

Percepción de la persona adulta mayor acerca de los factores que determinan la participación al predeportivo voliocho del Cantón de Santo Domingo de Heredia, Costa Rica

Herrera Monge, María Fernanda; Salas Cabrera, Jorge; Fonseca Schmidth, Héctor; Alonso Ubieta, Suyen; Álvarez Bogantes, Carlos

Percepción de la persona adulta mayor acerca de los factores que determinan la participación al predeportivo voliocho del Cantón de Santo Domingo de Heredia, Costa Rica

MHSalud, vol. 16, núm. 1, 2019

Universidad Nacional, Costa Rica

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=237057357002>

DOI: <https://doi.org/10.15359/mhs.16-1.2>



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 3.0 Internacional.

Percepción de la persona adulta mayor acerca de los factores que determinan la participación al predeportivo voliocho del Cantón de Santo Domingo de Heredia, Costa Rica

Older Adults' Perception of the of the Factors that Determine
Participation to the Pre-Sport Voliocho in Santo Domingo,
Heredia, Costa Rica

Percepção da pessoa idosa sobre os fatores que determinam
a participação no ginásio voliocho do Cantão De Santo
Domingo De Heredia, Costa Rica

María Fernanda Herrera Monge fherreramonge@gmail.com

Universidad Nacional, Costa Rica

Jorge Salas Cabrera jorge.salas.cabrera@una.cr

Universidad Nacional, Costa Rica

Héctor Fonseca Schmidth tinfonse@yahoo.com

Universidad Nacional, Costa Rica

Suyen Alonso Ubieta suyen.alonso.ubieta@una.cr

Universidad Nacional, Costa Rica

Carlos Álvarez Bogantes ceab.03@gmail.com

Universidad Nacional, Costa Rica

MHSalud, vol. 16, núm. 1, 2019

Universidad Nacional, Costa Rica

Recepción: 20 Marzo 2018

Aprobación: 16 Noviembre 2018

DOI: <https://doi.org/10.15359/mhs.16-1.2>

Redalyc: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=237057357002>

Resumen: El objetivo de esta investigación fue conocer los factores que determinan la participación de la persona adulta mayor en el predeportivo voliocho del cantón de Santo Domingo de Heredia. Este es un estudio de teoría fundamentada, con enfoque cualitativo. Participaron 20 personas adultas mayores con edades entre los 65 y 81 años, con 7 años o más de practicar el juego pre-deportivo del voleibol, llamado "voliocho". Para la recolección de los datos se utilizaron las técnicas de historia de vida, la entrevista semiestructurada y la observación pasiva. El análisis fue realizado por medio de la codificación en categorías establecidas por la Teoría Social Cognitiva de Bandura (1986). Los resultados muestran que los principales factores que determinan la participación son la autoeficacia percibida, los beneficios esperados, el autocontrol, las habilidades motrices, las relaciones del entorno social y el ambiente físico. En conclusión, se puede apreciar la importancia que tienen los factores personales, conductuales y ambientales, para poder iniciar y mantener, con el tiempo, cualquier programa físico-deportivo para las personas adultas mayores.

Palabras clave: Adulto mayor, deporte, teoría fundamentada.

Abstract: The objective of this research was to know the factors that determine the participation of the old people in the pre-sport voliocho at the canton of Santo Domingo, Heredia, Costa Rica. This is a grounded theory-based study with a qualitative approach. Twenty older adults participated, aged between 65 and 81 years, practicing pre-sport games for seven years or more. A life story methodology, a semi-structured interview, and the passive observation were used to collect the data. The analysis was carried out by means of the codification in categories established by the Social Cognitive Theory of Bandura (1986). The results show that the main factors of adherence are perceived self-efficacy, expected benefits, self-control, motor skills, social

environment relationships, and physical environment. In conclusion, we can appreciate the importance of personal, behavioral, and environmental factors in order to initiate and maintain any physical-sport program in older adults over time.

Keywords: Aged, Sport, Grounded Theory.

Resumo: O objetivo desta investigação foi conhecer os fatores que determinam a participação da pessoa idosa no ginásio voliocho do cantão de Santo Domingo de Heredia. Este é um estudo baseado em teoria com uma abordagem qualitativa. Participaram 20 pessoas idosas com idades entre 65 e 81 anos, com 7 anos ou mais de prática do jogo de vôlei, denominado "voliocho". Para a coleta dos dados, foram utilizadas as técnicas de história de vida, a entrevista semiestruturada e a observação passiva. A análise foi realizada por meio de codificação em categorias estabelecidas pela Teoria Social Cognitiva de Bandura (1986). Os resultados mostram que os principais fatores que determinam a participação são a auto eficácia percebida, os benefícios esperados, o autocontrole, as habilidades motoras, as relações do meio social e o ambiente físico. Em conclusão, se destaca a importância de fatores pessoais, comportamentais e ambientais, a fim de iniciar e manter qualquer programa de esportes físicos para pessoas idosas ao longo do tempo.

Palavras-chave: Pessoas idosas, esporte, teoria fundamentada.

Introducción

El creciente envejecimiento poblacional plantea la necesidad de profundizar en diferentes aspectos que influyen en el bienestar de las personas adultas mayores, para así proporcionarles una vejez exitosa (Arias y Pavón, 2012; Ramos, Yordi y Miranda, 2016). Recientemente, se ha producido un nuevo fenómeno, que implica la actividad deportiva en etapas avanzadas de la vida y propone considerar un conjunto de variables personales, sociales y ambientales para que un programa de actividad física o deportiva tenga éxito y sea sostenible en el tiempo (Baert, Goris, Mets, Greerts y Bautmans, 2011; Márquez, 2012; Márquez y Garatachea, 2013; Moreno, Martínez, González y Cervelló, 2008).

En los factores personales, los principales componentes que influyen en la participación al deporte son: la autoeficacia, la automotivación, los beneficios esperados, la actitud que la persona tiene hacia su salud, las características de la personalidad, el grado de compromiso con las actividades deportivas y la historia de vida previa, siendo este último factor, un buen predictor para el mantenimiento de un estilo de vida activo en la edad adulta (Bandura, 1986; Márquez, 2012; White, Wójcicki y McAuley, 2011). En el caso de los elementos conductuales, están determinados por dos constructos, el autocontrol, definido como la habilidad propia del comportamiento que permite alcanzar las metas y objetivos establecidos, y las habilidades físicas-motoras del individuo (Bandura, 1986; Márquez, 2012). Por último, los factores ambientales se establecen por aspectos propios de la práctica deportiva y del contexto en que se realizan las actividades; tales como: las relaciones del entorno social y el apoyo de los compañeros, los familiares o amigos (Young y Medic, 2011), y los aspectos relacionados con el espacio físico como el clima, los horarios y la distancia de las instalaciones donde se realizan los entrenamientos (Fisken, Keogh, Waters y Hing, 2015). Aunado a estos factores, Dunlop y Beauchamp (2013) y Hawley-Hague, et al. (2013),

mencionan otros componentes inherentes a la participación deportiva que se relacionan con la pertenencia, en la práctica de cualquier deporte, como por ejemplo la dosificación de la intensidad del entrenamiento y la competencia.

Por otro lado, pese a que esta población es un grupo minoritario en la práctica deportiva (Biedenweg, et al., 2014; Kern, Reynolds, y Friedman, 2010), existe evidencia que indica que los adultos mayores son más propensos a mantener su participación en programas o equipos de actividades deportivas, si este les proporciona la oportunidad de ejercitarse acompañados a otras personas de su misma edad. Estos hallazgos han proporcionado reconocimiento, en el valor de ofrecer actividades propias para este grupo etario, tomando en cuenta sus gustos y preferencias (Dunlop y Beauchamp, 2011; Garmendia, et al., 2013; Moreno, Águila y Borges, 2011). En particular, se requiere de la comprensión de las percepciones de estas personas sobre la utilidad y atractivo de los programas que utilizan actividades físicas-deportivas que muestran gran éxito, como lo es el voliocho. Este es un predeportivo propuesto por el Área de Deporte y Recreación de la Caja Costarricense del Seguro Social, con el objetivo de promover los estilos de vida activos en las personas adultas mayores. Está compuesto por ocho jugadores y dentro de sus reglas de juego requiere que sea un equipo mixto, por lo que deben participar tanto hombres como mujeres. Sus normas son similares al voleibol; sin embargo, cuenta con ciertas modificaciones en el saque y el golpeo del balón (Suárez, 2015). Por lo que, se puede describir el voliocho como un deporte que genera actitud personal al aceptar un rol dentro del equipo, produce motivación y concentración, y al mismo tiempo, promueve la cohesión de equipo, que favorece significativamente la permanencia en la práctica de este predeportivo (Núñez, 2011).

Este estudio utilizó un diseño cualitativo, que como lo refuerzan Baert, Gorus, Mets, Greerts y Bautmans (2011), es el planteamiento reconocido para entender las percepciones de las personas adultas mayores, con respecto a los factores personales, conductuales y ambientales que afectan su participación en este deporte, lo que hace de esta investigación, la forma idónea para obtener los insumos requeridos para el desarrollo de intervenciones y estrategias destinadas a promover la práctica de estas actividades, guiados por el acercamiento teórico de la teoría social cognitiva.

Por otro lado, al relacionar las habilidades que este predeportivo les proporciona a los participantes, y ante la falta de información y antecedentes que respalden el tema por investigar, surge la necesidad de ahondar en el estudio de los diferentes factores que determinan la participación de las personas adultas mayores en la práctica deportiva, de forma tal que permita formular una teoría próxima a la realidad humana y social, que capture y preserve los significados que tiene la práctica del voliocho en los participantes, conceptualizados por medio de los constructos que constituyen los tres niveles de la teoría social cognitiva de Bandura.

Metodología

Diseño de la investigación

Este es un estudio cualitativo descriptivo de teoría fundamentada, según Strauss y Corbin (1998) y Páramo (2015), que propone construir conceptos que se deriven de la información emanada por las personas que viven las experiencias que se investigan.

Para poder alcanzar el objetivo propuesto se realizó la conceptualización de los factores de participación, por medio de categorías establecidas para dar soporte al estudio; dicha categorización se estableció a partir de los factores que señala Bandura (1986), en la teoría social cognitiva.

Participantes

La muestra corresponde al total de la población, como lo explica Pitney y Parker (2009). Participaron 20 personas adultas mayores, con edades entre los 65 y 81 años. De estas, 17 fueron mujeres y 3 hombres, que tienen 7 años o más de practicar el predeportivo llamado voliocho, en el cantón de Santo Domingo de Heredia, Costa Rica.

Instrumentos

La recolección de la información fue direccionada al uso de tres técnicas desde el enfoque cualitativo. Estas fueron:

- a) Historia de vida, según Marshall y Rossman (1995), esta técnica se utilizó para la recolección de información, en esencia subjetiva, de la vida entera de la persona. Los participantes narraron, con sus propias palabras, sus experiencias de vida para hacer un recuento narrativo de las prácticas vividas, lo que permitió, por medio del relato, interpretar los contextos y las situaciones, que han generado durante tantos años la participación de estas personas adultas mayores en el voliocho.
- b) Entrevista semiestructurada, según Valles (1997), es un instrumento de investigación cualitativa que ajusta las preguntas a los entrevistados. Previo a la entrevista se determinó, en razón de los constructos de la TSC, las preguntas abiertas a realizar, lo que permitió obtener más matices de la respuesta e ir entrelazando temas, y reflexionar así, en los factores que han motivado por tantos años la permanencia en este equipo.
- c) Observación pasiva, según Marshall y Rossman (1995), la observación permitió describir situaciones existentes en las actividades que motivan el entrenamiento deportivo, proporcionó una revisión más amplia de las expresiones no verbales y las interacciones que existen entre los participantes

del voliocho. Asimismo, permitió verificar las definiciones de los términos que los participantes describieron en su entrevista. Todos los datos fueron registrados por medio de un diario de campo durante los entrenamientos del equipo.

Procedimiento

Se realizó el contacto con la encargada del equipo de voliocho y se le explicó el objetivo del estudio, la metodología a utilizar y se le solicitó su autorización para llevar a cabo la investigación. Una vez dada la autorización, se efectuó una reunión informativa con los participantes donde se les explicó los objetivos, los beneficios, las alternativas, sus derechos, las responsabilidades y se les repartió un documento de consentimiento informado aprobado por el Comité Ético Científico de la Universidad Nacional de Costa Rica. Posterior a ello, se escogió una muestra por conveniencia de tres mujeres y tres hombres miembros del equipo de voliocho, a los cuales se les aplicó la técnica de historia de vida, para esto se siguieron los lineamientos propuestos por García-Martínez (2012), dicha técnica se utilizó como base para el desarrollo de la entrevista semiestructurada, la cual fue aplicada al total de los participantes del estudio. Además, se realizó la observación pasiva de los entrenamientos a partir de la categorización de las conductas y hechos mencionados. Finalmente, se procedió a realizar el análisis de los datos obtenidos en las diferentes técnicas cualitativas utilizadas, por medio de la codificación de los datos por categorías, las cuales fueron establecidas por los constructos que aborda la TSC. Todos los datos se recolectaron en condición de anonimato y confidencialidad, durante las sesiones de entrenamiento semanales.

Análisis de la información

En una primera etapa, se hizo una transcripción de todo el material obtenido, para así tener una base documental completa y de fácil acceso. De seguido, para analizar la información, se utilizó el método de emparejamiento, mediante el cual se compararon dichas categorías con la teoría psicosocial previamente seleccionada, para así poner a prueba la elección de datos. Finalmente, se utilizó la triangulación múltiple, donde se compararon las tres técnicas de enfoque cualitativo utilizadas y se validó por medio del juicio de expertos (Martínez- Rodríguez, 2011), para fortalecer las diferentes técnicas y así evitar tanto los sesgos que pudieran dar las evidencias y valoraciones utilizadas como las fallas metodológicas inherentes en cada técnica (Denzin y Lincoln, 1998; Robles y del Carmen, 2015).

Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos del análisis cualitativo. Con el propósito de facilitar la exposición de los resultados, estos son presentados en dos partes. De forma previa, algunos datos relevantes obtenidos de la observación pasiva (ver Tabla 1), seguidos de tres apartados que contemplan los factores de tipo personal, ambiental y conductual, con sus correspondientes subcategorías que explican los elementos más relevantes de participación, siguiendo los constructos de la TSC.

Tabla 1

Datos relevantes obtenidos de la observación pasiva de jugadores adultos mayores de voliocho

Factores de participación	Constructos	Resultados observados
Factores personales	Autoeficacia percibida	<p>“Los participantes tienen la convicción de que cuentan con las habilidades personales necesarias, al tener que enfrentarse a contrincantes más jóvenes que ellos.”</p> <p>“Se observa un elevado grado de compromiso ante esta actividad.”</p>
	Beneficios de salud esperados	<p>“Tienen aspiraciones a ser reconocidos como deportistas adultos mayores.”</p>
	Autocontrol	<p>“Al tener el fogueo con un grupo de jóvenes invitados, se muestra un mayor control de sus emociones, son más estratégicos a la hora de jugar.”</p>
Factores conductuales	Habilidades físicas-motoras	<p>“Se notan las habilidades y destrezas que tienen los (as) participantes, que mencionan haber practicado alguna vez de un deporte en su juventud.”</p> <p>“Los hombres muestran mayor habilidad, en comparación con las mujeres.”</p>
	Relaciones del entorno social	<p>“Cuentan con mucho apoyo familiar, sus hijos o esposos (as) son los que los (as) acompañan o los trasladan a cada entrenamiento.”</p> <p>“Algunos participan con su pareja, esposo o esposa.”</p>
Factores ambientales	Ambientes físicos	<p>“El ambiente social se observa muy familiar, en la mayoría, se puede observar que la relación sobrepasa los entrenamientos.”</p> <p>“Las instalaciones facilitan la práctica del pre-deportivo. Se cuenta con los materiales requeridos para practicar y está relativamente cerca para todos los participantes.”</p>

1. Factores personales

1.1 Autoeficacia percibida

Este factor es el predictor más fuerte del cambio de conductas en una práctica deportiva (Gómez, 2016) y hace referencia al sentimiento de éxito que tiene la persona adulta mayor acerca de poseer la habilidad para

realizar cualquier deporte (Gómez, 2016; Olivari y Medina, 2007). A modo de ejemplificar, se presenta el siguiente comentario:

“Claro que me siento exitosa, pese a los problemas que tuve de cáncer, soy una persona muy dinámica, desde el colegio practique voleibol, por eso yo se lanzar y sacar el balón muy bien, yo tengo esas habilidades...” (PAM 15).

Al analizar dicha expresión, se demuestra la convicción que tienen los participantes del éxito en sus habilidades para continuar con la práctica del voliocho. Según la teoría social cognitiva de Bandura (1986), la autoeficacia se define por varias fuentes de predicción, tales como la historia de vida previa, la activación física y psicológica, que hacen que la persona llegue entusiasmada a las prácticas, el modelaje y la persuasión social, como lo demuestran los siguientes comentarios:

1.1.1 Historia de vida previa

Como mencionan Park, Elavsky y Koo, (2014); White, Wójcicki y McAuley (2011) y Heo y Lee (2010), la historia de vida hace referencia a aquellas experiencias o sucesos que la persona vivió a lo largo de su niñez y su adolescencia.

“Yo soy peruana y cuando yo estaba pequeña me encantaba jugar voleibol, porque en Perú se juega mucho voleibol ya, todos los colegios tienen su equipo, por eso es que son mundialistas los bandidos peruanos...y en mi colegio había un equipo en el que participaba y yo era feliz...”. (PAM 12)

Esta expresión, afirma que la persona que desarrolla hábitos deportivos en la infancia o la juventud, adquiere actitudes positivas hacia la práctica de este tipo de dinámicas en la adultez, esto puede generar que el adulto mayor busque dedicar su tiempo libre, una vez llegada la jubilación, a la práctica de alguna actividad que le remonte a la sensación de bienestar pasada.

1.1.2 Modelaje

En cuanto al modelaje, este le aporta a la persona adulta mayor la motivación necesaria para ejecutar exitosamente actividades con la misma capacidad y deseo de superación que sus demás compañeros (Picorelli, Pereira, Pereira, Felício y Sherrington, 2014), como lo expresa esta participante:

“Diay sí, para mi todas mis compañeras (os) son modelos a seguir, porque uno las (os) ve en el voliocho, y por ejemplo Gladitas, que uno la ve con esa edad, a sus 81 años, que corre, atrapa la bola y hace todo eso, entonces me inspira, yo me digo si ella puede, por qué yo no voy a poder hacerlo”. (PAM 9)

Igualmente, la teoría menciona que la exposición a personas adultas que aportan un modelaje, genera una identificación con el equipo, que favorece la asistencia y la participación activa de la persona adulta mayor a los programas de actividad física o deportiva (Santi, Bruton, Pietrantonio, y Mellalieu, 2014), como se refuerza en este comentario:

“Ella como entrenadora es muy buena, tranquila, ella le exige a uno como jugadora, pero no es brava, ella me motiva siempre a salir adelante”. (PAM 14)

Esto demuestra, el papel trascendental que tiene el perfil del entrenador o instructor en la permanencia de este grupo etario en dichos programas.

1.1.3 Persuasión social

Por otro lado, Woolfolk (2010) y McAuley, et al., (2011), señalan que la persuasión social en el individuo genera un proceso de realimentación específica del desempeño en la práctica deportiva, lo que estimula la adherencia a la actividad. Ejemplo de esto, es el comentario que se muestra a continuación:

“A ser mejor persona lo que me motiva a mí es mi familia, porque yo tengo 7 nietos y a estas alturas ya tengo un bisnieto y yo me siento orgullosa de mí misma, porque inclusive a mí me lo dice la gente, usted con esa edad y como se ve y se siente, es de admirar...”. (PAM 11)

1.2 Beneficios de salud esperados

Otro de los factores personales más relevantes para los participantes fueron los resultados esperados. Este constructo hace referencia a todas aquellas creencias que tienen las personas adultas mayores acerca de lo que puede suceder, positiva o negativamente, si se involucran en una actividad física o deportiva (Aartolahti, Tolppanen, Lönnroos, Hartikainen, y Häkkinen, 2015; Morín, 2014), como lo menciona una de las personas participantes en este ejemplo:

“Mi interés con el voliocho es la salud, participar para tener una mejor calidad de vida”. (PAM 4)

Lo anterior afirma que las personas adultas mayores del equipo de voliocho tienen expectativas muy positivas sobre lo que implica practicar este predeportivo para la salud física, psicológica y social.

2. Factores conductuales

2.1 Autocontrol

El autocontrol en el deporte le proporciona positivamente al deportista, el deseo de trabajar hacia objetivos de largo plazo y lograr metas importantes, como en el caso de los participantes:

“Mi meta es tratar de ser cada vez mejor, aprender cada día más, esa es en cuanto a voliocho...el cuidar mi salud, para mí es muy importante, mantenerme activa, no darles mucho pie a las enfermedades, porque si uno se queda en la casa le empieza a doler una cosa y otra, mientras que, si uno hace algo, como este deporte es mejor”. (PAM 10)

En la medida que el adulto mayor considere tener control sobre los acontecimientos de su vida, es más probable que se involucre en actividades deportivas que le permitan mantener una adecuada capacidad funcional y les proporcione bienestar (Sniehotta, Scholz y Schwarzer, 2005).

2.2 Habilidades motoras y deportivas

Otro aspecto conductual es la habilidad motora y deportiva. En el caso de los participantes, se logra observar que todos cuentan con las destrezas necesarias para practicar voliocho. Además, antes de entrar al equipo, debieron participar activamente de los grupos de ejercicios que les ofrece el Área de Salud de la comunidad, con el objetivo de adquirir las habilidades básicas motoras que se requieren para practicar este predeportivo, como lo ilustra este comentario:

“Inicie en el grupo de ejercicios aeróbicos, desde ahí, la trabajadora social vio la habilidad mía al realizar los ejercicios, entonces ella me invitó al equipo y me dijo que si yo quería participar en el voliocho...”. (PAM 15)

3. Factores ambientales

3.1 Relaciones del entorno social

Las relaciones sociales son las interacciones personales dentro del entorno, las cuales se ven reflejadas por medio del apoyo instrumental, emocional, la vinculación social, entre otras, que operan sobre el bienestar de la persona (Nielsen, et al., 2014; Puga, Rosero-Bixby, Glaser y Castro, 2007), como se observa en las siguientes expresiones:

“Mi familia me apoya montones, mis nietos cuando han hecho cosas aquí ellos vienen a apoyarme y dicen ¡eso tita!, entonces uno se emociona, verdad y yo siempre he tenido mucho apoyo. A mi esposo le gusta que yo esté aquí...”. (PAM 2)

Por otra parte, el apoyo de sus compañeros también es importante para lograr adherencia, como lo expresa esta participante:

“El ambiente es muy saludable, digámoslo de esta manera, hay muy buena relación entre todos, digamos no hay diferencias de ningún tipo, porque el que tiene menos o el que tienen más, el que tiene menor edad o mayor edad, no importa, sino que somos compañeros, la relación es muy horizontal, es bastante afectiva, todos compartimos, si alguno se enferma todos estamos pendientes de llamar, nos solidarizamos, es un grupo muy muy lindo, un ambiente que invita siempre a venir y compartir, usted ve que cuando llegamos siempre todos nos abrazamos, el beso, el apretón, cómo siguió, si alguien siguió enferma la llamamos, estamos pendientes, entonces es un ambiente bastante positivo, bastante agradable, uno la pasa bien” (PAM 13).

Los compañeros de equipo son amigos que comparten la mayor parte del tiempo juntos. Su forma principal de apoyo implica el compartir tiempo, visitarse, llamarse, entre otras actividades, y es la red de apoyo que requieren, más cotidianamente y por mayores lapsos de tiempo, para

lograr el mantenimiento en el deporte (Young y Medic, 2011). Otro aspecto importante de mencionar en el entorno social, es el valor que tiene la pareja sobre las personas mayores, ejemplo de esto es la respuesta dada por un participante:

“Yo empecé a venir por mi esposa, ella siempre me ha impulsado a ser más saludable...”. (PAM 18)

3.2 Ambientes físicos

Para los participantes, la ubicación del gimnasio municipal donde se realizan los entrenamientos y la mayoría de fogueos, permite que tengan fácil acceso a este predeportivo. Les gusta viajar en grupo, acompañándose en el recorrido, lo cual es un factor motivante para asistir semanalmente a los entrenamientos. Además, el gimnasio los protege del mal tiempo, un día muy soleado o muy lluvioso, así lo expresan:

“Aquí en el gimnasio es bonito porque estamos bajo techo y llueve o haga sol, aquí estamos, a mí me gusta, aunque no me importa llevar sol, pero a mí en lo personal no me afecta nada la ubicación...”. (PAM 3)

Discusión

El propósito de esta investigación fue conocer los factores que determinan la participación de las personas adultas mayores en el predeportivo voliocho del cantón de Santo Domingo de Heredia, para así proponer un posible modelo social para el desarrollo de programas deportivos o de actividad física para la persona adulta mayor.

Al analizar el primer constructo de autoeficacia percibida, Pavón (2015), afirma que cuando dicha población se aprecia eficaz, esto influye directamente en el compromiso con el deporte y funciona como un estimulante para lograr las metas que cada uno se plantea. Además, los problemas o desafíos se convierten en un elemento positivo y algo alentador, que eleva el nivel de compromiso hacia el deporte que practican (Baert, Gorus, Mets, Greerts y Bautmans, 2011; Pavón y Arias, 2013). Aunado a esto, es importante mencionar que este factor se ve influenciado por otros elementos, como: la historia de vida previa, el modelaje y la persuasión social, que son necesarios para aumentar la autoeficacia en cualquier actividad deportiva (Bandura, 1986).

Cuando una persona cuenta con experiencias previas de un estilo de vida activo o en la práctica deportiva, genera una conducta de mantenimiento en etapas más avanzadas de esta. Es por ese motivo, que el profesional en salud física, antes de planificar un programa deportivo para la persona adulta mayor, debe tomar en cuenta que esta pudo haber practicado diferentes deportes; y por tanto, recuerda muy bien los movimientos, los gestos técnicos, la emoción que sentía al competir y la satisfacción que le generaba ganar, sentimientos que motivan a los individuos a buscar actividades que le remonten a esa época de vida

(Biedenweg, et al., 2014; White, Wójcicki y McAuley, 2011; Martínez, 2013).

Según Cano y Carpio (2012), la práctica de una actividad físico-deportiva contribuye a alcanzar y mantener los niveles de desarrollo físico, psicológico y social, además estimula el organismo, lo que permite elevar las expectativas de una vida activa y prevé la discapacidad propia del proceso de envejecimiento. Cuando hay un aumento de la funcionalidad física en los adultos mayores se genera un incremento en la autoeficacia y la autoestima, también disminuye la prevalencia de enfermedades mentales y se favorece su integración social (Fontana, Grasso y Pinto, 2014).

Cuando la persona adulta mayor tiene una elevada autoeficacia aumenta la confianza que tiene sobre sus capacidades, esto se asocia más con el sentimiento de poder participar en actividades deportivas, independientemente de su edad o de la pérdida de capacidades, facilita, por tanto, la conciencia de las habilidades propias, su motivación al participar y constituye un requisito fundamental para lograr el cumplimiento de metas y objetivos (Arias y Pavón, 2012; Enríquez, Cruz, Zamarripa, Ceballos y Guevara, 2016).

Igualmente, es importante tomar en cuenta las cualidades de la persona que entrena al equipo, un buen entrenador deportivo debe reunir una amplia gama de cualidades, entre ellas tener la capacidad para motivar. El deporte es un estado de ánimo continuo, por lo que el entrenador debe tener la destreza de velar por las emociones de su equipo y debe proporcionarles disciplina, pero sin autoritarismo. Conjuntamente, debe lograr el acatamiento de las normas de conducta y el adiestramiento, dominar la estrategia para anticipar los movimientos del equipo oponente y controlar, evaluar y mejorar continuamente el método de entrenamiento del equipo (Marqués, Nonohay, Koller, Gauer y Cruz, 2015). En el caso del adulto mayor, el entrenador debe aportar un feedback positivo y debe ser un apoyo social para el grupo (Marcos, Sánchez, Sánchez, Amado y García, 2011).

En el grupo de voliocho, la entrenadora es vista como la autoridad que corrige los errores del equipo y que, al mismo tiempo, les proporciona amistad y seguridad para seguir practicando el predeporte. Estos hallazgos coinciden con los encontrados por Pardo, Orquín, Belando y Moreno (2014), quienes mencionan que el profesional deportivo, puede influir en que los adultos mayores se sientan autónomos, competentes, involucrados en la toma de decisiones y responsables. También, debe ser un agente de socialización fundamental para alcanzar los objetivos, por lo que es necesario fomentar estrategias de apoyo que le proporcione al equipo las herramientas y recursos necesarios para integrar, dentro de los entrenamientos, las opiniones y las decisiones de los deportistas, lo que posibilita en el adulto mayor ser el protagonista de sus acciones.

Con respecto a los beneficios de salud esperados, Morín (2014), afirma que las personas que poseen conocimientos y creencias positivas acerca de las ventajas del deporte, tienden a promover un estilo de vida activo, lo cual repercute en la permanencia; en otras palabras, existe una relación directa entre la motivación y los beneficios percibidos. Además, cabe

mentar que las personas que practicaron deportes en la juventud distinguen mayores beneficios o tienen mayores expectativas de lo que van a obtener al participar de un equipo deportivo (Martínez, 2013).

En cuanto a los factores conductuales, el autocontrol hace referencia a la habilidad que tiene un individuo de manejar su propio comportamiento, al ajustar sus metas, monitorearlas y al recompensarse a sí mismo cuando las cumple (Hofmann, Luhmann, Fisher, Vohs y Baumeister, 2013). La capacidad de control en la persona adulta mayor es un aspecto muy importante para mantener un envejecimiento saludable, debido a que puede ayudar al autocuidado de la salud, para hacer frente a las situaciones estresantes y favorece el empoderamiento en estos temas (Noriega, Ángel, Domínguez, Laborín, Batista y Seabra, 2007). Otro elemento conductual, son las habilidades motoras y deportivas, como lo mencionan Díaz y Álvarez (2013), los aspectos motores en esta población es un tema poco investigado, debido a que muchas veces se considera que, en la etapa de la vejez la persona no necesita de movimientos como correr, saltar o atrapar; sin embargo, el movimiento es un soporte fundamental, inclusive para la comunicación de la persona. (Marcos, Sánchez, Sánchez, Amado y García, 2011; Pulido, Leo, Chamorro y García, 2015). Se ha comprobado que las destrezas físicas-motoras se van deteriorando conforme se avanza en el proceso de envejecimiento. No obstante, se ha observado que existen diferentes niveles de deterioro, fundamentalmente definidos por aspectos del estilo de vida, como la alimentación, el nivel de actividad física, ejercicio o deporte que se practique y las maneras de afrontamiento de los diferentes problemas que se les presentan. En otras palabras, el estado de funcionalidad y la durabilidad de las capacidades motoras en la persona adulta mayor están relacionados con el control, mediante el cual asume sus fracasos o aciertos de la vida cotidiana (Allen y Laborde, 2014; Vera, Laborín, Domínguez, Parra y Padilla, 2009).

En este contexto, resultan importantes las redes de apoyo social y las relaciones de las personas mayores, las cuales se derivan del último nivel de la teoría psicosocial; los factores ambientales. Hallazgos de diferentes estudios sugieren que la práctica regular de una actividad deportiva puede estar condicionada por características específicas del entorno que le rodea (Brennan, Brownson y Hovmand, 2012; Conesa-Ros, González, Valero-Valenzuela, García-Pallarés y De la Cruz-Sánchez, 2016).

Para Arias (2013), que la persona adulta mayor cuente con un adecuado apoyo social debe ser una prioridad en los objetivos de un programa deportivo para esta población. Es indispensable disponer de apoyos sociales variados, por parte de la familia, los amigos, las organizaciones, los programas comunitarios, entre otros, para crear un entorno favorable y propiciar ambientes más activos. Además, este factor es considerado uno de los componentes que tiene mayor impacto sobre la calidad de vida en la vejez. (Arias, 2013; Arias y Polizzi, 2012; Castellano, 2014; Ruiz, Piéron y Baena, 2012). Al sentirse integrante de un equipo hermanado aumenta el deseo de mantenerse en el grupo (Zapata, Delgado y Cardona, 2015).

En relación con la pareja, Arias y Polizzi (2011); Polizzi y Arias (2014); Polizzi, (2011); Ruiz, Piéron y Baena (2012), mencionan que es un

elemento de gran apoyo para el sostenimiento de este tipo de actividades, estas le brindan apoyo emocional y orientación cognitiva al mostrar mucha intimidad y confidencialidad, lo que motiva a la persona adulta mayor a formar parte del equipo. El vínculo con la pareja es identificado como uno de los elementos que les brinda mayor satisfacción. Estudios realizados en el tema han mostrado que aquellos adultos mayores que viven rodeados de su familia, pareja e hijos, presentan mayor nivel de salud general, en comparación con aquellos que viven solos (Arias y Polizzi, 2012; Polizzi y Arias, 2014).

En el caso de los ambientes físicos, se definen como aquellas oportunidades que les brinda el espacio donde se realizan los entrenamientos, como por ejemplo, el acceso seguro, la ubicación, el clima, entre otros, los cuales favorecen que la persona sea físicamente activa y tenga motivación para practicar la actividad de manera constante (Conesa-Ros, González, Valero-Valenzuela, García-Pallarés y De la Cruz-Sánchez, 2016). Según Franco, et al., (2015) para el adulto mayor las dificultades de acceso pueden convertirse en barreras ambientales para la participación en cualquier actividad físico-deportiva. Por eso es necesario que el lugar de práctica esté ubicado en una zona donde el acceso, el transporte y la seguridad, sean adecuados, que los cubra de los cambios climáticos, les facilite el traslado, no tengan que tomar más de un autobús y les proporcione tranquilidad para caminar por el vecindario (Baert, Gorus, Mets, Greerts y Bautmans, 2011; Biedenweg, et al., 2014).

Finalmente, se considera que los hallazgos de esta investigación pueden contribuir a un mejor desarrollo profesional para el trabajo con la población adulta mayor. En la medida en que se les facilite este tipo de teorías a los profesionales del área en movimiento humano, podrán ellos, aportar mayormente en el bienestar integral de este grupo etario, que se encuentra en crecimiento. Asimismo, podrán motivar a las personas adultas mayores a adoptar comportamientos más saludables y activos, y colaborar en los cambios sociales que afectan su calidad de vida.

En resumen, se presenta el modelo generado por este estudio, basado en la teoría social cognitiva, para efectos de facilitar la construcción y reproducción de un programa físico o deportivo en la persona adulta mayor, sostenible en el tiempo (ver Figura 1).

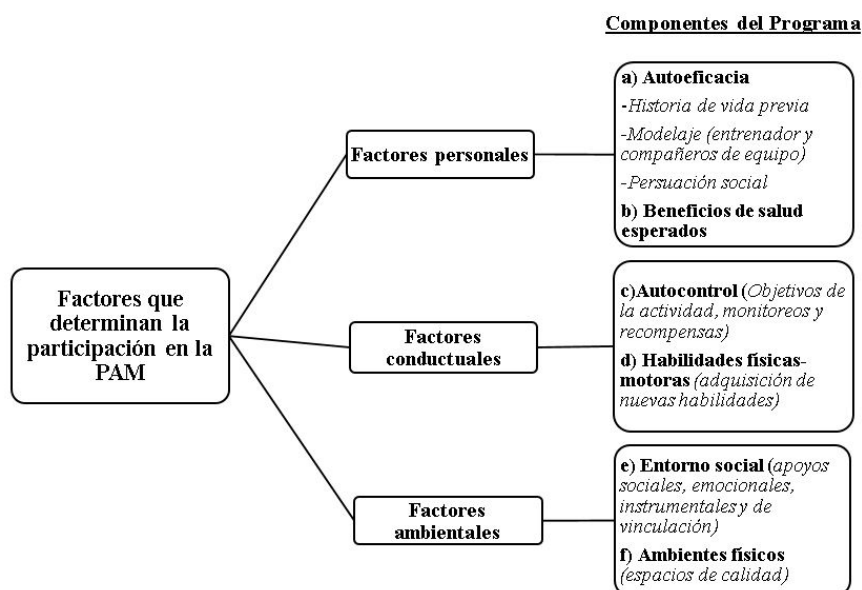


Figura 1
Modelo social para el desarrollo de un programa deportivo o de actividad física para la persona adulta mayor

Conclusiones

Se puede apreciar la importancia que tienen los factores personales, ambientales y conductuales para poder iniciar cualquier programa deportivo o de actividad física en las personas adultas mayores. Los resultados generados en este estudio son un importante argumento, que proporciona un apoyo para maximizar la participación de la actividad deportiva en esta población. Además, al haber una falta de antecedentes en este tema y al ser uno de los primeros estudios en analizar los factores de participación deportiva en las personas adultas mayores, con base en la teoría social cognitiva de Bandura (1986), proporciona hallazgos prometedores que sirven de realimentación en el diseño de programas o proyectos deportivos para este grupo etario. Asimismo, esta investigación es un punto de partida para comprender el alcance que tiene la práctica de actividades deportivas en personas adultas mayores, con el fin de promover un estilo de vida saludable.

Tal y como se deriva de los resultados del estudio, iniciar en un programa deportivo que contenga los principales motivos que la persona adulta mayor considera importantes garantiza la incorporación de este tipo de actividades como un hábito. Además, es trascendental desarrollar una mejor comprensión de estos factores e incorporarlos en el diseño de los programas deportivos para que puedan no solo adoptar la práctica deportiva, sino que también aumente su participación en el largo plazo.

La falta de investigaciones que analicen este conjunto de factores, genera la necesidad de estudiar la teoría social cognitiva con mayor profundidad, con el objeto de probar y refinar otras posiciones teóricas.

También, se recomienda promover el diseño de estudios cualitativos para profundizar en la comprensión de los factores que motivan la participación deportiva en esta población.

Referencias

- Aartolahti, E., Tolppanen, A. M., Lönnroos, E., Hartikainen, S. y Häkkinen, A. (2015). Health condition and physical function as predictors of adherence in long-term strength and balance training among community-dwelling older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 61(3), 452-457. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2015.06.016>
- Allen, M. S. y Laborde, S. (2014). The Role of Personality in Sport and Physical Activity. *Current Directions in Psychological Science*, 23(6), 460-465. <https://doi.org/10.1177/0963721414550705>
- Arias, C. (2013). El apoyo social en la vejez: la familia, los amigos y la comunidad. *Revista Kairós Gerontología*, 16(4), "Dossier Gerontología Social", 313-329. Recuperado de <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/20024>
- Arias, C. y Pavón, M. (2012). La autoeficacia en el proceso de envejecimiento. *Palabras Mayores*, 8(4), 2-15. Recuperado de: <http://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/21197>
- Arias, C. y Polizzi, L. (2011). Relación de pareja en la vejez. *Funciones de apoyo y sexualidad. Revista Temática Kairós Gerontología*, 14(10), 49-71. Recuperado de <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/28932>
- Arias, C. y Polizzi, L. (2012). Pareja, hijos y amigos. Análisis de sus atributos y funciones de apoyo social en la vejez. En *Actas del IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología*, 27, 09-13. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires.
- Baert, V., Gorus, E., Mets, T., Geerts, C. y Bautmans, I. (2011). Motivators and barriers for physical activity in the oldest old: A systematic review. *Ageing Research Reviews* 10, 464-474. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2011.04.001>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc.
- Biedenweg, K., Meischke, H., Bohl, A., Hammerback, K., Williams, B., Poe, P. y Phelan, E. A. (2014). Understanding older adults' motivators and barriers to participating in organized programs supporting exercise behaviors. *Journal of Primary Prevention*, 35(1), 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10935-013-0331-2>
- Brennan, L. K., Brownson, R. C. y Hovmand, P. (2012). Evaluation of Active Living by Design Implementation Patterns A Cross Communities. *American Journal of Preventive Medicine*, 43, S351-S366. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.07.007>
- Cano, M. A. y Carpio, C. (2012). Importancia de la actividad física en la calidad de vida en adultos mayores. IV Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y la Educación Física. (VIII Seminario Nacional de Nutrición, Medicina y Rendimiento Deportivo) Pontevedra, España, 10-12 de Mayo. Recuperado de: <http://altorendimiento.com/importancia-de-la-actividad-fisica-en-la-calidad-de-vida-en-adultos-mayores/>

- Castellano, C. (2014). La influencia del apoyo social en el estado emocional y las actitudes hacia la vejez y el envejecimiento en una muestra de ancianos. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(3), 365-377. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56032544004>
- Conesa-Ros, E., González, A., Valero-Valenzuela, V., García-Pallarés, J. y De la Cruz-Sánchez, E. (2016). Indicadores climáticos y geográficos asociados a la práctica de actividad física durante el tiempo libre en la población adulta española. *Journal of Sport and Health Research*. 8(2), 93-102. Recuperado de http://www.journalshr.com/papers/Vol%208_N%202/V08_2_1.pdf
- Denzin, N. K. y Lincoln, Y. S. (1998). *Entering the field of qualitative research. Collecting and interpreting qualitative materials*. London: Sage Publications.
- Díaz, A. y Álvarez, M. (2013). Comportamiento de la motricidad de los participantes en el círculo del adulto mayor del Consejo Popular San Carlos del Municipio Jovellanos. CD de Monografías, 1-16. Recuperado de <http://monografias.umcc.cu/monos/2013/FUM%20Jovellanos/mo1359.pdf>
- Dunlop, W. L. y Beauchamp, M. R. (2013). Birds of a feather stay active together: a case study of an all-male older adult exercise program. *Journal of Aging and Physical Activity*, 21(2), 222-232. <https://doi.org/10.1123/japa.21.2.222>
- Dunlop, W. L. y Beauchamp, M. R. (2011). En-gendering choice: Preferences for exercising in gender-segregated and gender-integrated groups and consideration of overweight status. *International Journal of Behavioral Medicine*, 18, 216-220. <https://doi.org/10.1007/s12529-010-9125-6>
- Enríquez, M., Cruz, R., Zamarripa, J., Ceballos, O. y Guevara, M. (2016). Nivel de actividad física, autoeficacia, beneficios y barreras percibidas en mujeres mayores mexicanas independientes. *Hispanic Health Care International*, 14(1), 26-36. <https://doi.org/10.1177/1540415316629680>
- Fiskien, A., Keogh, J. W., Waters, D. L. y Hing, W. A. (2015). Perceived benefits, motives, and barriers to aqua-based exercise among older adults with and without osteoarthritis. *Journal of Applied Gerontology*, 34(3), 377-396. <https://doi.org/10.1177/0733464812463431>
- Fontana, R. J., Grasso, L. y Pinto, M. F. (2014). Beneficios percibidos por adultos mayores que asisten a un programa de actividad física. En VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXI Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires. Recuperado de <http://www.aacademica.org/000-035/23>
- Franco, M., Tong A., Howard K., Sherrington C., Ferreira P.H., Pinto R. y Ferreira M. (2015). Older people's perspectives on participation in physical activity: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *British Journal of Sports Medicine*, 49(19), 1-9. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2014-094015>
- García-Martínez, J. (2012). *Técnicas narrativas en psicoterapia*. Madrid: Síntesis. Recuperado de <http://www.symbolics.cat/cas/historia-de-vida-que-es-y-como-hacerla/>
- Garmendia, M. L., Dangour, A. D., Albala, C., Eguiguren, P., Allen, E. y Uauy, R. (2013). Adherence to a physical activity intervention among older

- adults in a post-transitional middle income country: a quantitative and qualitative analysis. *The Journal of Nutrition, Health and Aging*, 17(5), 466-471. <https://doi.org/10.1007/s12603-012-0417-1>
- Gómez, T. (2016). Autoeficacia en el adulto mayor y su relación con la actividad física. (Tesis de Maestría). Departamento de Enfermería. Universidad de Concepción, Chile. Recuperado de http://repositorio.udec.cl/bitstream/handle/11594/2166/Tesis_autoeficacia_en_el_adulto_mayor.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hawley-Hague, H., Horne, M., Campbell, M., Demack, S., Skelton, D. A. y Todd, C. (2013). Multiple levels of influence on older adults' attendance and adherence to community exercise classes. *The Gerontologist*, 54(4), 599-610. <https://doi.org/10.1093/geront/gnt075>
- Heo, J. y Lee, Y. (2010). Serious leisure, health perception, dispositional optimism, and life satisfaction among senior games participants. *Educational Gerontology*, 36(2), 112-126. <https://doi.org/10.1080/03601270903058523>
- Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D. y Baumeister, R. F. (2013). ¿Yes, but are they happy? Effects of trait self-control on affective well-being and life satisfaction. *Journal of Personality*, 82(4), 265-277. <https://doi.org/10.1111/jopy.12050>
- Kern, M. L., Reynolds, C. A. y Friedman, H. S. (2010). Predictors of physical activity patterns across adulthood: A growth curve analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 1058-1072. <https://doi.org/10.1177/0146167210374834>
- Marcos, F., Sánchez, P., Sánchez, D., Amado, D. y García, T. (2011). Análisis del clima motivacional como antecedente de la eficacia colectiva en futbolistas semiprofesionales. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 159-162. Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/view/1049/838>
- Marqués, M., Nonohay, R., Koller, S., Gauer, G. y Cruz, J. (2015). El estilo de comunicación del entrenador y la percepción del clima motivacional generado por los entrenadores y compañeros. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 47-54. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232015000200006>
- Márquez, R. S. (2012). Adherencia y abandono en la actividad física y deportiva. España: Ediciones Díaz de Santos, S. A. Recuperado de <http://www.ebrary.com>
- Márquez, S. y Garatachea, N. (2013). Actividad física y salud. Madrid, España: Editorial Díaz de Santos, S.A.
- Marshall, C. y Rossman, G. B. (1995). *Designing qualitative research*. London: Sage Publication.
- Martínez-Rodríguez, J. (2011). Métodos de investigación cualitativa. *Revista de Investigación Silogismo*, 1(08), 2-43. <https://doi.org/10.5455/msm.2014.26.405-410>
- Martínez, Y. (2013). Deporte: una experiencia de interacción con el adulto mayor (Dando ligar a la intergeneracionalidad). (Tesis de Grado). Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá D.C.
- McAuley, E., Mullen, S. P., Szabo, A. N., White, S. M., Wójcicki, T. R., Mailey, E. L., Gothe, N. P., Olson, E. A., Voss, M., Erickson, K., Prakash, R. y Kramer, A. F. (2011). Self-regulatory processes and exercise

- adherence in older adults: Executive function and self-efficacy effects. *American Journal of Preventive Medicine*, 41(3), 284-290. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.04.014>
- Moreno, J. M., Martínez, C., González, 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*, 153-169. Rio de Janeiro: Shape. Recuperado de <http://www.um.es/univefd/motimayores.pdf>
- Moreno, M., Águila, C. y Borges, F. (2011). La socialización en la práctica físico-deportiva de carácter recreativo: predictores de los motivos sociales. *Apunts Educación Física y Deportes*, 103(1), 76-82. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Fernanda_Silva22/publication/260096203_Socialization_in_Recreational_Physical_Exercise_and_Sports/links/00b4952f8bcd7dad5000000.pdf
- Morín, V. M. (2014). Percepción de los factores que condicionan la realización de actividad física en personas entre 45 y 75 años: una interpretación a partir del modelo de promoción de la salud de Pender. (Tesis Doctoral). Universidad de Barcelona, España.
- Nielsen, G., Wikman, J. M., Jensen, C. J., Schmidt, J. F., Gliemann, L. y Andersen, T. R. (2014). Health promotion: The impact of beliefs of health benefits, social relations and enjoyment on exercise continuation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24(1), 66-75. <https://doi.org/10.1111/sms.12275>
- Noriega, V., Angel, J., Dominguez, M. T., Laborín, J. F., Batista, F. y Seabra, M. (2007). Self-concept, locus of control and orientation to exit: their predictive relationships in brasilian northeast adults. *Psicología USP*, 18(1), 137-151. <https://doi.org/10.1590/S0103-65642007000100008>
- Núñez, M. N. (2011). El carácter complejo del entrenamiento de voleibol y sus premisas en la iniciación deportiva. *Lecturas: Educación física y deportes*, 160, 4-10. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd160/el-caracter-complejo-del-voleibol.htm>
- Olivari, C. y Medina, E. (2007). Autoeficacia y conductas en salud. *Ciencia y Enfermería*, 8(1), 9-15. <https://doi.org/10.4067/S0717-95532007000100002>
- Páramo, D. (2015). La teoría fundamentada (Grounded Theory), metodología cualitativa de investigación científica. *Pensamiento & Gestión*, (39), 1-7. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-62762015000200001&lng=en&tlng=es
- Pardo, J., Orquín, F., Belando, N. y Moreno, J. A. (2014). Motivación auto determinada en adultos mayores practicantes de ejercicio físico. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 149-156. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000300016&lng=es&tlng=pt
- Park, C. H., Elavsky, S. y Koo, K. M. (2014). Factors influencing physical activity in older adults. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 10(1), 45-52. <https://doi.org/10.12965/jer.140089>
- Pavón, M. (2015). Autoeficacia percibida. *Revista Kairós Gerontología*, 18(20), 103-120. Recuperado de <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/29194>

- Pavón, M. y Arias, C. (2013). La percepción de autoeficacia para envejecer desde una perspectiva de género. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica* 5(2) 74-80. <https://doi.org/10.5872/psiencia/5.2.23>
- Picorelli, A. M. A., Pereira, L. S. M., Pereira, D. S., Felício, D. y Sherrington, C. (2014). Adherence to exercise programs for older people is influenced by program characteristics and personal factors: A systematic review. *Journal of Physiotherapy*, 60(3), 151-156. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2014.06.012>
- Pitney, W. y Parker, J. (2009). *Qualitative Research in Pshysical Activity and the Health Professions*. Estados Unidos de América. Human Kinetics, P. O., Champaign, IL.
- Polizzi, L. (2011). La importancia de la pareja, los hijos y los amigos en la vejez. En: *Actas de trabajos completos 1eras. Jornadas de Psicología de la Universidad Atlántida Argentina y Contexto Psicológico. Los desafíos de la clínica actual*. Mar del Plata, Argentina, 13 y 14 de mayo.
- Polizzi, L. y Arias, C. J. (2014). Los vínculos que brindan mayor satisfacción en la red de apoyo social de los adultos. *Pensando Psicología*, 10(17), 61-70. <https://doi.org/10.16925/pe.v10i17.784>
- Puga, M. D., Rosero- Bixby, L., Glaser, K. y Castro, T. (2007). Red social y salud del adulto mayor en perspectiva comparada: Costa Rica, España e Inglaterra. *Revista electrónica del Centro Centroamericano de Población Universidad de Costa Rica*, 5(1), 1-21. <https://doi.org/10.15517/psm.v5i1.4545>
- Pulido, J., Leo, F., Chamorro, J. y García, T. (2015). ¿Apoyan los entrenadores la motivación de sus deportistas? Diferencias en la percepción del comportamiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 139-145. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235139639016>
- Ramos, A. M., Yordi, M. y Miranda, M. (2016). El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 20(3), 330-337. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552016000300014&lng=es&tlng=es
- Robles, P. y del Carmen, M. (2015). La validación por juicio de expertos: dos investigaciones cualitativas en Lingüística aplicada. *Revista Nebrija de lingüística aplicada a la enseñanza de lenguas*, (18), 103. <https://doi.org/10.1699-6569>
- Ruiz, F., Piéron, M. y Baena, A. (2012). Socialización de la actividad físico-deportiva en adultos: relación con familia, pareja y amigos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 34(1), 35-59. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459645438002>
- Santi, G., Bruton, A., Pietrantonio, L. y Mellalieu, S. (2014). Sport commitment and participation in masters swimmers: The influence of coach and teammates. *European Journal of Sport Science*, 14(8), 852-860. <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.915990>
- Snihotta, F. F., Scholz, U. y Schwarzer, R. (2005). Bridging the intention-behaviour gap: Planning, self-efficacy, and action control in the adoption and maintenance of physical exercise. *Psychology and Health*, 20(2), 143-160. <https://doi.org/10.1080/08870440512331317670>

- Strauss, A. y Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (2nd Ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Suárez, J. (24 de noviembre, 2015). Inicio y seguimiento del equipo de voliocho. Entrevistadora: Herrera Monge María Fernanda.
- Valles, M. S. (1997). *Técnicas cualitativas de investigación social: Reflexión metodológica y práctica profesional*. Madrid, España: Síntesis.
- Vera, J., Laborín, J., Domínguez, M., Parra, E. y Padilla, M. (2009). Locus de control, autoconcepto y orientación al éxito en adultos mayores del norte de México. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14 (1), 119-135. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/292/29214109/>
- White, S. M., Wójcicki, T. R. y McAuley, E. (2011). Social cognitive influences on physical activity behavior in middle-aged and older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 67(1), 18-26. Doi: 10.1093/geronb/gbr064.
- Woolfolk, A. (2010). *Psicología Educativa*. (11ª Ed.). México: Pearson Educación.
- Young, B. W. y Medic, N. (2011). Examining social influences on the sport commitment of Masters swimmers. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 168-175. Doi: 10.1016/j.psychsport.2010.09.004
- Zapata, B., Delgado, N. y Cardona, D. (2015). Apoyo social y familiar al adulto mayor del área urbana en Angelópolis, Colombia 2011. *Revista Salud Pública*, 17(6), 848-860. <https://doi.org/10.15446/rsap.v17n6.34739>