

Original**Recibido:** 15/10/2021 | **Aceptado:** 22/01/2022**Diagnóstico de la motivación para la incorporación del adulto mayor masculino a las actividades físico –recreativas****Diagnosis of the motivation for the incorporation of the elderly male to physical-recreational activities**Niurka Bárzaga Jerez. [nbarzaga@nauta.cu] .

Combinado Deportivo “El Horno”. Guisa. Granma. Cuba.

Asunción Milagros Pérez Merino. [aperezm@uo.edu.cu] .

Universidad de Oriente. Santiago de Cuba. Santiago de Cuba. Cuba.

Félix García Gómez. [fgarciag@udg.co.cu] .

Universidad de Granma. Bayamo. Granma. Cuba.

Resumen

El presente trabajo científico es el resultado de la investigación desarrollada por la autora en opción del título académico de Máster en Psicología del deporte y tiene como objetivo diagnosticar el estado que presenta la motivación para la incorporación del adulto mayor del sexo masculino al Círculo de Abuelos perteneciente al Consejo Popular El Horno, en el municipio de Guisa de la provincia, Granma. En el mismo se emplearon métodos teóricos, empíricos y matemáticos estadísticos. Los resultados obtenidos con la aplicación de los métodos, permitió obtener un diagnóstico objetivo sobre la problemática que se investiga, en función de determinar las causas de la baja motivación para la incorporación a la actividad física de este grupo etario y su posterior atención psicopedagógica en virtud de mejorar la calidad de vida de los mismos.

Palabras clave: motivación; adulto mayor; incorporación; actividades físico - recreativas**Abstract**

The present scientific work is the result of the investigation developed by the author in option of the academic title of Master in Sport Psychology and aims to diagnose the state that



presents the motivation for the incorporation of the elderly male to the Circle of Grandparents belonging to the Popular Council El Horno, in the municipality of Guisa in the province, Granma. In it, theoretical, empirical and mathematical statistical methods were used. The results obtained with the application of the methods, allowed to obtain an objective diagnosis on the problem under investigation, based on determining the causes of the low motivation for the incorporation to physical activity of this age group and their subsequent psycho-pedagogical care under to improve their quality of life.

Keywords: motivation; older adult: incorporation; physical - recreational activities

Introducción

El cambio es el resultado de fuerzas tanto internas como externas y afecta los niveles personal, familiar, cultural, nacional y global. La teoría del desarrollo del ciclo de vida enfatiza que el cambio en el desarrollo ocurre en múltiples dimensiones, y provoca tanto ganancias como pérdidas en cada dimensión a lo largo de la vida.

Dentro de un ciclo de vida limitado, ninguna persona puede darse cuenta de todas las capacidades, gratificar la totalidad de los deseos, involucrarse en todos los intereses o experimentar la riqueza entera que la vida tiene que ofrecer. La tensión entre posibilidades virtualmente infinitas para crecer y un tiempo finito en el cual hacerlo define la vida humana, particularmente durante la adultez tardía, genera elegir cuáles posibilidades seguir y darles continuidad tanto como sea posible, incluso hasta el mismo final, cada persona contribuye a la historia sin fin del desarrollo adulto.

En este sentido el envejecimiento, no es simplemente biológico; resulta de una compleja interacción de influencias biológicas, históricas y socioculturales. Las aportaciones relativas de tales influencias varían para diferentes dimensiones en los distintos individuos durante los



diversos puntos en el ciclo de vida.

Desde estos referentes, Constanza (2015), considera que la teoría del ciclo de vida enfatiza las diversas formas en las que las personas se vuelven ancianas. Un ejemplo es el concepto de segunda “adultez media” entre los sesenta y los ochenta años aun cuando los cambios de salud se conviertan más en un conflicto y los individuos se vuelvan más débiles físicamente, todavía existe el deseo de estilos de vida activos y comprometidos.

En este quehacer desempeña un papel importante la práctica de la actividad físico – recreativa, que en Cuba toma como escenario fundamental a los círculos de abuelos como un espacio que propicia una comunicación afectiva positiva, relaciones empáticas que estimula la continuación de una vida plena y saludable.

De esta manera, el envejecimiento no es un fenómeno exclusivo de las sociedades modernas, ha estado puramente en todas las etapas del desarrollo social y ha sido interés de muchas ciencias como la filosofía, el arte, la medicina etc. Sin embargo más y más personas sobrepasan las barreras cronológicas que el hombre ha situado como etapa de vejez, lo que ha convertido el envejecimiento poblacional en un reto para las sociedades modernas y también para el tercer mundo y dentro de éste Cuba, en la que un 15,9% de su población posee más de 60 años.

Este acelerado proceso en el que se vive más y nacen menos, para el 2015 superará los 2 millones de habitantes con estas características, en vez de cuidar niños habrá que cuidar adultos. Desde 1978 surge en el país el primer programa de atención al anciano, el que exige seguimiento en lo biológico, psicológico y socioeconómico, con la adecuada preparación del personal, en el que estamos inmersos los profesionales de la Cultura Física, con el reto de diseñar programas que garanticen al adulto mayor una estabilidad de su estado biopsíquico y un mayor esparcimiento con propuestas físico recreativas que lleven a una mejor calidad de vida, convencidos de que el



envejecimiento poblacional no es un problema, sino un desafío.

Un gran error generalizado con el que viven muchas personas, entre ellas muchos viejos, es el prejuicio de creer que la vejez es un período necesario y fatalmente de declinación, deterioro y caos, en todos los sentidos. Los resultados de las investigaciones actuales en el campo de la gerontología han demostrado lo incierto y falso de esta idea.

Experiencias de la vida y resultados de investigaciones demuestran que si se adopta un estilo de vida positivo y se realizan actividades que procuren un mejor funcionamiento del organismo y de la mente, se asegura una óptima calidad de vida en la que el ocio y la recreación, en el adulto mayor, han de entenderse y apreciarse como algo más allá de lo simplemente personal, en cuanto al empleo del tiempo libre ha de verse más bien como una acción que proyectada desde lo social puede crear las condiciones que faciliten la elevación de la calidad de vida de estas personas, y contribuya al desarrollo de estilos de vida más saludables y autónomos a la tercera edad.

Según las consideraciones de Ceballos (2001), Colectivo de autores. (2015), Colectivo de autores. (2016), Colectivo de autores. (2018), la tercera edad no tiene necesariamente que ser un período de la vida en el que predomine o se haga inevitable un deterioro fatal de las capacidades físicas e intelectuales, ya que si los sujetos muestran la necesaria motivación y la intención de mantener un estilo de vida activo y productivo, y se les propician las condiciones para desenvolverse en un entorno rico y estimulante, en el cual se favorezcan experiencias de aprendizajes y se reconozcan y estimulen los esfuerzos por alcanzar determinados logros, en cuanto a participación en actividades de diversa índole, la senectud puede evitarse o demorarse.

Agrega además que para los adultos mayores la práctica del ejercicio físico es una herramienta adecuada y entretenida para cultivar amistades, mantener un buen estado de salud y



principalmente se recalca el beneficio de mantenerse activos, autovalentes, mejora de las habilidades y capacidades psicológicas entre ellas las visoperceptivas y mejorar la calidad de vida en esta etapa.

En la tercera edad, la actividad física-intelectual y el interés por el entorno canalizado a través de actividades físico - recreativo y ocio productivo, favorecen el bienestar y la calidad de vida de los individuos. Las posibilidades educativas, de salud, de estas actividades son innumerables y se concretan en programas y servicios que pueden contribuir al mantenimiento y mejoramiento del adulto mayor en sentido general, las cuales tendrían una función potenciadora de lo individual y lo social, ya que a diferentes niveles y en diferentes formas contribuirán a satisfacer diversas necesidades individuales y actuarán como medio de integración social del adulto mayor.

El Estado garantizará la participación democrática de sus habitantes para organizar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, sin discriminación alguna de raza, credo, condición o sexo. La práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, preservará la sana competición y respeto a las normas y reglamentos de tales actividades, los participantes en las distintas actividades deben acoger los regímenes disciplinarios que le sean propios, sin perjuicio de las responsabilidades legales.

En la actualidad son múltiples los esfuerzos que realiza el país para la atención al adulto mayor, una muestra de ellos son los programas ofertados en particular por la dirección del Instituto Nacional de Deportes y Recreación (INDER) a través de sus profesores y especialistas. Dichos programas se ofertan en los consejos populares de los territorios y en ellos las actividades físicas y deportivas constituyen armas eficaces contra el envejecimiento, pues no solo retrasan los procesos biológicos, sino que determinan una relajación psíquica.



En la actualidad son múltiples los esfuerzos que realiza el país para la atención al adulto mayor, una muestra de ellos son los programas ofertados en particular por la dirección del Instituto Nacional de Deportes y Recreación (INDER) a través de sus profesores y especialistas. Dichos programas se ofertan en los consejos populares de los territorios y en ellos las actividades físicas y deportivas constituyen armas eficaces contra el envejecimiento, pues no solo retrasan los procesos biológicos, sino que determinan una relajación psíquica.

En el año el 1984 fueron introducidos en Cuba los Círculos de Abuelos, agrupación comunitaria de adultos mayores que se reúnen para realizar actividades físicas, recreativas, sociales entre otras, convocados por el médico y la enfermera de la familia y apoyados por diversos factores.

La sana y activa participación de la población, en su tiempo libre, en la programación y realización sistemática de actividades físico-recreativas constituye una de las directrices fundamentales para el desarrollo del trabajo comunitario, prioridad de nuestra sociedad cubana actual.

Sin embargo, la práctica ha demostrado que el mayor porcentaje de la población de adultos mayores que se incorpora a los Círculos de Abuelos pertenecen al sexo femenino, por lo que en nuestras comunidades se necesita un mayor accionar de todos los factores para que la población adulta mayor masculina, se incentive o motive por la práctica de la actividad física en el contexto de los círculos de abuelos.

La motivación para la incorporación del adulto mayor a las actividades físico - recreativas constituye un elemento de vital importancia que contribuye a despertar en estos el deseo de participar, implica una amplia comprensión de las necesidades de la personalidad del participante, esto se pone de manifiesto cuando el adulto mayor realiza una actividad que le es placentera, que



satisface sus expectativas, lo conduce a un mejoramiento de su desarrollo físico y favorece la formación de actitudes y valores adecuados y de hábitos de práctica sistemática.

Estudios realizados por Morales y Mendoza (2011), Castro y González (2011), Constanza (2015) Muñoz (2016) Byron y Gutiérrez (2017) y Creagh, Cazull y Hernández (2018) se han dirigido fundamentalmente desde el punto de vista psicológico, a valorar y trazar pautas relacionadas con el comportamiento y la motivación del adulto mayor de acuerdo a sus necesidades e intereses, a proyectar las formas de desarrollo de actividades físico recreativas y las relacionadas con la vinculación hacia los macro proyectos socioculturales en las comunidades urbanas; sin embargo, estos estudios no siempre aglutinan en sus propuestas al adulto mayor masculino.

Congruente con lo anterior, Según Reeve (2003) la motivación integrada busca cambiar las conductas y acciones de los adultos mayores, es un desarrollo progresivo que abarca la autoevaluación para lograr cuestionarse a partir de las vivencias o conductas de la persona, en donde agrupe, su motivación con las situaciones actuales a las que se está enfrentado, es decir una identificación con el otro para llegar a generar un proceso integral, todo a partir de la actividad física o el ejercicio físico como actividad.

Desde esta perspectiva el objetivo fundamental de la presente investigación se orienta a: Diagnosticar el estado que presenta para la incorporación del adulto mayor del sexo masculino al Círculo de Abuelos perteneciente al Consejo Popular El Horno, en el municipio de Guisa de la provincia, Granma.

Materiales y métodos

Se realizó un estudio descriptivo y exploratorio, en una muestra 35 adultos mayores masculinos del consejo del Consejo popular, (el Horno), en el municipio Guisa, de la provincia



Granma, que no están incorporados a los círculos de abuelos. Para cumplir con el objetivo de la investigación se emplean métodos tales como:

Métodos teóricos:

- Inductivo – deductivo: permitió trabajar en el nivel de lo concreto pensado, con los referentes y fundamentos inferidos del estudio teórico, formular los nuevos juicios y generalizaciones que se sintetizan a lo largo de la investigación, según la lógica de las tareas planificadas..
- Analítico – sintético: se utilizó durante todo el proceso de consulta de la literatura científica existente sobre el tema, en el estudio de las temáticas abordadas como parte del marco teórico, para determinar sus particularidades, descubrir sus relaciones y características generales, así como en el análisis de los resultados obtenidos en el proceso de investigación.
- Sistémico – estructural - funcional: a través de este, se diseñan los instrumentos para el diagnóstico de la problemática que se investiga, de manera que se logre una visión sistémica de las limitaciones que se presentan en relación con la motivación para la incorporación del adulto mayor masculino al círculo de abuelos.
- La revisión de documentos: Para constatar si en el Programa del Adulto Mayor y las orientaciones metodológicas, se hace referencia a la necesidad de diagnosticar la problemática relacionada con la motivación para incorporar al adulto mayor masculino a los círculos de abuelos.
- La entrevista: para valorar las principales causas que limitan la motivación para la incorporación de este grupo etario a las actividades físico – recreativas.



- La técnica de los 10 deseos: Esta técnica ha sido creada y fundamentada por Diego González Serra y aplicada en varias investigaciones bajo su dirección. Tiene como objetivo investigar la diversidad del contenido, la jerarquía e interrelación de las necesidades y su expresión en la actividad, los deseos e imaginación en grupos de sujetos. Es “un método de autoobservación, que integra los reportes del sujeto sobre sus imaginaciones, deseos y actividades, pero que se elabora e interpreta teniendo muy en cuenta los datos de la observación externa.

En el método directo, se recogen los deseos conscientes del individuo, el sujeto habla de sus propósitos, planes, ideales, temores y vivencias emocionales, en el registro de la actividad se buscan los motivos, las necesidades que se expresan activamente.

- El test de completamiento de frases (Rotter): esta metódica pertenece al grupo de técnicas de asociación de frases, que cuenta con numerosas versiones. Una de las más conocidas y usadas es la del test de Rotter, el cual muestra varias palabras que deben ser completadas con otras por parte del sujeto y con ello terminan y dan sentido a una oración. Esta técnica es sumamente efectiva en la búsqueda de conflictos en la personalidad del individuo y permite a su vez, inferir algunas características del sujeto, de su personalidad, intereses, fantasías, sueños, frustraciones, aspiraciones, temores, preocupaciones, etc. Tiene la ventaja de que al ser respuestas libres, pueden expresar verdaderamente la complejidad del mundo interno del sujeto, sin estar influenciadas por restricciones del investigador.

El análisis psicológico de esta prueba es puramente cualitativo y permite sacar a la luz sentimientos y actitudes, sus contenidos y características. Además, se observa la



presencia de información referente a otros procesos psíquicos que también se ponen de manifiesto.

- Triangulación metodológica: como principio básico analiza los datos desde distintos ángulos, a fin de contrastarlos e interpretarlos. Para el proceder se aplican diferentes métodos y/o instrumentos a un mismo tema de estudio a fin de validar los datos obtenidos.

Método estadístico:

- El procesamiento estadístico de recogida de los datos se realiza mediante la estadística descriptiva, la distribución empírica de frecuencias y su correspondiente distribución porcentual.

Análisis y discusión de los resultados

Regularidades diagnósticas

- En el programa y orientaciones metodológicas para el adulto mayor, no se precisan acciones que se direccionen a orientar al profesor, para determinar las causas de la pobre motivación para la incorporación de este grupo etario a las actividades físico – recreativas.
- Los adultos mayores entrevistados, refieren que no se proyectan acciones por los agentes comunitarios, médicos de familia y profesores deportivos para motivarlos a incorporarse a las actividades físico – recreativas.
- Los motivos relacionados con la incorporación de la muestra estudiada, no constituyen verdaderas tendencias de la personalidad que los impulse a los adultos mayores a participar de manera espontánea en las actividades físico – recreativas que se organizan



como parte del funcionamiento de los círculos de abuelos.

- Persisten en los adultos mayores masculinos creencias y mitos inadecuados que limitan su motivación para su incorporación al círculo de abuelo.
- La persistencia de ideas y actitudes sociales negativas referidas a la vejez en el imaginario social dificultan se estime al adulto mayor masculino en su desarrollo como persona en la unidad de lo cognitivo y lo afectivo, de lo interno y lo externo, en sus contextos relacionales, lo que limita la coordinación de las acciones de las agencias y agentes de socialización que interaccionan con los adultos mayores.
- Escasa utilización de herramientas organizacionales y teórico- metodológicas por parte de los profesores de Cultura Física, Recreación y Médico de la Familia que promuevan el desarrollo personal de los adultos mayores masculinos y con ello la integración de éstos a los procesos de su contexto sociocultural.
- Se desaprovechan los saberes experienciales que poseen los adultos mayores masculinos, en detrimento de su protagonismo; por lo que se dificulta la movilización de recursos que favorecen el desarrollo de la persona para que participen en las actividades física-recreativas.
- Existe un predominio de los deseos relacionados con la salud y la necesidad de estar acompañados.
- No expresan sentido personal por pertenecer al círculo de abuelo, lo que significa que no se sienten identificados con las actividades que allí se realizan, por lo que el sentido de pertenencia es muy bajo.



Conclusiones

El diagnóstico realizado corrobora que existen limitaciones con la motivación para la incorporación del adulto mayor femenino al círculo de abuelos.

Los motivos relacionados con las actividades físico – recreativas no constituyen verdaderas tendencias de la personalidad del adulto mayor masculino que lo impulsen a incorporarse al círculo de abuelos.

Resultan recurrentes los estereotipos, creencias, ideas y actitudes sociales negativas referidas a la vejez en el imaginario social sobre la incorporación del adulto mayor masculino al círculo de abuelo

Referencias bibliográficas

Constanza, A. (2015). Juego, creatividad y diálogo como aspectos fundamentales para fomentar la participación en la intervención con adultos mayores'. Una propuesta desde la realidad chilena, *World Federation of Occupational Therapists Bulletin*, 71(1), 26-31

Ceballos Díaz, J. L. (2001). *El Adulto Mayor y La Actividad Física*. ISCF Ciudad de la Habana 2001.

Colectivo de autores. (2015). *Orientaciones metodológicas del Departamento Nacional de Educación Física para Adultos y Promoción de Salud*". La Habana, Cuba: INDER.

Colectivo de autores. (2016). *Manual del animador socio-cultural: "Lo que tengo te doy"*. Volumen 2. La Habana, Cuba: INDER.

Colectivo de autores. (2018). *Efectos benéficos de la actividad física en la tercera edad*. Recuperado de: <http://www.deportesalud.com/deporte-salud> Consultado 18/3/19.

Morales, C. A. y Mendoza, Y. (2011). *Alternativa terapéutica basada en una propuesta de juego para el mejoramiento de la salud en pacientes hipertensos adultos mayores*. Podium



Revista electrónica Ciencia e innovación tecnológica en el deporte. (18) 1-11.

<https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/395>

Castro, O. E. y González, J. J. (2011). La actividad física mediante juegos tradicionales adaptados para mejorar la incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos del consejo popular Celso Maragoto Lara. Podium Revista electrónica Ciencia e innovación tecnológica en el deporte. (15) 1-11. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/292>

Muñoz Muñoz, C. G. (2016). El juego como recurso terapéutico en la intervención comunitaria con personas mayores. Humanidades Médicas 2016; 16(1):84-97

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202016000100006

Byron, C. C. y Gutiérrez, J. C. (2017). Motivación auto-determinada de los adultos mayores que realizan actividad física del grupo Ciudad jardín sur. (Trabajo de diploma)

Corporación universitaria Minuto de dios. Facultad educación Bogotá D.C.

https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/5935/TEFIS_gutierrezTorresJulio_2017.pdf?sequence=1&isAllowed

Creagh, A., Cazull, I. y Hernández, R. (2018). Juego didáctico para la enseñanza al adulto mayor de prevención de accidentes y primeros auxilios. Convención Internacional de Salud, Cuba Salud 2018.

[http://www.convencionsalud2018.sld.cu/index.php/convencionsalud/2018/paper/view/1083Creagh,Cazull_y_Hernández_\(2018\)](http://www.convencionsalud2018.sld.cu/index.php/convencionsalud/2018/paper/view/1083Creagh,Cazull_y_Hernández_(2018))

Reeve, J. (2003). Motivación y emoción. España: MCGRAW-HILL / Interamericana de México.

