuados” dentro de la muestra.

En cuanto al análisis de los resultados obtenidos a través de cada una de las 54 afirmaciones presentadas en el instrumento de medida de motivos, hemos aplicado un procedimiento estadístico sobre la variable presentada, que ha permitido generar una lista en orden de importancia de los diferentes motivos intervinientes en la práctica física deportiva de los adultos mayores, objeto de investigación. En el siguiente análisis de datos utilizaremos la palabra “puntaje” como encabezado de tablas o gráficos para representar los valores obtenidos a través de las respectivas puntuaciones de cada argumento. Para una correcta comprensión de los datos, conviene recordar que los posibles valores de cada argumento presentado en el instrumento MAFDAM, pueden ser “Nada importante” = 0; “Poco importante” = 1; “Importante” = 2 y “Muy importante” = 3.

Para este trabajo de investigación se han examinado un total de 8804 datos, referentes a las 14 observaciones iniciales (1700 datos) y a los 96 adultos mayores que realizaron AFD en el espacio verde urbano (7104 datos).

## TERCERA PARTE

### 3. ANÁLISIS y CONCLUSIONES

A partir del análisis de los diferentes instrumentos de recolección de datos utilizados para este trabajo de investigación, hemos podido obtener nuevos resultados que detallaremos en el presente apartado.

Si bien no hemos olvidado el origen de esta investigación, destinada a comprender los “motivos que plantean los adultos mayores para la práctica de actividad físico deportiva en espacios verdes urbanos”, exponemos una serie de datos anexos que, a nuestro parecer, podrían ser de ayuda para futuras investigaciones en las diferentes áreas de conocimientos que comprendan a las AFD y los adultos mayores.

#### 3.1. Exposición de resultados

Para continuar con una lógica argumental, nos parece importante iniciar la exposición de resultados manteniendo el mismo ordenamiento presentado en la matriz de datos.

Los datos que presentaremos a continuación corresponden a la muestra específica de 96 adultos mayores que han respondido al instrumento de medición MAFDAM (motivos para la actividad físico deportiva en el adulto mayor). Consideramos importante esta aclaración dado las posibles diferencias con los resultados precedentes obtenidos a través del instrumento de observación general de situación físico deportiva (OGSFD), que han sido expuestos en el Apartado 2.4. Población y muestra.

La particularidad que ofrece el cuestionario utilizado nos ha permitido ampliar un poco más los resultados iniciales. Razón por la cual hemos incluido en esta exposición de resultados, algunos datos asociados que nos parecen de interés

para comprender algo más sobre los motivos que llevan a realizar AFD a los adultos mayores en espacios verdes urbanos.

Si bien, algunos de estos datos no serán analizados en profundidad en este trabajo, consideramos que pueden ser de utilidad para futuras investigaciones en este área. Es por ello que los exponemos con el objeto de aportar algunos conocimientos que permitan comprender el contexto en que los adultos mayores realizan AFD.

Como primer detalle presentamos la conformación de nuestra muestra, que corresponden a 44 varones y 52 mujeres.

Dentro de los datos que presentamos se encuentran las diferencias de edades según sexo. Apreciamos una marcada diferencia entre mujeres pertenecientes al grupo más joven de adultos mayores, entre 65 y 70 años, que constituyen el 69,2 % de las practicantes contra un 27,3% de varones en ese rango de edades. Comparativamente, en el grupo de los varones, el porcentaje más alto corresponde a la franja etaria comprendida entre los 77 a los 82 años, con el 45,5 % del total de varones, contra solo el 7,7 % de mujeres en el mismo rango. (GRÁFICO 5).

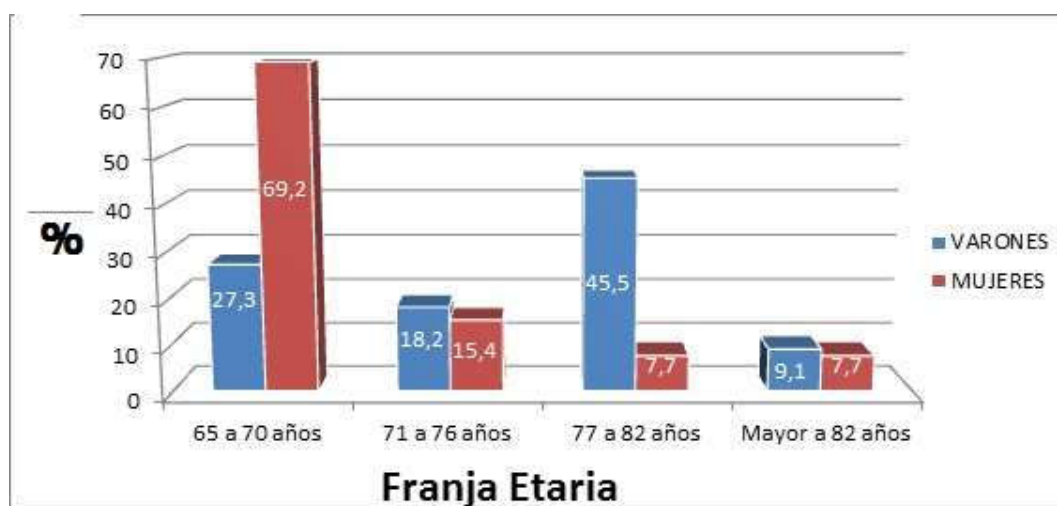


GRÁFICO 5. Adultos mayores: Frecuencia porcentual de actividad físico deportiva practicada, comparativa por sexos, según franja etaria.

Un detalle bastante particular de los datos arrojados por este trabajo es que entre los 65 y los 76 años de edad, los varones conformaron el 45,5 % del total, mientras que las mujeres representaron el 84,6% del total de mujeres de la muestra.

En el análisis de la variable AFD practicada, obtenemos que los varones presentan una marcada preferencia por la caminata con el 63,6% de la muestra. En las mujeres, en cambio la preferencia parece estar en el entrenamiento de tipo integral, donde presentaron un 61,5 % de los caso. Para ambos sexos, la AFD de “trote” y “gimnasia postural”, representan una muy baja incidencia. (GRÁFICO 6).

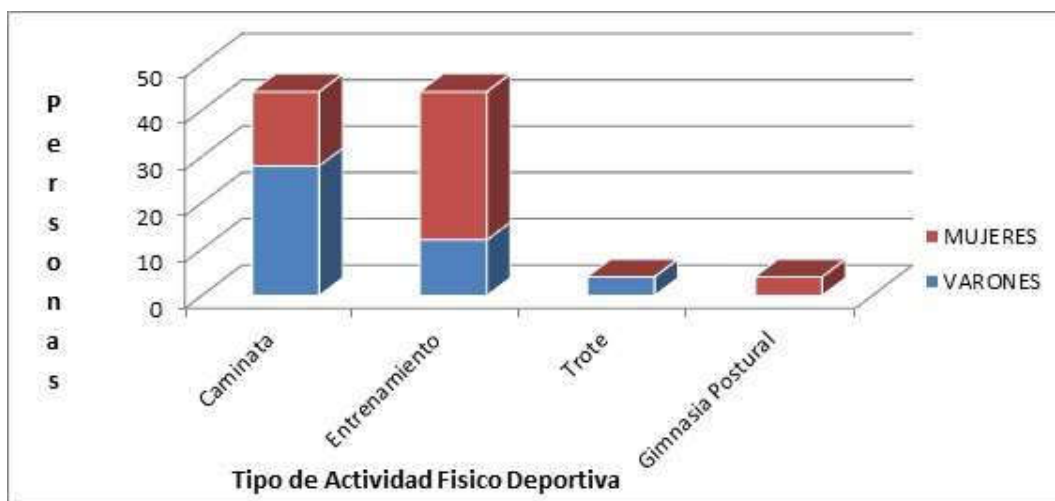


GRÁFICO 6. Adultos mayores: Detalle comparado por sexos de la actividad físico deportiva según Tipo de práctica.

En el gráfico 7, si bien se presenta una marcada tendencia a la práctica de AFD de tipo gratuita, notamos que cerca de un 10% práctica alguna forma arancelada de AFD, replicándose el porcentaje en ambos sexos. (GRÁFICO 7).

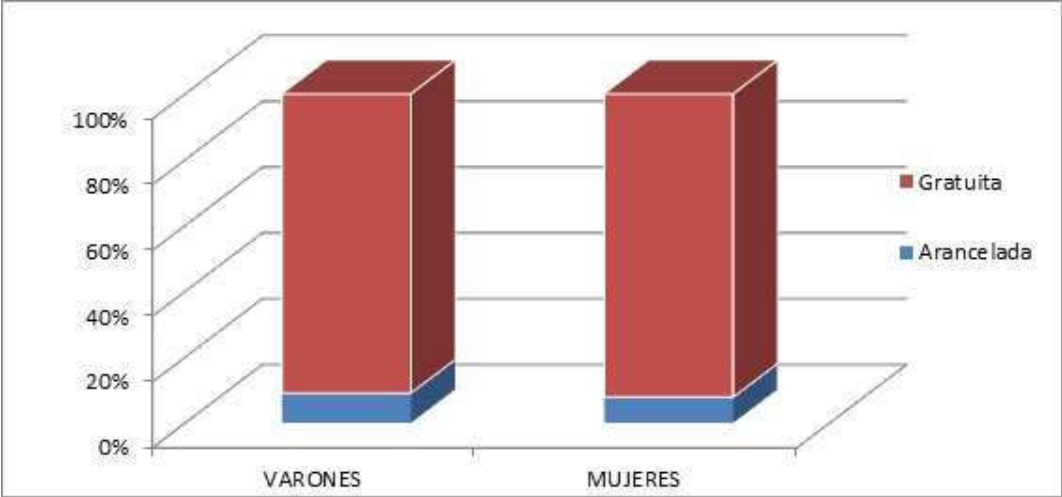


GRÁFICO 7. Adultos mayores: Frecuencia porcentual de actividad físico deportiva practicada, comparativa por sexos, según modo (Arancelado o Gratuito).

En cuanto a la forma en que los adultos mayores practican AFD, encontramos en nuestra muestra, que los varones prefieren una práctica de tipo individual en un 63,6 %, mientras que las mujeres se inclinan por realizar práctica de AFD de manera grupal en un 76,9 %. (GRÁFICO 8)

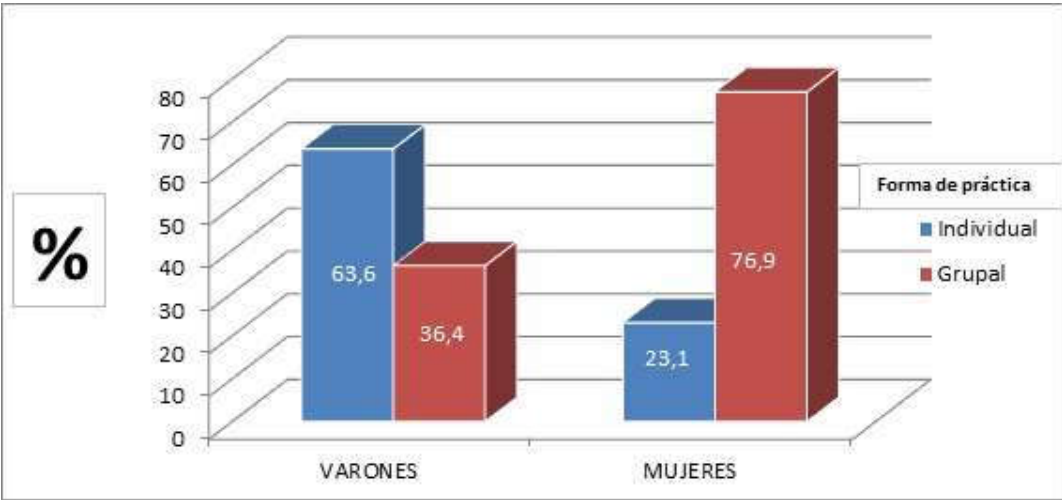


GRÁFICO 8. Adultos mayores : Frecuencia porcentual de actividad físico deportiva practicada – comparativa por sexos- según forma (Individual o Grupal).

En el análisis del tiempo de AFD practicada, no observamos una definición entre los tiempos de práctica en los varones, pero si una preferencia por los tiempos prolongados de AFD en el caso de las mujeres, con un 86,3% que realizan una actividad durante más de 31 minutos por sesión de práctica, contra el 54,5% de varones en el mismo margen de tiempo. (Tabla 2).

TABLA 2. Tiempo de actividad física deportiva Practicada – según Sexo.

<i>Tiempo de práctica diaria.</i>	Varones	Mujeres	TOTALES
Entre 15 y 30 minutos	20	8	28
Entre 31 y 60 minutos	12	16	28
Más de 60 minutos	12	28	40
TOTALES expresados en cantidad de personas	<b>44</b>	<b>52</b>	

En cuanto a la frecuencia en que los adultos mayores practican AFD, encontramos una gran marcada superioridad en las mujeres con un 84,6% que práctica AFD más de 2 veces por semana contra el 54,5% de los varones en correspondencia a la misma frecuencia. Si bien existen diferencias entre las frecuencias de práctica física deportiva entre los sexos, nos resulta interesante ver que es muy marcada la tendencia del conjunto a realizar AFD entre 2 y 3 veces por semana. (GRÁFICO 9).

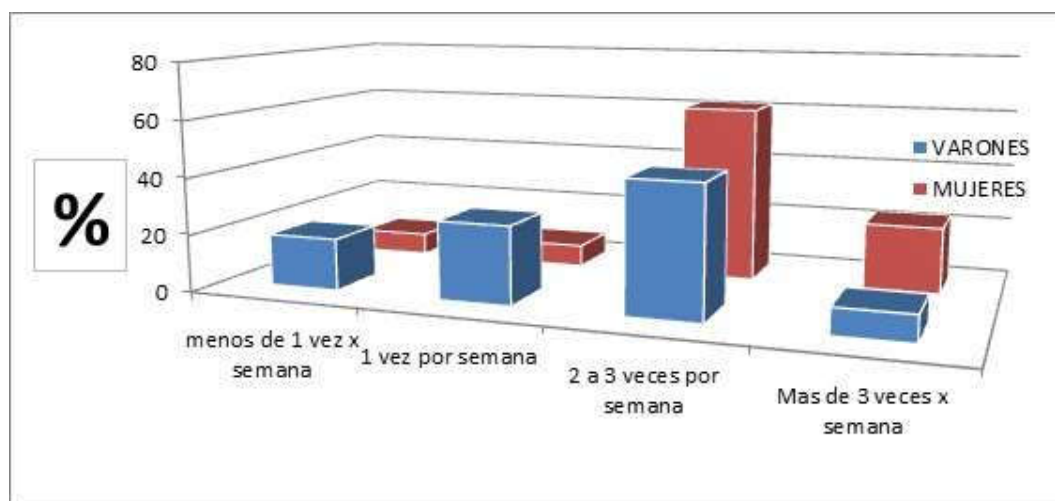


GRÁFICO 9. Adultos mayores : Porcentual de la frecuencia de actividad físico deportiva practicada en comparativa por sexos.

En cuanto al análisis de la variable permanencia en la práctica de AFD, observamos una clara tendencia hacia la práctica de más de un año en ambos sexos. En cuanto a los valores referenciales por parte de las mujeres, han arrojado un 69,2 % en permanencia mayor a un año, contra un 72,7% de los varones en la misma permanencia. (Tabla 3).

TABLA 3. Permanencia en la actividad física deportiva practicada – según Sexo.

<i>Tiempo de Permanencia</i>	Varones	Mujeres	TOTALES
De 1 a 2 meses	8	4	12
De 3 a 12 meses	4	12	16
Más de 12 meses	32	36	68
TOTALES expresados en cantidad de personas	<b>44</b>	<b>52</b>	

En la variable correspondiente a historial deportivo, observamos que tanto varones, como mujeres, practicaron regularmente alguna AFD durante su vida. Menos del 9 % de los varones y al cero % de las mujeres manifestó que nunca antes había practicado alguna AFD. (Tabla 4).

TABLA 4. Historial deportivo en la actividad física deportiva – según sexo.

Realiza actividad físico deportiva	Varones	Mujeres	TOTALES
Siempre	4	12	16
Regularmente	28	32	60
Pocas Veces	8	8	16
Nunca Antes	4	0	4
TOTALES expresados en cantidad de personas	<b>44</b>	<b>52</b>	

Luego de esta primera parte de la exposición de datos obtenidos de nuestra muestra, hemos reflexionado sobre cuál es la mejor forma de presentar los valores obtenidos sobre la principal variable que nos ocupa dentro de esta investigación. A modo de clarificar los datos obtenidos, comenzaremos por exponer la lista de motivos, valorados según la importancia declarada por la muestra de adultos mayores. Esta lista corresponde a la puntuación otorgada a cada argumento referido a los diferentes motivos que intervienen en la práctica de una AFD. (Tabla 5).

TABLA 5. Argumentos referidos a motivos MÁS valorados para la práctica de actividad físico deportiva.

Argumentos	Dimensión	Puntuación
Para sentirme mejor con mi físico	Apariencia y Estética	212
Porque me gusta estar saludable	Salud	204
Porque me hace sentir mejor	Diversión y placer	204
Para prevenir posibles enfermedades	Salud	200
Para hacer una actividad al aire libre	Práctica al aire libre	196
Porque me siento alegre cuando realizo la actividad	Diversión y placer	188
Porque el lugar queda cerca de mi casa	Proximidad	188
Porque me hace sentir con más ganas de hacer otras actividades	Dinamismo y Vigor	188
Porque me gusta estar al aire libre	Práctica al aire libre	184
Para verme mejor físicamente	Apariencia y Estética	180
Por diversión y pasar el tiempo	Diversión y placer	180

Como se puede apreciar en la tabla anterior los argumentos de mayor valoración corresponden a diversos motivos entre los que se destacan la “apariencia y estética”, la “salud” y la “diversión y placer”.

Siguiendo con la idea de un avance en la exposición de datos obtenidos de nuestra muestra, presentamos una lista sobre aquellos motivos que obtuvieron menor valoración por parte de los adultos mayores. (Tabla 6).

TABLA 6. Argumentos referidos a motivos MENOS valorados para la práctica de actividad físico deportiva.

Argumentos	Dimensión	Puntuación
Porque me permite ser valorado por mi familia	Entorno Familiar	68
Para sentirme importante ante los demás	Competencias con otros	68
Para recibir elogios de mi familia.	Entorno Familiar	56
Porque me gusta competir contra otros	Competencias con otros	56
Por complacer a mis hijos o pareja	Entorno Familiar	52
Por la influencia de mi familia para que realice AFD	Entorno Familiar	48
Porque me destaco ante los demás	Competencias con otros	44
Porque está de "moda"	Influencia Mediática	40
Porque es moderno	Influencia Mediática	40
Porque leo o veo en los medios que los famosos lo realizan	Influencia Mediática	28
Para demostrar mis habilidades a los demás	Competencias con otros	28

En este caso observamos que los valores más bajos corresponden a los argumentos referidos a motivos que incluyen la “competencias con otros”, la “influencia mediática” y el “entorno familiar”.

Este primer listado corresponde al conjunto de adultos mayores sin distinciones etarias ni de sexo.

Dadas las características del instrumento de medición utilizado, donde los motivos poseen varias argumentaciones con posibles elecciones, hemos realizado una lista por agrupación de motivos. (TABLA 7).

TABLA 7. Frecuencia porcentual de valoración de motivos para la práctica de actividad físico deportiva.

<b>Dimensión</b>	<b>% de Valoración</b>
Práctica al aire libre	10,7
Proximidad	10,6
Dinamismo y Vigor	10,6
Diversión y placer	9,8
Salud	9,5
Apariencia y Estética	9,3
Evasión o Escape	8,2
Otros motivos	7,3
Social	6,8
Desafíos personales	6,8
Entorno Familiar	3,8
Competencias con otros	3,4
Influencia Mediática	3,3

La tabla 7 nos muestra que, si bien la tendencia sobre los motivos menos referidos por la muestra ha sido semejante a la lista general de argumentaciones, se plantean algunas variaciones en la elección de los principales grupos de motivos referidos por los adultos mayores de nuestra muestra.

Como podemos apreciar en un primer análisis, los motivos concernientes a “práctica al aire libre”, “proximidad” y “dinamismo y vigor” *representan más del 30% del porcentaje de valoración proferido por la muestra.* Aunque, con una intensidad de preferencia, también alta, se encuentran los motivos referidos a “diversión y *placer*”, “salud” y “*Apariencia física*”.

Dentro de esta exposición de resultados nos parece interesante marcar algunas particularidades que surgieron de la implementación del cuestionario MAFDAM. Exponemos una serie de tablas (Tablas 8, 9, 10 y 11) que marcan ciertas diferencias entre las diversas edades, referidos a las AFD en adultos mayores. Las tablas están ordenadas por nivel de preferencia. (Tabla 8: Grupo de 65 a 70 años; Tabla 9: Grupo de 71 a 76 años; Tabla 10: Grupo de 77 a 82 años y Tabla 11: Grupo mayor a 82 años)

TABLA 8. Grupo de 65 a 70 años. Motivos para la práctica de actividad físico deportiva.

Dimensión	Valoración
Dinamismo y Vigor	112
Diversión y placer	108
Salud	96,8
Proximidad	96
Apariencia y Estética	95,2
Práctica al aire libre	94
Evasión o Escape	84,8
Desafíos personales	76
Social	72,8
Otros motivos	70,4
Influencia Mediática	41
Entorno Familiar	39,2
Competencias con otros	31,2

TABLA 9. Grupo de 71 a 76 años. Motivos para la práctica de actividad físico deportiva.

Dimensión	Valoración
Práctica al aire libre	38
Proximidad	32
Apariencia y Estética	28,8
Dinamismo y Vigor	24
Otros motivos	24
Salud	23,2
Desafíos personales	22,4
Diversión y placer	20,8
Evasión o Escape	20,8
Social	16,8
Competencias con otros	16
Influencia Mediática	11
Entorno Familiar	10,4

TABLA 10. Grupo de 77 a 82 años. Motivos para la práctica de actividad físico deportiva.

Dimensión	Valoración
Proximidad	40
Dinamismo y Vigor	40
Salud	38,4
Práctica al aire libre	38
Diversión y placer	32,8
Apariencia y Estética	32
Evasión o Escape	29,6
Social	24
Otros motivos	22,4
Entorno Familiar	17,6
Desafíos personales	14,4
Competencias con otros	8
Influencia Mediática	6

TABLA 11. Grupo mayor de 82 años. Motivos para la práctica de actividad físico deportiva.

Dimensión	Valoración
Proximidad	20
Práctica al aire libre	20
Diversión y placer	12
Dinamismo y Vigor	12
Otros motivos	12
Salud	10,4
Apariencia y Estética	9,6
Evasión o Escape	9,6
Social	7,2
Desafíos personales	7,2
Competencias con otros	4,8
Entorno Familiar	0
Influencia Mediática	0

Al extraer los datos entre los diferentes grupos de edades, hemos apreciado una serie de variaciones que presentan algunas particularidades que nos interesaría remarcar. Si bien entre las diferentes edades, los motivos principales varían de un grupo a otro, todos manifiestan una homogeneidad entre los motivos de menor valoración. El conjunto de motivos enmarcados en “competencias con otros”, “entorno familiar” e “influencia mediática” *figuran* entre los menos importantes para la muestra de adultos mayores presentada.

La tabla 12 nos muestra 2 cuadros donde se aprecian los motivos expresados por la muestra de adultos mayores separados por sexo. En la tabla 12 observamos que existe una correlación entre los valores de importancia sobre los principales motivos referidos por la muestra. De la misma manera se expresan los motivos con menor valoración en idéntico orden en ambos sexos. (TABLA 12).

TABLA 12. Comparación de preferencia de motivos para la práctica de actividad físico deportiva según sexos

Comparativo motivos	
MUJERES	VARONES
DIMENSION	DIMENSION
<b>Práctica al aire libre</b>	<b>Práctica al aire libre</b>
Proximidad	Dinamismo y Vigor
Dinamismo y Vigor	Diversión y placer
Diversión y placer	Proximidad
Salud	Apariencia y Estética
Apariencia y Estética	Salud
<b>Evasión o Escape</b>	<b>Evasión o Escape</b>
<b>Otros motivos</b>	<b>Otros motivos</b>
Social	Desafíos personales
Desafíos personales	Social
<b>Entorno Familiar</b>	<b>Entorno Familiar</b>
<b>Competencias con otros</b>	<b>Competencias con otros</b>
<b>Influencia Mediática</b>	<b>Influencia Mediática</b>

Al sectorizar los motivos según la edad de los adultos mayores, encontramos algunas diferencias entre las elecciones prioritarias en todos los grupos aunque con bastante concordancia entre las primeras ubicaciones, encontrando a la “práctica al aire libre”, el “dinamismo y vigor” y la “diversión y el placer” entre los motivos más preferentes y la “competencias con otros”, la “influencia mediática” y el “entorno familiar” como los menos importantes para la muestra.

Dentro de la búsqueda de parámetros que otorguen alguna mayor claridad en la comprensión de los motivos que presentan los adultos mayores para la práctica de AFD en espacios verdes urbanos, hemos dispuesto una serie de cuadros comparativos entre diferentes parámetros. Encontrando algunos detalles que se exponen en las siguientes tablas.

En el primer caso se expresan los motivos referidos por los adultos mayores según la frecuencia de práctica semanal. En la lista referente a las personas que practican con una frecuencia mayor a 3 veces por semana, se aprecia la *preferencia por la “práctica al aire libre” y la “diversión y el placer” mientras que en los principales motivos que presentaron las personas de la muestra que practican menos de una vez por semana, están centradas en la “apariencia y estética” y la “Evasión o escape”*. Así mismo el grupo que practica con mayor frecuencia presenta como *motivo menos importante la “competencias con otros”, mientras que el grupo de frecuencia de trabajo menor presenta como menos importante al motivo “social”*. (Tabla 13).

TABLA 13. Listado comparativo sobre motivos de preferencia para la práctica de actividad físico deportiva según frecuencia de práctica.

Comparativo Frecuencia de práctica física deportiva	
Frecuencia mayor a 3 veces	Frecuencia menos a 1 vez
DIMENSION	DIMENSION
Práctica al aire libre	Apariencia y Estética
Diversión y placer	Evasión o Escape
Salud	Práctica al aire libre
Dinamismo y Vigor	Diversión y placer
Apariencia y Estética	Salud
Proximidad	Dinamismo y Vigor
Evasión o Escape	Desafíos personales
Entorno Familiar	Otros motivos
Social	Proximidad
Desafíos personales	Influencia Mediática
Otros motivos	Competencias con otros
Influencia Mediática	Entorno Familiar
Competencias con otros	Social

Otra tabla comparativa que exponemos está representada por el tiempo de práctica diaria, donde observamos que los adultos mayores que realizan AFD durante mayor tiempo, expresan una preferencia por los motivos referidos al “dinamismo y vigor” y “diversión y placer”, mientras que los que practican entre 15 y 30 minutos por día, prefieren los motivos referidos a la “práctica al aire libre” y la “proximidad” al lugar de entrenamiento como sus predilectos. Sin embargo en las consideraciones sobre los motivos menos importantes, ambos grupos plantean una concordancia entre los motivos de “competencias con otros”, “influencia mediática” y “entorno familiar”. (Tabla 14).

TABLA 14. Listado comparativo sobre motivos de preferencia para la práctica de actividad físico deportiva según tiempo de práctica diaria.

Comparativo entre TIEMPOS de práctica diaria	
Tiempo de práctica mayor a una hora	Tiempo de práctica entre 15 y 30 minutos
DIMENSION	DIMENSION
Dinamismo y Vigor	Práctica al aire libre
Diversión y placer	Proximidad
Práctica al aire libre	Apariencia y Estética
Proximidad	Dinamismo y Vigor
Apariencia y Estética	Salud
Salud	Diversión y placer
Desafíos personales	Evasión o Escape
Otros motivos	Otros motivos
Social	Social
Evasión o Escape	Desafíos personales
Competencias con otros	Entorno Familiar
Entorno Familiar	Influencia Mediática
Influencia Mediática	Competencias con otros

Como final de esta exposición de resultados presentamos un gráfico donde se ilustran las preferencias entre los diferentes motivos que manifestaron los adultos mayores de nuestra muestra, según los diferentes tipos de AFD practicada. La comparación se ha realizado sobre los dos tipos más numerosos que son “caminata” y “entrenamiento”. Los resultados arrojado corresponden a

los motivos de “proximidad” y “práctica al aire libre”, como los preferidos de las personas que practican caminatas y el “dinamismo y vigor” y “diversión y placer” para los realizan algún tipo de entrenamiento. (GRÁFICO 10)

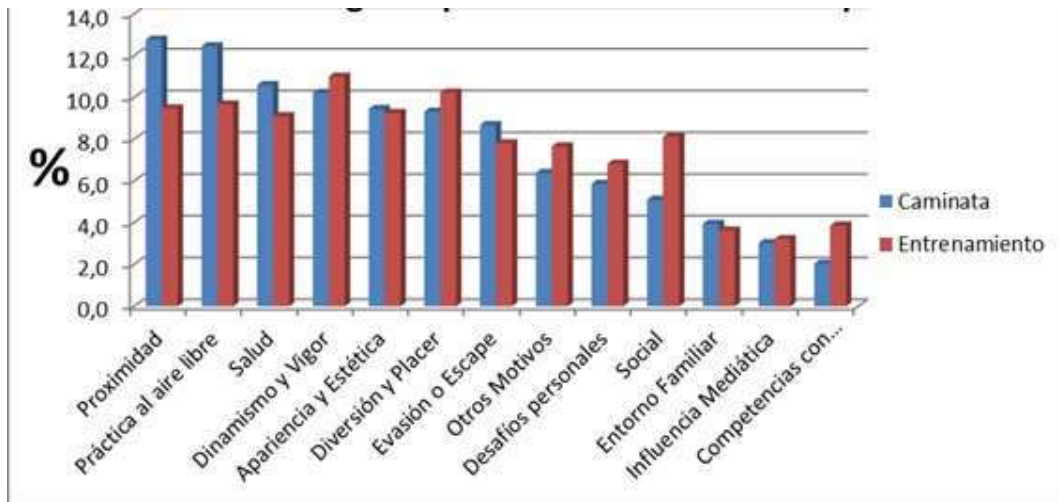


GRÁFICO 10. Adultos mayores : Frecuencia porcentual comparativa entre motivos para la práctica físico deportiva según tipo de actividad.

Dentro de la exposición de datos presentada resta realizar una interpretación de los mismos con el fin de determinar algunas concordancias o discrepancias entre nuestra investigación y las precedentes que han sido presentadas como marco referencial del trabajo.

### 3.2. Análisis e interpretación de los datos

El objetivo de este apartado es proporcionar lineamientos que permitan interpretar los datos obtenidos en el presente estudio, para poder contrastarlos con los obtenidos por otros investigadores.

Si bien, en el capítulo anterior, referido a Exposición de Resultados, hemos analizado algunos registros, nos parece necesario realizar una interpretación más intensa sobre varios de las particularidades alcanzadas en nuestra investigación. Por esto, advertimos al lector que, la reiteración parcial de ciertos datos, se ha organizado de manera intencional, como elemento esencial para la comprensión del trabajo finalizado.

Empezamos por rescatar algunos datos de nuestra investigación que nos parecen interesantes para comprender el fenómeno de la práctica de actividad físico deportiva en adultos mayores.

La idea general de esta exposición se basa en algunos supuestos que podemos proponer de la siguiente manera. Por un lado, la posibilidad de obtener una visión global de las diferenciaciones en la práctica de actividad físico deportiva de los adultos mayores, ocasionadas por la diferencia cultural, política y social, entre los diferentes países donde se han realizados estimaciones sobre el objeto de estudio que comprende nuestro trabajo. Y por otro lado, la correlación de los datos obtenidos con los objetivos planteados en la presente investigación.

En primer lugar debemos situarnos en el contexto general donde se ha realizado la investigación para poder después ahondar en los datos particulares correspondientes a los objetivos propuestos en este trabajo.

Como habíamos expuesto, párrafos arriba, nuestra investigación señala que un 27,5 % de las personas observadas, que realizaron actividad físico deportiva en el espacio verde urbano analizado, pertenecen a la categoría de adulto mayor,

de los cuales el 50,1 % eran varones y el 49,9 % de la muestra observada correspondían a mujeres. Este dato no es menor, ya que representa una tendencia hacia la práctica de AFD en adultos mayores que no observa diferenciación por sexos.

Por otro lado, hemos apreciado que en la distribución por tipo de “actividad físico deportiva *practicada*”, se distingue una tendencia hacia la actividad de “*caminata*” como la de mayor elección, tanto en el análisis general de todos los grupos etarios observados, como el particular, practicado por los adultos mayores.

Dentro de los objetivos planteados para este trabajo de investigación habíamos propuesto identificar los diferentes tipos de actividad físico deportiva que realizan los adultos mayores en el espacio verde urbano observado y establecer el tipo de actividad físico deportiva con mayor preferencia por los adultos mayores para realizar en espacios verdes urbanos. Cabe señalar que, si bien, la AFD del tipo “*caminata*” ha sido observada como la más practicada por los adultos mayores, también rescatamos la práctica de otras AFD como elecciones dentro de los espacios verdes urbanos.

Si pasamos a números más precisos la incidencia de AFD practicada, nos encontramos con una composición de un 63% de participación en la actividad “*caminata*” en adultos mayores contra un 22% que realizan algún tipo de “*entrenamiento*” y solo un 15% restante realiza alguna práctica del tipo “*trote*”. En comparación con el resto de las franjas etarias observadas en el análisis contextual, se han encontrado variaciones poco significativas en los valores correspondientes al conjunto de las actividades físico deportivas practicadas por los adultos mayores. Se mantienen las tendencias de práctica físico deportivas analizadas en el conjunto de franjas etarias observadas.

En nuestro análisis hemos apreciado que existen algunas diferencias respecto a la práctica de AFD, entre varones y mujeres. En la AFD *referida a “caminata” y “entrenamiento”, son las mujeres las que presentaron mayor participación con un 33,2% y 13,6 % de participación contra un 29,8% y 8,2%, respectivamente, por parte de los varones. En la AFD de “entrenamiento”, en cambio, notamos una mayoría por parte de los varones con un 11,7% contra un 3,6% referido a las mujeres. Sobre estos datos existe una coincidencia marcada por Graupera Sanz, Martínez Del Castillo y Martín Novo (2003), donde remarcan los elevados hábitos de paseo de las mujeres a estas edades. Por su parte los autores, también nos refieren una coincidencia con los resultados obtenidos por AEFISPORT (1990) y García Ferrando (1997) sobre esta tendencia particular.*

En el plano referido específicamente a los adultos mayores, uno de los detalles que más nos ha llamado la atención es que, entre los 65 y los 76 años de edad, los varones conformaron el 45,5 % del total de los practicantes de AFD, mientras que las mujeres representaron el 84,6% del total de mujeres de la muestra.

También sobre el análisis de la variable AFD Practicada, obtenemos que los varones presentan una marcada preferencia por la caminata con el 63,6% de la muestra. En las mujeres, en cambio, la preferencia parece estar en el entrenamiento de tipo integral, donde presentaron un 61,5 % de los caso. Coincidente con este supuesto, Martínez, Jiménez-Beatty, González, Graupera, Martín, Campos y Del Hierro (2009), señalan en su investigación que, sobre los *“hábitos de pasear”*, han obtenido un porcentaje mayor de varones que salen a caminar que de mujeres. Los autores marcan un 92,2% en varones frente a un 81,9% correspondiente a mujeres.

En cuanto a la forma en que los adultos mayores practican AFD, encontramos que los varones prefieren una práctica de tipo individual en un 63,6 %, mientras que las mujeres se inclinan por realizar práctica de AFD de manera grupal en un 76,9 %. Estos valores se corresponden con los del estudio de Graupera Sanz, Martínez Del Castillo y Martín Novo (2003) sobre una muestra de mujeres mayores, con una edad media de 69,3 años, de la Comunidad de Madrid, donde observaron que la mayoría de esas mujeres realizaba

actividades de gimnasia de mantenimiento en polideportivos u otras instalaciones de sus municipios de residencia, organizadas por los respectivos ayuntamientos, como miembros de un grupo, supervisado o dirigido por un profesor.

Sobre el análisis del tiempo de AFD practicada, no observamos una definición entre los tiempos de práctica en los varones, pero si una preferencia por los tiempos prolongados de AFD en el caso de las mujeres, con un 86,3% que realizan una actividad durante más de 31 minutos por sesión de práctica, contra el 54,5% de varones en el mismo margen de tiempo.

En cuanto a la frecuencia en que los adultos mayores practican AFD, encontramos una gran marcada superioridad en las mujeres con un 84,6% que práctica AFD más de 2 veces por semana contra el 54,5% de los varones en correspondencia a la misma frecuencia. Si bien existen diferencias entre las frecuencias de práctica física deportiva entre los sexos, nos resulta interesante ver que es muy marcada la tendencia del conjunto a realizar AFD entre 2 y 3 veces por semana. Sobre este mismo análisis encontramos concordancias en un estudio de García Ferrando (2006) citado por Martínez, Jiménez-Beatty, González, Graupera, Martín, Campos y Del Hierro (2009), en referencia a las personas (varones y mujeres) de 65 a 74 años; donde nos marcan, que los hábitos deportivos, en el 56%, representaban una práctica de tres veces o más por semana (siendo el grupo sociodemográfico que practica más frecuentemente); aclarando además que las mismas se realizan en un 42% , acudiendo a instalaciones públicas, un 13% a instalaciones privadas y un 46% en lugares abiertos. También encontramos otro estudio de Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre, y Cervelló (2008), donde nos plantean que en cuanto a la frecuencia de práctica, el 54% de los mayores de 65, realizan actividad física 3 o más días por semana. Dando como referencia que un porcentaje menor lo realizan el grupo comprendido entre 55 y 64 años con el 51% de las personas.

En otro estudio de Graupera, Martínez del Castillo y Martín (2003) sobre una muestra de mujeres mayores (con una edad media de 69,3 años) participantes

en programas deportivos municipales en la Comunidad de Madrid se observaron en el 79% de los casos una participación de dos sesiones a la semana y en el 19%, tres veces.

En el estudio de Jiménez-Beatty, Graupera y Martínez del Castillo (2003) en una muestra aleatoria de los varones y mujeres mayores de 65 años del municipio de Madrid, se encontró que respecto a los hábitos y características de su actividad: las mujeres practicaban con gran regularidad, dos veces a la semana o más. Y más recientemente, el estudio de Jiménez-Beatty, Martínez del Castillo y Graupera (2006) citado por Martínez, Jiménez-Beatty, González, Graupera, Martín, Campos y Del Hierro (2009), nos presentan los resultados de una muestra aleatoria de los varones y mujeres mayores de 65 años de la provincia de Guadalajara, donde indicaron que la frecuencia de práctica de AFD es de dos días a la semana o más en el 88% de las mujeres y en el 78% de los varones.

En la misma línea de investigación, Martínez, Jiménez-Beatty, González, Graupera, Martín, Campos y Del Hierro (2009), manifiestan que en cuanto a las horas de práctica semanal, prácticamente todas las mujeres (el 96,9%), realizan dos horas o más a la semana con una media de 2,53 horas. Sin embargo, en los varones hay un 17,5% que practica sólo una hora a la semana, pero el resto es decir el 82,5% realiza dos horas o más a la semana, siendo la media de todos los varones de 3,46 horas. Los autores manifiestan que el aumento de casi una hora más a la semana que las mujeres, probablemente se deba porque parte de los varones realizan actividades al aire libre y en la naturaleza que implican más tiempo de práctica.

Una variable interesante para evaluar ha sido la permanencia en la práctica de AFD, donde observamos una clara tendencia hacia la práctica de más de un año en ambos sexos. Con promedios cercanos al 70% (mujeres 69,2 %, 72,7% varones). Creemos que esta variable está relacionada con la correspondiente a historial deportivo, donde observamos que tanto varones, como mujeres, practicaron regularmente alguna AFD durante su vida.

Si bien las conclusiones principales de este trabajo se centralizan en los motivos para la práctica físico deportiva de los adultos mayores, consideramos

que la exposición realizada en los párrafos anteriores nos han dado un parámetro contextual donde poder posicionarnos para comprender los valores obtenidos sobre la principal variable que nos ocupa dentro de esta investigación.

Debido a las características propias del instrumento de medición utilizado, en donde los diferentes grupos de motivos poseen varias alternativas de argumentación, hemos realizado una distinción entre argumentos referidos a motivos y grupos de motivos con el propósito de obtener posibles variaciones en las elecciones o preferencias que manifiestan los adultos mayores para la práctica de AFD en espacios verdes urbanos.

Para dar inicio a análisis específico de resultados, comenzamos con la mención de algunos de los objetivos propuestos para este trabajo. La identificación de los motivos de preferencia para la realización de actividad físico deportiva individual en los adultos mayores en espacios verdes urbanos, la descripción del motivo de mayor preferencia para la realización de actividad físico deportiva en los adultos mayores en espacios verdes urbanos, en cualquiera de las modalidades de realización y principalmente uno de los objetivos pretendido para esta investigación se centralizó en establecer los motivos que llevan a los adultos mayores a practicar actividades físico deportivas en espacios verdes urbanos. Para ello nos hemos centralizado en los diferentes grupos de motivos propuestos para nuestro trabajo, encontrando que en valores porcentuales de elección, los motivos concernientes al grupo “práctica al aire libre”, “proximidad” y “dinamismo y vigor” representan más del 30% del porcentaje de valoración proferido por la muestra. Aunque, con una intensidad de preferencia, también alta, se encuentran los grupos de motivos descritos como “diversión y placer”, “salud” y “Apariencia física”, cuya incidencia se comprende mejor al analizar los argumentos referidos a motivos que componen el instrumento de medición.

Estos valores parciales coinciden con los presentados por Garita Azofeifa (2006), quien explica que 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)

(Campbell y cols., 2001), así como también la condición física y la relajación (Weinberg y cols., 2000)” (p.8).

Es así, que dentro de los Argumentos referidos a motivos más valorados para la práctica de actividad físico deportiva en los adultos mayores, encontramos que *los de mayor valoración corresponden a “apariencia y estética”, “salud”, “diversión y placer” y “práctica al aire libre”*. Estos resultados son coincidentes, en parte, con una investigación de Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló (2008), donde plantean que en lo que respecta a los motivos que llevan a realizar práctica deportiva a los sujetos de edades por encima de los 55 años se destacan: hacer ejercicio físico, mantener o mejorar la salud y la diversión.

Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló (2008) en línea con los resultados de nuestra investigación, presentan a la diversión como uno los principales motivos de práctica de AFD en adultos mayores, argumentando que la vivencia de la sesión cobra especial importancia en la tercera edad.

Encontramos coincidencias parciales con el trabajo realizado por Gómez López, Valero Valenzuela, Ruiz Juan, García Montes y Cabrera Ramos (2007), quienes señalan, en un estudio comparativo entre La Habana y Almería, que en los motivos de práctica, aludidos por los habitantes de ambas poblaciones, han observado que coinciden en orden de importancia, siendo los cuatro más mencionados *“mantener o mejorar la salud”, “diversión”, “hacer relaciones sociales o estar con los amigos” y “evasión”*

También hallamos que los aspectos de promoción de la salud y relaciones sociales ya fueron reseñados con anterioridad por Hirvensalo, Lampinen, y Rantanen (1998), citado por Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló (2008), en programas orientados a la participación en actividades físicas con sujetos finlandeses de 65 a 84 años. De similar manera, Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló (2008), presentan en esta misma línea, otros estudios realizados sobre la práctica físico-deportiva en personas mayores (López-Cózar y Rebollo, 2002; Martínez del Castillo et al., 2002), que presentan a la salud, además de la diversión y la posibilidad de relacionarse

con los demás, como los motivos más aludidos que llevan a los adultos mayores a realizar práctica de AFD.

Si bien no es exacta la concordancia entre las investigaciones sobre los motivos de mayor preferencia a la hora de practicar AFD, si existe concordancia en varios de los motivos principales que hemos anotado, especialmente, cuando practican por mantener y/o mejorar su estado de salud o lo hacen por divertirse (García Ferrando, 2001, 2006 y Otero, 2004) referenciado por Gómez López, Valero Valenzuela, Ruiz Juan, García Montes y Cabrera Ramos (2007).

Sin embargo, hemos notado una diferencia en los resultados que presentan Hellín, Moreno, y Rodríguez (2004) citado por Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló (2008), donde, en su estudio sobre hábitos de práctica físico-deportiva, llevado a cabo con sujetos de 15 a 64 años de edad, revelaron que los motivos de práctica de los sujetos de edad más avanzada eran lúdicos, relajantes y de relación, disminuyendo en esta franja de edad los motivos centrados en la imagen corporal y la estética. Si bien la edad de realización es diferente a la analizada en nuestro estudio, las proyecciones que manifiestan son desiguales a las obtenidas de nuestra muestra. De esta misma manera encontramos diferencias con lo planteado por García Ferrando y Llopis Goig (2010), quienes presentan en una lista sobre motivos para práctica deportiva por edades, que las personas mayores enfatizan en mayor medida, en comparación con las personas más jóvenes, la ejercitación física, la salud y la evasión.

En el polo opuesto de valoración sobre motivos para la práctica de AFD en adultos mayores, observamos que los valores más bajos corresponden a los motivos que incluyen la *“Competencia con Otros”*, la *“Influencia Mediática”* y el *“entorno familiar”*. Sobre este particular obtuvimos diferencias sustanciales con los resultados enunciados por Zamarripa Rivera (2010), donde remarca que los mayores de 60 años analizados en su investigación, mostraron índices más altos de regulaciones introyectadas para su comportamiento físico- deportivos. Apuntando que estos valores corresponden a influencia de los familiares, o la

recomendación del médico. Agrega, además, que en los mayores de 60 años, los problemas de salud físicos son más evidentes que en el resto de los grupos de menor edad, sugiriendo que por su comportamiento activo es, menos auto-determinado al estar influenciado por presiones familiares o por la indicación del médico.

Dentro de este análisis de resultados hemos advertido algunas particularidades que surgieron de la implementación del cuestionario MAFDAM.

Unas particularidades presentaron los diferentes grupos etarios en los valores de elección de motivos para la práctica de AFD. En el grupo de 65 a 70 años, los motivos preferentes para la práctica de actividad físico deportiva han sido los relacionados al “dinamismo y vigor”, “diversión y placer”, “salud” y “proximidad”. *Por su parte el grupo de 71 a 76 años, encontramos que los motivos de preferencia para la práctica de actividad físico deportiva se relacionan con "práctica al aire libre", "proximidad" y "apariencia y estética". En el grupo de 77 a 82 años se presenta a las referencias de "proximidad", "dinamismo y vigor", "salud" y "práctica al aire libre" como motivos de preferencia para la práctica de actividad físico deportiva. Mientras que para el ggrupo correspondiente a mayores de 82 años, los motivos de preferencia referidos para la práctica de actividad físico deportiva, corresponden a "proximidad", "práctica al aire libre" y "diversión y placer".*

Si bien no se corresponden los mismos motivos de preferencia en los diferentes conjuntos etarios propuestos para esta muestra, hemos advertido que todos los grupos han manifestado una homogeneidad entre los motivos de menor preferencia para práctica de AFD, determinado por el conjunto de motivos enmarcados en “competencias con otros”, “entorno familiar” e *“Influencia Mediática”*.

Sobre la “*competencia con otros*”, nos parece interesante remarcar un argumento plateado por Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló (2008), donde nos plantean que es probable que el individuo continúe practicando, especialmente en la tercera edad, puesto que los motivos competitivos han pasado a un segundo plano.

En cuanto a los motivos expresados por la muestra de adultos mayores separados por sexo, hemos observamos que existe una correlación entre los valores de importancia sobre los principales motivos referidos por la muestra. *Siendo los referidos a “práctica al aire libre”, “proximidad”, “dinamismo y vigor” y “diversión y placer” los más referidos.* Nuestra investigación no ha sido coincidente con el argumentado por Graupera Sanz, Martínez Del Castillo y Martín Novo (2003) sobre algunas investigación (Martínez del castillo, 1998; García ferrando, 1996) que se han hecho en España, sobre los hábitos deportivos de la población española; donde se recoge que los motivos femeninos para practicar están relacionados con la salud y para mantenerse en línea.

Tampoco ha sido coincidente con lo manifestado por López Doblas y Latiesa Rodríguez (2002), en el apartado que señala una referencia de García Ferrando (2002), donde expresa que en las encuestas realizadas en España, en referencia a las AFD, *“son las mujeres las que citan en mayor proporción que los varones los motivos de hacer ejercicio físico, de mantener y/o mejorar la salud y mantener la línea. Por el contrario, los varones señalan en mayor medida que las mujeres el elemento lúdico de diversión y pasar el tiempo, de la afición y gusto por el deporte, el elemento de relación social de encontrarse con amigos y la inclinación a competir”* (López Doblas y Latiesa Rodríguez, 2002, p.53).

En nuestra investigación hemos obtenido que en los motivos con menor valoración, se han expresado en idéntico orden ambos sexos, referenciando "competencias con otros", "Influencia Mediática" y "entorno familiar" como los de menor preferencia. Sobre este punto encontramos un estudio de Graupera Sanz, Martínez Del Castillo y Martín Novo (2003), donde señalan que los motivos relacionados con la competición son los menos valorados por las mujeres. Agregando que, sobre este particular, existen coincidencias con las informaciones aportadas por García Ferrando (1998), que encuentra solo un 3% de elección de este motivo entre las mujeres practicantes de actividades deportivas.

Si abordamos el plano de los motivos referidos por los adultos mayores según la frecuencia de práctica semanal, encontramos que lista referente a las personas que practican con una frecuencia mayor a 3 veces por semana, se aprecia la preferencia por la “práctica al aire libre” y la “diversión y el placer” mientras que en los principales motivos que presentaron las personas de la muestra que practican menos de una vez por semana, están centradas en la “apariencia y estética” y la “evasión o escape”.

Unas últimas consideraciones nos parecen interesantes de rescatar sobre los valores obtenidos en nuestra investigación. Hemos realizado una serie de comparaciones entre posiciones divergentes para poder establecer parámetros de entendimiento más precisos sobre los motivos de preferencia en la práctica de AFD en adultos mayores.

Para ello hemos comparado los motivos preferentes en los adultos mayores que realizan AFD durante mayor tiempo, observando que manifiestan una preferencia por los motivos referidos al “dinamismo y vigor” y “diversión y placer”, mientras que los que practican AFD durante menor tiempo diario (entre 15 y 30 minutos), prefieren los motivos referidos a la “práctica al aire libre” y la “proximidad” al lugar de entrenamiento como sus predilectos. Estos datos son concordantes con los obtenidos a comparar los motivos según diferentes tipos de AFD practicada. Encontrando que la actividad “caminata” ha arrojado valores coincidentes con los manifestados por las personas que practican AFD en tiempos reducidos, es decir, motivos referidos a “proximidad” y “práctica al aire libre”. Así, también son coincidentes los valores referidos a “dinamismo y vigor” y “diversión y placer” para los realizan algún tipo de entrenamiento coincidentes con los referidos por los adultos mayores que realizan AFD por tiempos diarios más prolongados.

### 3.3. Conclusiones y sugerencias

Con la idea de arribar a conclusiones propias de nuestra investigación, nos parece interesante partir desde las hipótesis propuestas en la primera parte de nuestro trabajo.

La primera de las hipótesis presentadas expresaba que: “Los motivos *relacionados con “diversión y placer” para la realización* de una actividad físico deportiva en espacios verdes urbanos, son referenciados entre los de mayor preferencia por parte de los adultos mayores”.

A partir de los valores recabados en nuestra investigación, hemos advertido que nuestra hipótesis inicial ha sido corroborada. Sobre este particular nuestro trabajo presenta que “*los motivos relacionados con “diversión y placer” figuran* entre los de mayor preferencia para la práctica de AFD en adultos mayores. Además podemos agregar que a mayor frecuencia de práctica semanal se posicionan como los de primera elección.

En las conclusiones referidas a la segunda hipótesis planteada presentábamos que “*Los motivos que exponen los adultos mayores para la realización de actividad físico deportiva en espacios verdes urbanos varían según de la franja etaria que la practique*”. Sobre este particular solo queda agregar que solo el motivo “*proximidad al lugar de práctica de AFD*” ha sido el único recurrente en los diferentes grupos etarios, siendo el de primera elección solo en los grupos de mayor edad. Estos valores dan apoyo empírico a nuestra segunda hipótesis planteada en el inicio de este trabajo.

En la última hipótesis presentada, hemos esbozado que los motivos vinculados a modas y medios de comunicación masiva (“*Influencia Mediática*”) figuran entre los menos señalados por los adultos mayores para la realización de una práctica física deportiva en espacios verdes urbanos. El enunciado de esta hipótesis también ha sido corroborado por los datos obtenidos a partir de nuestra investigación. A lo expuesto, podríamos agregar otros motivos que han sido recurrentes en todos los grupos etarios, como los motivos de menor preferencia para práctica de AFD. El conjunto de motivos enmarcados en

“competencias con otros” y “entorno familiar”, *han sido* manifestados como motivos muy poco importantes al momento de realizar una práctica físico deportiva por parte de los adultos mayores participantes en nuestra investigación.

En resumen, podemos indicar, que los motivos relacionados con “diversión y placer” *figuran entre los de mayor preferencia para la práctica de AFD* en adultos mayores; por otra parte, los motivos varían dependiendo de la franja etaria que la practique; además, los motivos vinculados a “influencia mediática”, al mismo tiempo que el conjunto de motivos enmarcados en “competencias con otros” y “entorno familiar”, *han sido* manifestados como motivos muy poco importantes al momento de realizar una práctica físico deportiva por parte de los adultos mayores participantes en nuestra investigación; a partir de esto podemos expresar algunas sugerencias que mejoren y amplíen las prácticas de AFD en espacios verdes urbanos practicadas por adultos mayores.

Algunas reflexiones finales.

En primer lugar se sugiere que las actividades físico deportivas sean orientadas hacia una práctica que se realice por el propio placer y disfrute de la misma. Sin pregonar la competencia entre pares y teniendo en cuenta que la diversión es marcada como motivo de real importancia para los adultos mayores. Este simple concepto permitirá la aprobación y la permanencia en la AFD, con los conocidos beneficios para la salud de la población adulta; como nos demuestra la OMS en su programa para entornos adaptados a las personas mayores, donde nos declara que “La edad no es un obstáculo para la actividad **física**”. La OMS recomienda hacer ejercicio de forma sistemática, es decir, estar activo físicamente durante treinta minutos diarios, para “*mejorar significativamente la salud y el bienestar de las personas*”. Entre los múltiples e inmediatos beneficios para mejorar la salud se incluyen: mejor balance, coordinación, fuerza muscular, flexibilidad, resistencia aeróbica y cardiovascular y un mejor metabolismo. Así mismo la OMS, subraya que la actividad física también juega un papel importante en la prevención y tratamiento de enfermedades, incluyendo enfermedades cardiovasculares,

osteoporosis, diabetes tipo II y algunos tipos de cáncer. “Nunca es tarde para comenzar a hacer *ejercicio*” (OMS, 2012).

Adicionando a esta idea de la OMS, Jenkins (2005), en su apartado sobre “Factores que protegen contra las principales causas de muerte y discapacidad”, nos expresa que aun los grupos más viejos pueden incrementar sus factores protectores de salud. *“Investigaciones recientes han demostrado repetidamente que el ejercicio físico regular proporciona beneficios mucho mayores a edades mucho más tardías de lo que nos diría el mero sentido común. Por ejemplo, en un estudio, personas de 70 a 79 años de edad se distribuyeron en un grupo que hacía ejercicio caminando y un grupo de control. Después de 26 semanas, el grupo que caminaba había aumentado la captación máxima de oxígeno en 22%. Este hallazgo indica un rejuvenecimiento sorprendente, puesto que a partir de los 30 años, la captación máxima de oxígeno de casi todas las personas disminuye en un promedio de 1% anual. De hecho, caminar podría ser una de las mejores formas de ejercicio para las personas mayores”* (Jenkins ,2005, p.152).

Consideramos que la implementación de programas orientados a la promoción de actividades de simple ejecución en entornos verdes apropiados, que permitan acciones divertidas, estimularan la incorporación de la población correspondiente a adultos mayores, quienes se sentirán competentes, involucrados en el proceso y conectados con los demás. Todo esto les debería llevar a comprometerse en mayor medida con su práctica y a acudir con asiduidad al espacio deportivo.

Como habíamos planteado, en líneas anteriores, uno de los detalles que nos ha llamado la atención es que, entre los 65 y los 76 años de edad, los varones conformaron el 45,5 % del total de los practicantes de AFD observados con el instrumento de observación general de situación físico deportiva (OGSFD), mientras que las mujeres representaron el 84,6% del total de mujeres de la muestra. Lo que nos indica que a mayor edad, existe una marcada diferencia entre sexos en la participación de adultos mayores en actividades físico deportivas en espacios verdes urbanos. Este dato también nos hace reflexionar

sobre la importancia de orientar acciones de estímulo hacia el grupo que *conforman las “mujeres adultas mayores de 76 años”*, que, por los datos arrojados en la muestra, solo representan algo más de un 15% del total de mujeres adultas mayores que realizan AFD en espacios verdes urbanos.

Finalmente, nos parece interesante profundizar en uno de los hallazgos de esta investigación, que ha surgido a partir de los datos obtenidos, sin haber sido premeditada su búsqueda. Nos referimos al **motivo** “proximidad”. El mismo es recurrente en todas las franjas etarias. Este dato nos revelaría la importancia de la cercanía del espacio verde urbano para la práctica de AFD en adultos mayores.

Con este antecedente consideramos de suma importancia exhortar a las comunas, organismos oficiales y entes reguladores, sobre la creación, mantenimiento y mejora de espacios verdes urbanos, considerándolos como herramienta fundamental para el incremento y permanencia de AFD en adultos mayores.

Algunos comentarios finales que nos interesa expresar. El primero es sobre uno de los objetivos propuestos en los apartados anteriores, donde nos proponíamos establecer parámetros para el diseño de un instrumento de medición que permita conocer y cuantificar los motivos para la práctica de actividad físico deportiva en los adultos mayores. Consideramos que el instrumento de evaluación de motivos hacia la práctica de actividad físico deportiva para adultos mayores (MAFDAM) ha constituido una herramienta atractiva y razonable para nuestra investigación.

A partir de los datos proporcionados por el instrumento MAFDAM hemos accedido a la comprensión y aclaración de los objetivos propuestos en el inicio de esta investigación.

En el ámbito de las sugerencias para futuras investigaciones nos parece oportuno marcar que una de las dificultades que hemos encontrado en la aplicación del instrumento de medida MAFDAM ha sido su extensión. Si bien, esta particularidad ha servido como aporte integral para la comprensión del fenómeno propuesto en esta investigación, hemos notado que la cantidad de datos requeridos a los participantes es un elemento de reclamo. Sobre la posibilidad de solucionar este inconveniente, hemos considerado la posibilidad de reelaborar el cuestionario que se suministre en futuras investigaciones.

En este trabajo hemos incluido un anexo que soluciona este inconveniente y, según nuestro análisis, no modifica de manera significativa los datos generales obtenidos con el instrumento utilizado en nuestra investigación. (Ver ANEXO 3).

Otra particularidad que hemos apreciado consiste en las diferencias obtenidas entre la información recolectada a través del cuestionario MAFDAM y la observación de la AFD efectivamente realizada. Las respuestas que las personas expresan sobre la actividad física deportiva que ellos declaran realizar, muchas veces no se condice con la que realmente llevan a cabo. Hemos observado una incoherencia entre el decir y el hacer. Es por esto que consideramos prioritario el análisis previo del contexto donde se realiza la investigación. Sobre este tema, Gálvez Casas (2004) nos comenta que se están elaborando modelos tentativos para comprender dichos procesos y se reconoce la necesidad de considerar adecuadamente los factores contextuales y personales que rodean la aplicación de un cuestionario (Krosnick, 1999; Visser y cols., 2000, referenciado por Gálvez Casas, A., 2004). Un dato interesante que agrega el autor, referido a un estudio (el IAFHA), es que para conseguir una buena fiabilidad y validez en dicho estudio, se han adoptado medidas concretas que consistieron en explicar la utilidad individual y colectiva del cuestionario, enmarcado en situaciones de máxima colaboración y concentración de los respondientes, además de realizar una devolución total o parcial los resultados.

Nuestra experiencia nos dirige a compartir estas expresiones y a remarcar la necesidad de una adecuada integración entre los diferentes actores que intervienen en este tipo de investigaciones. La colaboración de las personas

que han intervenido en este trabajo y el análisis contextual de todo el fenómeno investigado ha permitido el arribo a resultados que proporcionen la comprensión de estas prácticas. Por ello, consideramos que ha sido muy necesaria la inclusión de un instrumento que analice una observación previa sobre el contexto donde se realiza la investigación. En nuestro caso, el instrumento de observación general de situación físico deportiva (OGSFD), ha sido complemento necesario para nuestro trabajo.

Hasta aquí he realizado un relato en tercera persona, en agradecimiento a los diferentes individuos que han aportado tanto a este trabajo de investigación. Como he mencionado, párrafos arriba, ninguna producción es el producto de una sola persona. Solo retomo el texto en primera persona para expresar algunas palabras finales.

Anhelo que los resultados de esta investigación, sobre motivos de los adultos mayores para la práctica de AFD en espacios verdes urbanos, proporcionen un pequeño aporte en la tarea de mejorar y comprender las interrelaciones existentes entre adultos mayores y práctica de actividad Físico deportiva. Considero que todo aporte debe partir desde lo que esta población realmente quiere y necesita, disminuyendo diferencias y otorgando oportunidades similares para todos. Sobre todo, no hemos olvidarnos que las proyecciones mundiales, presumen un acelerado envejecimiento de la población para los próximos 40 años y esto nos obliga a pensar en nuevas formas de orden económico, social y cultural, que incluirán a los adultos mayores como los grandes protagonistas del futuro.

#### 4. ANEXOS

### Anexo 1: Instrumento de Observación General de Situación Físico Deportiva (OGSFD)

OGSFD		OGSFD	
Observacion General de Situacion Fisico Deportiva			
Nº Observacion	<input style="width: 90%;" type="text"/>	HORA	<input style="width: 90%;" type="text"/>
		DIA Semana	<input style="width: 90%;" type="text"/>
		CLIMA**	
		<input style="width: 90%;" type="text"/>	
		Estado del tiempo***	
		<input style="width: 90%;" type="text"/>	
SENTIDO de práctica de AFD*		Sin S	Hora
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Anti H	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>HOMBRES</b>		<b>MUJERES</b>
		Menores a 19	
		Entre 21 y 30	
		Entre 31 y 40	
		Entre 41 y 50	
		Entre 51 y 60	
		Entre 61 y 70	
		Mayores de 71	
		Corredos Menor a 20	
		Corredor entre 20 y 40	
		Corredor entre 41 y 60	
		Corredor mayor de 60	
<b>Sub - Total 1</b>	<input style="width: 90%;" type="text"/>	<b>TOTAL General</b>	<input style="width: 90%;" type="text"/>
			<b>Sub total MIXTOS</b>
			<input style="width: 90%;" type="text"/>
			<input style="width: 90%;" type="text"/>
			<input style="width: 90%;" type="text"/>
			<input style="width: 90%;" type="text"/>
			<input style="width: 90%;" type="text"/>
			<input style="width: 90%;" type="text"/>
			<input style="width: 90%;" type="text"/>
			<input style="width: 90%;" type="text"/>
			<input style="width: 90%;" type="text"/>
			<input style="width: 90%;" type="text"/>
			<input style="width: 90%;" type="text"/>


Se debera marcar con una "/" en cada casillero correspondiente.

\* Se refiere al sentido en el que se practica la AFD. Sin sentido / Sentido Horario / Sentido Anti Horario.


\*\* Se expresa en Grados centigrados

\*\*\* Valores posibles: Lluvioso - Nublado - Soleado

Anexo 2 (a): Instrumento de Evaluación de motivos para la Práctica de actividad físico deportiva de los adultos mayores (MAFDAM) LADO A

MAFDAM 		Instrumento de Evaluación		Lado A		
<b>Motivos para la Práctica de Actividad Físico Deportiva de los Adultos Mayores</b>						
<b>MAFDAM</b>						
<i>Detalles (lea con atención)</i>						
1. El Instrumento de Evaluación MAFDAM consta de varias afirmaciones o argumentos						
2. Cada argumento corresponde a posibles MOTIVOS para su Práctica de Actividad Físico Deportiva						
3. Deberá completar cuán IMPORTANTE es para USTED cada argumento propuesto						
5. Podrá marcar solo 1 casillero de CADA UNO de los argumentos						
6. Las posibles respuestas van desde NADA IMPORTANTE hasta MUY IMPORTANTE						
7. La sigla AFD: corresponde a "Actividad Físico Deportiva".						
8. Este Instrumento debe ser autocompletado por usted						
<b>MAFDAM ( DATOS INICIALES )</b>						
<b>NOMBRE</b>			<i>Historial deportivo</i>			
<i>Marque con una "X" su respuesta</i>			Nunca antes realizo AFD <input type="checkbox"/>			
<i>Modo en que realiza la AFD</i>			Pocas Veces en su vida <input type="checkbox"/>			
Masculino <input type="checkbox"/>	Arancelada <input type="checkbox"/>		Regularmente con intervalos <input type="checkbox"/>			
Femenino <input type="checkbox"/>	Gratuita <input type="checkbox"/>		Siempre realizo AFD <input type="checkbox"/>			
<i>Forma en que realiza la AFD</i>			<i>Permanencia en la AFD</i>			
64 a 70 años <input type="checkbox"/>	Individual <input type="checkbox"/>		De 1 a 2 meses <input type="checkbox"/>			
70 a 76 años <input type="checkbox"/>	Individual Dirigida <input type="checkbox"/>		De 3 a 12 meses <input type="checkbox"/>			
76 a 82 años <input type="checkbox"/>	Grupal <input type="checkbox"/>		Mayor a 1 año <input type="checkbox"/>			
<i>Actividad Fisica Practicada</i>			<i>Tiempo de realización de la AFD</i>			
Solo Caminata <input type="checkbox"/>			< a 15 min. x dia <input type="checkbox"/>			
Gimnasia postural <input type="checkbox"/>			Entre 15 y 30 min. <input type="checkbox"/>			
Solo Trote <input type="checkbox"/>			Entre 31 y 60 min. <input type="checkbox"/>			
Entrenamiento Integral <input type="checkbox"/>			> a 1 hora x dia <input type="checkbox"/>			
			<i>Frecuencia de realizacion</i>			
			< a 1 vez por semana <input type="checkbox"/>			
			1 vez por semana <input type="checkbox"/>			
			2 o 3 veces por sem <input type="checkbox"/>			
			> a 3 veces por sem <input type="checkbox"/>			
<b>MAFDAM ( A )</b>						
<i>"EL MOTIVO PRINCIPAL para realizar una ACTIVIDAD FISICO DEPORTIVA es ...."</i>						
<small>(Marque con una X el nivel correspondiente)</small>						
<b>Argumentos</b>			<b>Nivel de IMPORTANCIA</b>			
			NADA IMP	POCO IMP	IMPORTAN	MUY IMP
Para mejorar mi imagen y mi aspecto físico						
Porque me gusta* estar con amigos o pares						
Porque me gusta estar saludable						
Porque está de "moda"						
Porque me gusta participar en AFD						
Porque me gusta superar los desafíos propios de la edad						
Porque me gusta competir contra otros						
Porque me hace sentir con mas ganas de hacer otras actividades						
Para verme mejor físicamente						
Para escapar de lo habitual						
Porque me hace sentir mejor						
Porque me permite ser valorado por mi familia						
Porque me sentiría mal conmigo mismo si no participase						
Porque vivo con mucho estrés y la AFD me ayuda a estar mejor						
Porque me siento alegre cuando realizo la actividad						
Porque es moderno **						
Por los beneficios que obtengo para la salud						
<b>Continúa MAFDAM ( Lado B )</b>						

Anexo 2 (b): Instrumento de Evaluación de motivos para la Práctica de actividad físico deportiva de los Adultos mayores (MAFDAM) LADO B

MAFDAM 	<b>Instrumento de Evaluación</b>			<b>Lado B</b>
<b>Motivos para la Práctica de Actividad Físico Deportiva de los Adultos Mayores</b>				
<b>MAFDAM</b>				
<i>"EL MOTIVO PRINCIPAL para realizar una ACTIVIDAD FISICO DEPORTIVA es ...."</i>				
<b>Argumentos</b>	Nivel de <b>IMPORTANCIA</b>			
	NADA IMP	POCO IMP	IMPOR TAN	MUY IMP
Porque NO me gusta hacer actividad individualmente				
Porque puedo realizar la AFD en cualquier horario.				
Para recibir elogios de mi familia.				
Porque leo o veo*** en los medios que mucha gente lo realiza				
Para relacionarme y conocer gente				
Para sentirme importante ante los demas				
Para sentirme mejor con mi fisico				
Por complacer a mis hijos o pareja				
Porque me gusta estar al aire libre				
Por el placer de ejercitarme, sin importar los resultados				
Para aprender nuevas habilidades				
Para compensar la inactividad fisica de mis actividades cotidianas				
Para conocer y controlar mejor mi cuerpo				
Para demostrar mis habilidades a los demas				
Para desconectarme de ciertas tareas cotidianas				
Para hacer una actividad al aire libre				
Para mantenerme en forma				
Para olvidarme de mis problemas				
Para poner a prueba mis capacidades físicas				
Para prevenir posibles enfermedades				
Por la influencia**** de mi familia para que realice AFD				
Por la pertenencia a un grupo				
Por prescripción médica				
Por un reto personal o desafío				
Porque mi familiares creen que es importante que realice AFD.				
Porque el lugar queda cerca de mi casa				
Porque es economico realizar la actividad				
Porque leo o veo en los medios que los famosos lo realizan				
Porque lo hacen mis amigos o conocidos				
Porque me destaco ante los demas				
Porque quiero desarrollar mi cuerpo y mi musculatura				
Porque quiero llegar al límite de mis posibilidades				
Porque quiero ser reconocido por mis pares				
Porque tengo tiempo libre				
Por diversion y pasar el tiempo				
Porque veo o leo mucho deporte y eso me entusiasma.				
Para descargar las tensiones personal				
<b>OTROS Argumentos</b>	Indique otros motivos que usted considere anexar.			
Por motivos varios que pudiera señalar				
* Me Gusta = Me Encanta = Me Atrae = Me Interesa = Prefiero = Me Complace = Me Entusiasma				
** Moderno = Actual = Innovador = Del momento				
*** Influencia = Presión = Incitación = Inducción				
**** Veo o Leo: Puede entenderse como "Escucho" en algún medio masivo de comunicación.				
<b>GRACIAS POR SU PARTICIPACION !!!</b>				
				<i>Prof. Leonardo Alberto</i> <i>leoalberto22@gmail.com</i>

Anexo 3: MAFDAM - Instrumento de Evaluación de motivos para la Práctica de actividad físico deportiva de los adultos mayores – CORTO

MAFDAM		Instrumento de Evaluación		Corto	
Motivos para la Práctica de Actividad Físico Deportiva de los Adultos Mayores					
MAFDAM					
<i>Detalles (lea con atención)</i>					
1. El Instrumento de Evaluación MAFDAM consta de varias afirmaciones o argumentos					
2. Cada argumento corresponde a posibles MOTIVOS para su Práctica de Actividad Físico Deportiva					
3. Deberá completar cuán IMPORTANTE es para USTED cada argumento propuesto					
5. Podrá marcar solo 1 casillero de CADA UNO de los argumentos					
6. Las posibles respuestas van desde NADA IMPORTANTE hasta MUY IMPORTANTE					
7. La sigla AFD: corresponde a "Actividad Físico Deportiva".					
8. Este Instrumento debe ser autocompletado por usted					
MAFDAM ( DATOS INICIALES )					
<b>NOMBRE</b>			<i>Historial deportivo</i>		
Marque con una "X" su respuesta			Nunca antes realizo AFD		
Masculino			Pocas Veces en su vida		
Femenino			Regularmente con intervalos		
Siempre realizo AFD					
<i>Modo en que realiza la AFD</i>					
Arancelada					
Gratuita					
<i>Forma en que realiza la AFD</i>			<i>Permanencia en la AFD</i>		
64 a 70 años			De 1 a 2 meses		
70 a 76 años			De 3 a 12 meses		
76 a 82 años			Mayor a 12 meses		
Mas de 82 Años					
<i>Actividad Fisica Practicada</i>		<i>Tiempo de realización de la AFD</i>		<i>Frecuencia de realizacion</i>	
Solo Caminata		< a 15 min. x día		< a 1 vez por semana	
Gimnasia postural		Entre 15 y 30 min.		1 vez por semana	
Solo Trote		Entre 31 y 60 min.		2 o 3 veces por sem	
Entrenamiento Integral		> a 60 min x día		> a 3 veces por sem	
<i>"EL MOTIVO PRINCIPAL para realizar una ACTIVIDAD FISICO DEPORTIVA es ...."</i>					
(Marque con una X el nivel					
<b>Argumentos</b>		<b>Nivel de IMPORTANCIA</b>			
		NADA IMP	POCO IMP	IMPORTANTE	MUY IMP
Para mejorar mi imagen y mi aspecto físico					
Porque me gusta estar saludable					
Porque está de "moda" o es "moderno"					
Porque me gusta* competir contra otros					
Porque me hace sentir con mas ganas de hacer otras actividades					
Para escapar de lo habitual					
Porque me hace sentir mejor					
Porque me permite ser valorado por mi familia					
Porque NO me gusta hacer actividad individualmente					
Porque me hace sentir vigoroso					
Porque leo o veo en los medios que mucha gente lo realiza					
Para relacionarme y conocer gente					
Porque me gusta estar al aire libre					
Para aprender nuevas habilidades					
Para demostrar mis habilidades a los demas					
Para hacer una actividad al aire libre					
Para mantenerme en forma					
Para poner a prueba mis capacidades físicas					
Por la influencia** de mi familia para que realice AFD					
Por prescripción médica					
Por un reto personal o desafío					
Porque el lugar queda cerca de mi casa					
Porque es económico realizar la actividad					
Por diversion y pasar el tiempo					
Para descargar las tensiones personal					
Para realizar una AFD cercana a mi hogar					
* Me Gusta = Me Encanta = Me Atrae = Me Interesa = Prefiero = Me Complace = Me Entusiasma					
** Influencia = Presión = Incitación = Inducción					
<b>GRACIAS POR SU PARTICIPACION !!!</b>				Prof. Leonardo Alberto leonalberto22@gmail.com	

## 5. BIBLIOGRAFIA

Agostini, J. (2009). Emociones que surgen al realizar actividades físicas y deportes en la Naturaleza. Trabajo de investigación de final de carrera de Licenciatura en Actividad Física y Deporte. Facultad Actividad Física y Deporte, Universidad de Flores. Buenos Aires.

Águila Soto, C. (2007). Las actividades físicas de aventura en la naturaleza: ¿un fenómeno moderno o posmoderno?. En Apunts Educación física y deportes gestión deportiva, ocio y turismo. (Pág: 81-87).

Alderman, R. B, y Wood, N. L. (1976). An analysis of incentive motivation in young Canadian athletes. Canadian Journal of Applied Sports Science, 1, 169-176

Alegre Martín, J. y Cladera Munar, M. (2002). Introducción a la estadística descriptiva para economistas. Colecció Materials Didàctics. Universitat de les Illes Balears. Visto en <http://www.uib.es/depart/deaweb/personal/profesores/personalpages/magdalenacladera/Estadistica/Material101.PDF>. El 26/01/2013.

Almedom, A., Blumenthal, U. y Manderson, L. (1997). Procedimientos para la Evaluación de la higiene - Enfoques y Métodos para Evaluar prácticas de Higiene Relacionadas con el Agua y Saneamiento. Lima. Centro Panamericano de Ingeniería Sanitaria y Ciencias del Ambiente (CEPIS), OPS/OMS.

Alonso López, L. Y., Hernández Lamadrid, P. (2006). Cómo crear ventaja competitiva desde un enfoque de Dirección Estratégica. (Tesis Licenciatura). Administración de Empresas. Departamento de Administración de Empresas y Mercadotecnia. Escuela de Negocios y Economía. Universidad de las Américas Puebla.

Anguera, M. T. (1983). Manual de prácticas de observación. México. Trillas.

Anguera, M. T. (1988). Observación en la Escuela. Barcelona. Graó.

Avella Chaparro, R. y Medellín Ruiz, J., (2012). Conceptos y componentes de la actividad física y el fitness. EFDeportes.com. Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 164.

Barbará, E. (1999). Evaluación de la enseñanza, evaluación del aprendizaje. Barcelona. Edebé.

Belenger, M. y Aliaga, F. (2000). Autonomía funcional y ocupación del tiempo libre en personas mayores. Rev. Rol de Enfermería. España; 23(3):231-234.

Benguría Puebla, S., Alarcón, B., Valdés López, M., Pastellides, P. y Gómez Colmenarejo, L... (2010). Observación. En [http://www.uam.es/personal\\_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso\\_10/Observacion\\_trabajo.pdf](http://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso_10/Observacion_trabajo.pdf)

Bocanegra González, S., Gallego Correa, F. y Rojo Díaz, L. (2007). Motivos de permanencia en un programa de actividades físicas, deporte y recreación para adultos mayores. (Tesis de Grado). Universidad tecnológica de Pereira. Facultad Ciencias de la Salud. Programa Ciencias del deporte y la Recreación Pereira.

Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T., (1994). Physical activity, fitness and health. International proceedings and consensus statement. Champaign: Human Kinetics, 1994.

Bravin, C. y Pievi, N. (2008). Documento Metodológico Orientador para la Investigación Educativa. Publicación elaborada en el marco de la Coordinación de Investigación del INFD, iniciativa conjunta de la Organización de Estados Iberoamericanos y UNICEF.

Buonacore, D. (1980). Diccionario de Bibliotecología. (2 ed.). Buenos Aires, Argentina. Marymar.

Cardona Rendón, B. (2009). Espacio público, deporte y recreación, en el marco de la inclusión y el desarrollo local. En Arboleda Sierra, R. (2009) Coord. Acad. Globalización, deporte y Desarrollo local. Medellín. Funámbulos Editores.

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.

Campos Izquierdo, A., Jiménez-Beatty, J., González Rivera, M., Martín Rodríguez, M., Hierro Pinés, D., & Hierro Pinés, D. (2010). Las personas mayores y los profesionales de la actividad física y del deporte en España. *MH Salud*, 1-12.

Capdevila, L. (2005). *Actividad física y Salud*. Barcelona, España: Miracle.

Capdevila, L., Niñerola, J., y Pintanel, M. (2004). Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). *Revista de Psicología del deporte*, 13 (1), 55-74.

Casimiro, A. (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años). (Tesis Doctoral). Universidad de Granada.

Castillo M. J. y col. (2012). Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: Estudio Avena. *Revista de Curriculum y formación del profesorado*. <http://www.ugr.es/~recfpro/rev161COL11.pdf>

Cesr. (1995). UN Committee on Economic, Social and Cultural Rights. General Comment No. 6: The Economic, Social and Cultural Rights of Older Persons, 8 December 1995, E/1996/22, en [www.unhcr.org/refworld/docid/4538838f11.html](http://www.unhcr.org/refworld/docid/4538838f11.html).

Chillón Garzón, P., Tercedor Sánchez, P., Delgado Fernández, M. y Gonzales-Gross, M. (2002). Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. Retos. Nuevas tendencias. Educación física, deporte y Recreación. N°1, pp. 5-12. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación física.

Cívicos, A. y Hernández, M. (2007). Algunas reflexiones y aportaciones en torno a los enfoques teóricos y prácticos de la investigación en trabajo social. Revista Acciones e investigaciones sociales, 23, 25-55.

Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.

De Diego, S. y Sagredo, C. (1992). Cap. 2: Motivar Hacia una meta. En Jugar con ventaja. Alianza deportes. Madrid..

Dosil, J. (2002). Motivos de práctica deportivas en profesores de educación secundaria. Revista galego-portuguesa de psicología e educación, 8, 171-178.

Dosil Díaz, J. (2004). Motivación: "motor" del deporte. En Psicología de la actividad física y el deporte (pp. 127-153). Madrid: Mc Graw Hill.

Duda, J. L. (1992). Motivation in sport settings: A goal perspective approach. En G. C. Roberts (ed.), Motivation in sport and exercise (pp. 57-91). Champaign, IL: Human Kinetics.

Encinas R., (1987). Teoría y Técnicas de Investigación Educativa. Ed. AVE S.A. Lima, Perú.

Engler, T. y Peláez, M. (2002). Más vale por viejo. Lecciones de longevidad en un estudio en el Cono Sur. Washington, D.C., BID – OPS.

Escartí, A. y Cervelló, E. (1994). Motivación en el deporte. En Balaguer, I. (Comp) Entrenamiento Psicológico en el deporte. Principios y Aplicaciones. Albatros. Valencia.

Farinola, Martín (2010). Técnicas de valoración de la actividad física. *Calidad de Vida UFLO - Universidad de Flores*. Año II, Número 5, V1, pp. 23-34

Feixa, Carles (1995): Tribus urbanas y chavos banda. Las culturas juveniles en Cataluña y México. *Nueva Antropología*. Vol. xiv. México: Uam-Aciesas.

Fernández-Ballesteros, R. (1992). La observación. En R. Fernández-Ballesteros, *Introducción a la evaluación psicológica I* (pp. 137-182). Madrid, España. Pirámide.

Fernández-Ballesteros, R. (1998). Vejez con éxito o vejez competente: un reto para todos. En *Ponencias de las IV Jornadas de la AMG: Envejecimiento y Prevención*. AMG. Barcelona.

Flores Allende, G., (2009). Actividades físico- deportivas del alumnado de la Universidad de Guadalajara (México). *Correlatos Biológicos y cognitivos asociados*. Universidad de Murcia.

Gálvez Casas, A. (2004). *Actividad física y deporte*. (Tesis Doctoral) Facultad De Educación. Universidad De Murcia.

Gallart Cervantes, S., Villalobos Trujillo, J. y De la Torres Vázquez, N. (2001). Actividades para incrementar la incorporación en las clases a los adultos *mayores del consultorio médico 'Vuelta del Casquillo' parroquia San Agustín* en el Distrito Capital. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, Nº 160, Septiembre de 2011. <http://www.efdeportes.com/>

García Ferrando, M. y Llopis Goig, R. (2010). Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España. Centro de Investigaciones Sociológicas y Consejo Superior de deportes. España.

García Ucha, F. (2001). Psicología de las emociones en el deporte. España. Jorge A. Socin Ediciones. Cap. 3: Las emociones relacionadas con la competencia.

Garita Azofeifa, E. (2006). Motivos de Participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. Revista MHSalud Vol. 3. Nº 1. Julio, 2006.

Garita Azofeifa, E. y Araya Vargas, G. (2007). Motivos de participación deportiva y orientación de metas en deportistas juveniles costarricenses. Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud, 5(1), 24-40.

Gómez, J., (2002). La Educación física en el Patio. (pp. 22) Editorial Stadium. Buenos Aires.

Gómez López, M., Valero Valenzuela, A., Ruiz Juan, F., García Montes, M.E. y Cabrera Ramos, A. (2007). Diferencias en los motivos de práctica, abandono y de no haber realizado nunca actividades físico-deportivas entre los adultos mayores de Almería (España) y de la ciudad de la Habana (Cuba). Facultad de Ciencias del deporte (Murcia – España) y Escuela Normal de Licenciatura en Educación física de Tapachula (Chiapas - México). En <http://www.aiesepeguadalajara2007.com>.

Gordillo León, Fernando, Arana Martínez, Salvador Cruz y Mestas Hernández, (2011). “Emoción y toma de decisiones: Teoría y aplicación de la Iowa Gambling task” .Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 14, (1), (p. 334 y 335).

Gormaz Barrientos, M. (2011). Percepción de un grupo de personas mayores, algunos expertos en trabajo con estas y lo que se extrae de la teoría, respecto de los beneficios de la incorporación de las personas mayores a cursos de Tecnologías de la Información y la Comunicación: Estudio cualitativo. (Tesis Magister en Ciencias de la Educación). Universidad central de Chile. Facultad de Ciencias de la Educación.

Graupera Sanz, J.L., Martínez Del Castillo, J., y Martín Novo, B. (2003). Factores motivacionales, actitudes y hábitos de práctica de actividad física en las mujeres mayores. Serie ICD de Investigación en Ciencias del deporte, 35, 181-222.

Guallar, A. y Pons, D. (1994). Concentración y atención en el deporte. En Balaguer, I. (comp) Entrenamiento Psicológico en el deporte. Principios y Aplicaciones. Albatros. Valencia.

Guillén F., Weis G., y Navarro M. (2005). Motivos de participación deportiva de niños brasileños atendiendo a sus edades. Apunts, 80, 29-36.

Gutiérrez, M. (2000). Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. Revista de Educación física, N° 77.

Hellandsig, E.T. (1998). Motivational predictors of high performance and discontinuation in different types of sports among talented teenage athletes. International Journal of Sport Psychology, 29, 27-44.

Hernández, A., Gómez, L. y Parra, D. (2010). Ambientes urbanos y actividad física en adultos mayores: Relevancia del tema para América Latina. Rev. Salud Pública. 12 (2): 327-335, 2010

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (1988). Definición del tipo de investigación a realizar: básicamente exploratoria, descriptiva, correlacional o explicativa y Diseños experimentales de investigación: pre experimentos, experimentos "verdaderos" y cuasi experimentos". Metodología de la Investigación, Cap.4 - Mc.Graw-Hill, México.

Huenchuan, S., y Rodríguez-Piñero, L. (2010). Envejecimiento y derechos humanos: Situación y perspectivas de protección. Documentos de proyecto, N° 353 (LC/W.353), Santiago de Chile, Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL).

ledar. (2010). Actividad física. Factor clave en la prevención de la obesidad. *Informes sobre Azúcar y Alimentos Azucarados*". Editados por el IEDAR, Madrid.

Infante Borinaga, G., Rodríguez Fernández, A., Fernández Zabala, A. y Goñi Palacios, E. (2007). Autoconcepto físico y práctica deportiva en población adulta. Investigación en la actividad física y el deporte II. Universidad del País Vasco. (P: 373)

Ingledeew, D.K.I., Markland, D. y Medley, A. (1998). Exercise motives and Stages of Change. *Journal of Health Psychology*, 3, 477-489

Iturbide, L. M. (2008). Procesos Psicológicos Básicos. Material de Cátedra. Universidad del País Vasco (UPV/EHU). Facultad de Psicología.

Jenkins C. D. (2005). Mejoremos la salud a todas las edades. Un manual para el cambio de comportamiento. Washington D.C. Organización panamericana de la salud. OPS.

León, L., y Ramírez, M. (2009). Representaciones sociales sobre las mujeres por parte de la abeja reina. En <http://www.scribd.com/doc/52267635/abeja-reina-revista>.

López, A y González, V. (2002). La calidad de la clase de educación física. Una guía de observación cualitativa para su evaluación. *Revista Digital Lecturas* N° 48. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)

Manifiesto Cieps. (1979). Manifiestos sobre Educación física y deportes por Organismos Internacionales. Elaborado por el por el CIEPS (Consejo Internacional para la Educación física y el deporte), en cooperación con la UNESCO.

Mannino, G. y Robazza, C. (2004). Las Emociones del deportista. En Tomorri, S. *Neurociencias y deporte*. Editorial Paidotribo. Barcelona.

Marín, P. (1993). Tiempo nuevo para el adulto mayor, enfoque interdisciplinario. Santiago, Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile.

Markland, D. e Ingledew, D.K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2, 361-376

Márquez, M.T. (2007). Transición. Envejecer no es de cobardes. México. Editorial Norma.

Martínez, J., Jiménez-Beatty J.E., González, M.D., Graupera, J.L., Martín, M., Campos, A. y Del Hierro, D. (2009). Los hábitos de actividad física de las mujeres mayores en España. *Revista Internacional de Ciencias del deporte*. 14(5), 81-93. <http://www.cafyd.com/REVISTA/01407.pdf>

Martínez del Castillo, J., Jiménez-Beatty, J., Campos, A., Del Hierro, D., Martín, M., y González, M. (2010). Barreras organizativas y sociales para la práctica de actividad física en la vejez. *Motricidad*. *European Journal Of Human Movement*, 19(0). Consultado el 1 de junio de 2012, de <http://www.revistamotricidad.es/openjs/index.php?journal=motricidadypage=articleyop=viewypath%5B%5D=164ypath%5B%5D=335>

Medina, J. y Delgado, M. A. (1999). Metodología de entrenamiento de observadores para investigadores sobre E. F. y deporte en las que se utilice como método la observación. *Revista Motricidad* 5, 69-86

Millán, T., (2005). Guías y recomendaciones para la confección de tesis de grado. Guía N° 1: Introducción, Definición Del Problema Y Objetivos. Cap. 4. La Práctica De La Observación en <http://www.lapaginadelprofe.cl>

Miranda Viñuelas, J., Olivera Betrán, J. y Mora Plantalamor, A. (1995). Análisis del ámbito empresarial y de la difusión sociocultural de las actividades de

aventura en la naturaleza. I I Parte: Estudios empíricos 41 · 3r trimestre 1995  
(Páginas 130 a 136)

Moliner, O., Salguero del Valle, A. y Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. *Revista Internacional de Ciencias del deporte*, 25(7), 287-304. Doi:10.5232/ricyde2011.02504. <http://www.cafyd.com/REVISTA/02504.pdf>

Moreno, J. A., Martínez Galindo, C., González-Cutre, D., y Cervelló, E. (2008). Motivación hacia la práctica físico-deportiva en personas mayores. En E. H. Martín y R. Gomes de Sousa (Eds.), *Atividade física e envelhecimento saudável* (pp. 153-169). Rio de Janeiro: Shape.

Moreno Murcia, J., 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*, junio, año/Vol.23, número 001, Universidad de Murcia. España, PP. 167-176.

Moreno Murcia, J.A., Pavón Lores, A.I., Gutiérrez Sanmartín, M. y Sicilia Camacho, A. (2005). Motivaciones de los universitarios hacia la práctica físico-deportiva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la actividad física y el deporte*, vol. 5 (19) pp. 154-165. Visto en <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista19/artmotivaciones7.htm>

Moreno Murcia, J., Cervelló Gimeno, E., y Martínez Camacho, A. (2008). 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. doi:10.6018/analesps.23.1.23071

Morilla, M. (1994). El papel del entrenador en la motivación deportiva. *Revista El entrenador Español de Fútbol*, 60, pp. 21-31.

Muyor, J. M., Águila, C., Sicilia, A. y Orta, A. (2009). Análisis de la motivación autodeterminada en usuarios de centros deportivos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la actividad física y el deporte* Vol. 9 (33) pp. 67-80  
[Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista33/artanalisis109.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista33/artanalisis109.htm)

Organización Mundial de la Salud (2000). Programa de Envejecimiento y Ciclo Vital: Envejecimiento Activo: un marco político. *Revista Especial. Geriátrica de Gerontología*; 37 /S 2: 74-105.

Orozco, M. (2011). Estadística. Disponible en: [www.monografias.com/trabajos89/estadística-clasificación/estadística-clasificación.shtml](http://www.monografias.com/trabajos89/estadística-clasificación/estadística-clasificación.shtml). Consultada: 25/01/2011 a las 3:00pm

Palomares, A. y Guzmán, J. (1994) La autoconfianza y autoestima en el deporte. En Balaguer, I. (comp) *Entrenamiento Psicológico en el deporte. Principios y Aplicaciones*. Albatros. Valencia.

Palomares Cuadros, J. (2002). El uso físico-recreativo de “*Las dehesas del Generalife*” de Granada. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la actividad física y el deporte*, vol. 2 (4) pp. 50-58  
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista4/artuso.htm>

Palomares, J. (2005). Nuevas tendencias en la actividad física y deportiva: un ejemplo de la creciente diversificación y complejidad de las prácticas. *Retos. Nuevas tendencias en Educación física, deporte y Recreación*. 8, 5 – 10.

Pateiro López, B. (2008). Estadística ingeniería química USC, 2008-2009, disponible en <http://eio.usc.es/pub/pateiro/files/IQ0809Pateiro.pdf>

Puig, N., Vilanova, A., Camino, X., Maza, G., Pasarello, M., Juan, D. y Tarragó, R. (2006). Los espacios públicos urbanos y el deporte como generador de redes sociales. El caso de la ciudad de Barcelona. *Apunts Educación física y deportes*. Núm. 84, pp. 76-84. Barcelona.

Quintanar Guzmán, A. (2010). Análisis de la calidad de vida en adultos mayores del Municipio de Tetapango, Hidalgo: a través del instrumento Whoqol – Bref. Universidad Autónoma del estado de Hidalgo.

Riquez Villaroel, E. (2006). Guía para la elaboración de proyectos de investigación. Editorial San Marcos, Lima, Perú.

Rodríguez, M. y Rodríguez, N. (2008). Nociones básicas de la estadística descriptiva. (Trabajo de curso especial de grado presentado como requisito parcial para optar al título de licenciado en contaduría pública). Universidad de Oriente, Núcleo de Sucre.

Romero Cerezo, C., Macarro Moreno, J., Torres Guerrero, J., y Martínez Baena, A. C., (2012). Motivaciones para la práctica físico-deportiva en adolescentes españoles, al terminar la Educación Secundaria Obligatoria. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 1, 371-396

Roqué, M. (2011). Carta de derechos de las personas mayores. - 1a ed. - Buenos Aires: Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia.

Rosich, M. (2005). Estudio sobre la percepción de satisfacción en el deporte en el ámbito competitivo en una muestra de universitarios. Memoria del X Congreso Nacional y Andaluz de Psicología de la actividad física y el deporte. (pp. 632-641). Málaga, España.

Ruiz Juan, F., García Montes, M., y Díaz Suárez, A. (2008). Análisis de las motivaciones de práctica de actividad física y de abandono deportivo en la ciudad de la Habana (Cuba). *Anales De Psicología*, 23(1), 152-166. doi:10.6018/analesps.23.1.23081

Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, (55), 68-78.

Salinas C., J., Bello S., M., Flores C., A., Carbullanca L., L., Torres G., M., y Torres G., M. (2005). Actividad física integral con adultos y adultos mayores en Chile: resultados de un programa piloto. *Revista Chilena de Nutrición*, 32.

Samaja, J., (1995). *Epistemología y Metodología*, Buenos Aires, Eudeba.

Sampieri Hernández, Collado Fernández y Lucio Baptista (2003). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill. Interamericana. México.

Sanmarco, Magali (2008). *Deporte Orientación, estimulación para las funciones cognitivas de la atención y la noción espacial en adultos mayores*. (Trabajo final Licenciatura Actividades físicas y deportes). Facultad de Flores. Buenos Aires.

Sicilia Camacho, A., (1999). Las actividades físicas en la naturaleza en las sociedades occidentales de final de siglo. En *Lecturas: Educación física y deportes*. Revista Digital. <http://www.efdeportes.com/> .Año 4. N° 14. Buenos Aires.

Trilla, J. (1997). *Animación sociocultural y educación en el tiempo libre*. En *Pedagogía Social*, Antonio Petrus (coor). Ariel. Barcelona.

Trujillo Navas, F. (2009). La carrera de orientación en el medio natural. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N° 139.

Vargas Cordero, Zoila Rosa. (2009). La investigación aplicada: una forma de conocer las realidades con evidencia científica. *Educación*, Sin mes, 155-165.

Vera, M. (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. *Anales de la Facultad de Medicina*, vol.68, no.3, p.284-290.

Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. (pp. 230-250). Barcelona, España: Editorial Ariel, S.A.

Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona, España: Editorial Ariel. Cap. 6: Arousal, estrés y ansiedad.

Zamarripa Rivera, J.I. (2010). Motivaciones y etapas de preparación para el cambio de comportamiento ante la actividad físico-deportiva de tiempo libre en la población general de Monterrey, N. (Tesis Doctoral). Universidad de Murcia. Departamento de Actividad física y del deporte.