

PODIUM

Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

DEPARTAMENTO DE PUBLICACIONES CIENTÍFICAS

Volumen 16
Número 2

2021

Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca"

Director: Fernando Emilio Valladares Fuente

Email: fernando.valladares@upr.edu.cu

Juegos para elevar la motivación hacia la actividad física en adultos mayores

Games to increase motivation towards physical activity in older adults

Jogos para aumentar a motivação para a atividade física em adultos mais velhos

Milagros La Rosa Arias^{1*}  <https://orcid.org/0000-0001-5029-2433>

Luis Alexander Zaldívar Castellanos¹  <https://orcid.org/0000-0002-4402-6670>

Odalís Martínez González¹  <https://orcid.org/0000-0003-2365-4149>

Yusleidy Marlie Gordo Gómez¹  <https://orcid.org/0000-0002-0621-841X>

¹Universidad de Holguín. Holguín, Cuba.

*Autor para la correspondencia: mlrosa@uho.edu.cu

Recibido: 10/11/2020.

Aprobado: 02/05/2021.

Cómo citar un elemento: Zaldívar Castellanos, L. (2021). Juegos para elevar la motivación hacia la actividad física en adultos mayores/Games to increase motivation towards physical activity in older adults. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2). <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1037>

RESUMEN

La disminución de la fecundidad y de las tasas de mortalidad ha aumentado el porcentaje de personas mayores de 60 años en Cuba. En este grupo, se producen cambios importantes en las esferas psicosociales y biológicas, donde la práctica de ejercicio físico regular es una de las principales estrategias no farmacológicas para envejecer de forma más saludable y mejorar la calidad de vida relacionada con la salud de las personas mayores. Sin embargo, existe una insuficiente motivación por parte del adulto mayor



hacia la actividad física, por lo que se propone aplicar un conjunto de juegos que contribuyan a elevar la motivación hacia la actividad física en los adultos mayores, para lo cual se utilizaron los métodos de carácter teórico y empíricos. El conjunto de juegos se sustenta en las indicaciones metodológicas para el trabajo con este grupo poblacional y los pasos metodológicos para la aplicación de los juegos. La aplicación de los métodos estadísticos, constató que existen diferencias entre las mediciones realizadas, después de aplicado el conjunto de juegos, lo que permite afirmar el efecto positivo en la motivación hacia la actividad física en los adultos mayores.

Palabras clave: Actividad física; Adulto mayor; Juegos; Motivación.

ABSTRACT

The decline in fertility and mortality rates has increased the percentage of people over 60 in Cuba. In this group, important changes are taking place in the psychosocial and biological spheres, where the practice of regular physical exercise is one of the main non-pharmacological strategies for ageing in a healthier way and improving the health-related quality of life of the elderly. However, there is an insufficient motivation on the part of the older adult towards physical activity, so it is proposed to apply a set of games that contribute to increase the motivation towards physical activity in older adults for which theoretical and empirical methods were used. The set of games is based on the methodological indications for the work with this population group and the methodological steps for the application of the games. The application of the statistical methods, verified that there are differences between the measurements made, after applying the set of games, which allows affirming the positive effect in the motivation towards physical activity in the elderly.

Keywords: Games; Motivation; Older adults; Physical activity.

RESUMO

A diminuição das taxas de fertilidade e mortalidade aumentou a percentagem de pessoas com mais de 60 anos de idade em Cuba. Neste grupo, há importantes mudanças nas esferas psicossocial e biológica, onde a prática de exercício físico regular é uma das principais estratégias não farmacológicas para envelhecer de forma mais saudável e melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas relacionada com a saúde. No entanto, existe uma motivação insuficiente por parte do adulto mais velho para a atividade física, razão pela qual se propõe aplicar um conjunto de jogos que contribuem para elevar a motivação para a atividade física nos adultos mais velhos, para os quais foram utilizados os métodos de carácter teórico e empírico. O conjunto de jogos baseia-se nas indicações metodológicas para o trabalho com este grupo populacional e nos passos metodológicos para a aplicação dos jogos. A aplicação de métodos estatísticos mostrou que existem diferenças entre as medições efetuadas após a aplicação do conjunto de jogos, o que nos permite afirmar o efeito positivo sobre a motivação para a atividade física em adultos mais velhos.

Palavras-chave: Atividade física; Adulto mais velho; Jogos; Motivação.



INTRODUCCIÓN

La disminución de la fecundidad y de las tasas de mortalidad, en todos los países del mundo, tienden a transformar la pirámide poblacional, ampliando su cúspide y estrechando la base, haciendo que, de manera paulatina, naciones desarrolladas o en vías de desarrollo, se enfrenten a esta realidad y asuman las consecuencias que de ella se deriven.

Según la **Oficina Nacional de Estadística e Información (2019)** en el Anuario estadístico de Cuba 2018, el 20,4 % de los cubanos tienen 60 años o más, colocándose Cuba entre las naciones más envejecidas del continente americano. En la provincia Holguín, la esperanza de vida al nacer es de 79,80 % en ambos sexos, por encima de la media nacional. La población de 60 años y más es de 208 632 en la provincia para un 20.30 % mientras que en el municipio esta población alcanza los 67 545 para un 19.24 % ubicándonos próximo a la media nacional, situándonos según los criterios de envejecimiento poblacional en vejez demográfica.

El envejecimiento del organismo humano además de constituir una etapa normal e irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia. Es un complejo y variado proceso que depende no solo de causas biológicas, sino también de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social, además influyen factores psicológicos y ambientales que dan relieve a la inseguridad originada, entre otros aspectos, por el cese de la vida laboral, la disgregación en algunos casos de los lazos familiares y la tendencia al aislamiento por la disminución de motivaciones, influyendo de esta manera en un comportamiento poco activo (**Ceballos, 2001**).

La reducción de las facultades motrices explica con suficiencia la frecuente inseguridad de movimiento y la necesidad de ayuda al adulto mayor. El fenómeno de la senilidad motriz es en definitiva un hecho inevitable, pero puede ser atenuado si el ejercicio físico y el deporte no se abandonan en este período, para así aplazar en gran medida el deterioro de las facultades motrices.

La práctica de ejercicio físico regular es una de las principales estrategias no farmacológicas para envejecer de forma más saludable y mejorar la calidad de vida relacionada con la salud de las personas mayores. Este fenómeno se debe a los efectos beneficiosos que tiene la práctica de ejercicio físico sobre variables biológicas y psicosociales del ser y que se materializan de forma muy evidente en personas de avanzada edad.

En Cuba, como consecuencia de la obra de la Revolución a lo largo de sus 60 años, ha concebido *Programas Nacionales Básicos*, dirigidos a actividades específicas de atención integral a diferentes grupos poblacionales, control de enfermedades transmisibles y medicina del trabajo. Desde la década del 80 del pasado siglo hasta la actualidad se desarrollan acciones que garantizan la atención integral en materia de salud, donde se evidencia como uno de los sectores más beneficiados el correspondiente a los adultos mayores.

En 1984, surgen los círculos de abuelos que se oficializaron en 1986 a través de programas coordinados entre el Minsap y el Inder con el propósito de incorporar a las personas de edad media y madura a la práctica sistemática de la actividad física.



En las clases de ejercicios físicos con el adulto mayor, la motivación constituye un elemento de vital importancia que contribuye a despertar en estos el deseo de participar, de hacer actividades de carácter físico y deportivo. La motivación 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 necesidades de su propia vida, 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, no se hace referencia a la necesidad de lograr que los círculos de abuelos puedan desempeñarse como un medio adecuado para satisfacer necesidades sicosociales y biológicas para que motive la participación activa y consecuente mediante la dirección asociativa de sus miembros.

Se evidencia que en esta proyección la incorporación y la permanencia del adulto mayor a los programas de la actividad física son bajas y en las clases del adulto mayor los juegos son confinados a la parte final de las mismas, su presencia en otras partes es insignificante o simplemente nulos.

En concordancia con lo anterior, los autores se cuestionaron cómo elevar la motivación hacia la actividad física en los adultos mayores incorporado a los programas de actividades físicas y se propusieron como objetivo aplicar un conjunto de juegos que contribuyan a elevar la motivación hacia la actividad física en los adultos mayores.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un estudio piloto de tipo cuantitativo, pre experimental y exploratorio, en una muestra conformada por 17 longevos entre 60 y 75 años, seleccionados de forma aleatoria (técnica de tómbola) y que representan el 81,81 % de la población de adultos mayores, pertenecientes al círculo de abuelos Alegría de Vivir de la circunscripción # 8 del Consejo Popular Alcides Pino Bermúdez del Municipio Holguín.

La muestra quedó formada por mayores del sexo femenino, con $x = 67,25 \pm 4,13$ años a los cuales se les determinó con el empleo del método de medición el *Cuestionario de regulación de la conducta en el ejercicio* (BREQ-3); antes de aplicar el conjunto de juegos, al cabo de seis meses (de septiembre 2019 a febrero 2020), se efectuó la segunda medición y al final se realizó un análisis comparativo entre ambas mediciones según protocolo.

En el análisis estadístico, se empleó el cálculo de las diferencias de la mediana entre pretest y postest con la prueba de Wilcoxon (los rangos con signo para muestras relacionadas). Los datos fueron procesados mediante el paquete estadístico IBM SPSS Statistic-20.



La investigación se llevó a cabo siguiendo los estándares del *Comité de ética*, donde todos los participantes dieron su consentimiento informado, según los principios de la declaración de Helsinki 2008 *World medical association*.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Para la elaboración del conjunto de juegos que contribuyan a elevar la motivación hacia la actividad física en los adultos mayores se tuvieron en cuenta las características del juego dadas por *Herminia Watson (2008)*, que se deben tener en cuenta para entender el concepto de esta actividad, así como su clasificación. Los juegos concebidos en este trabajo fueron recopilados de diferentes autores con la aplicación de algunas modificaciones para utilizarlos con los adultos mayores pertenecientes al círculo de abuelos. Estos se implementaron dentro de las clases para el adulto mayor, principalmente en la parte inicial de la misma.

Juego 1: "Noti-titulares".

Objetivo: diagnosticar los criterios acerca de un tema (en este caso la importancia de la práctica del ejercicio físico).

Materiales: hojas con titulares, lápices, crayolas, etc.

Organización: dispersos en el terreno.

Desarrollo: el profesor comparte una noticia con el grupo sobre un hecho curioso que sucedió en una ciudad. El mismo está relacionado con varios artículos que sobre un tema fueron publicados en diferentes órganos de prensa escrita. Con los artículos ocurrió algo inesperado: la información fue borrada de los archivos donde se guardaban y sólo quedaron los titulares.

Ante el hecho, los jefes de redacción están muy preocupados y confían en el grupo para que los ayude en la solución del problema presentado.

En la pizarra, el profesor muestra los titulares.

La propuesta es:

- Beneficio del ejercicio físico para el adulto mayor.
- Salud y ejercicio físico.
- Sedentarismo versus actividad física.

Como paso siguiente motiva a los participantes para que se formen en cuatro grupos y desarrollen las siguientes actividades:

- Escoger uno de los titulares.
- Dejar correr su imaginación y entre todos proponer cuales pueden ser los contenidos de aquellos titulares (organizar las ideas y redactar).



Concluido el segundo paso, se presentan en plenario los resultados del trabajo. Las reflexiones se dirigen hacia:

- Lo más significativo dentro de cada titular.
- Si se reflejan o no los problemas; si los hay, sugerencia para su solución.
- ¿Si tuvieron en cuenta aspectos subjetivos?

Reglas: todos los participantes deben aportar ideas.

Se resaltan los grupos que se destacaron por la amplitud de su capacidad imaginativa al reflejar factores objetivos, subjetivos, problemas, soluciones y potencialidades.

Variantes: en el análisis se pueden incorporar otros elementos al contenido de los titulares, que el grupo considere.

Juego 2: ¡Abrir las gavetas!

Materiales: pizarra o lámina.

Objetivos: estimular la búsqueda de acciones colectivas en función de su motivación hacia la actividad física.

Organización: se formarán en cuatro equipos.

Desarrollo: el profesor debe conversar con los participantes acerca de la importancia que tiene el aporte que cada uno puede hacer por el bienestar de uno mismo. Se presenta un armario dibujado en la pizarra o lámina con cuatro gavetas, se continúa explicando que como todos saben, en el armario guardamos, conservamos lo que tiene determinado valor. Dichas gavetas se abren y se cierran en dependencia de nuestras necesidades y motivos. Cada gaveta representa acciones diferentes:

- Cosas que debemos preservar (hábitos, costumbres, estilos de vidas).
- Aquellas cosas que es necesario modificar.
- Cosas que es preciso eliminar.
- Las normas y regulaciones que se requieren.

De forma individual los participantes definen que colocarían en cada gaveta, de acuerdo a sus criterios y opiniones acerca de su estilo de vida. Escriben sus ideas y pegan la tarjeta en la gaveta que corresponda. Una vez concluido este trabajo, el profesor invita a trabajar, bajo la consigna: ¡Abran las gavetas! Para ello se forman cuatro equipos y a cada equipo se le entrega una gaveta, se agrupan las comunes, se analizan las diferencias de enfoque, se analizan como precisarlas mejor, y una vez consensuado el análisis se registra en la lámina.

Reglas: deben participar todos los integrantes del equipo.

Cada grupo expone en plenaria los resultados de su trabajo y así se favorece un análisis de la situación en el grupo partiendo de las relaciones que se pueden establecer entre una y otra gaveta.



Variantes: el profesor podrá colocar en cada gaveta una o más ideas para reforzar los criterios.

Juego 3: Mar, tierra y cielo.

Materiales: ninguno.

Objetivo: favorecer el interés por la práctica del ejercicio físico.

Organización: se traza una línea recta que delimitará las zonas de mar y tierra, donde se colocarán los participantes formados en fila.

Desarrollo: cuando el profesor diga Mar los participantes deben dar un paso al frente, cuando diga tierra deben volver a la línea, pero si dicen tierra y están en la línea deben quedarse en mismo lugar, al igual si están en mar, cuando se indique cielo el participante alzará ambos brazos.

Reglas: al profesor dar esa orden debe ser cumplida. Los movimientos deben realizarse con la mayor rapidez posible sin comprometer el equilibrio de los participantes.

Variantes: aumentar la distancia entre las zonas de mar y tierra trazando otra línea paralela para favorecer el desplazamiento de los participantes.

Juego 4: Jugando a la geografía.

Materiales: ninguno.

Objetivo: favorecer la memoria y el interés cognoscitivo.

Organización: los participantes estarán colocados en fila o círculo.

Desarrollo: este juego comenzará cuando el primer participante dice un nombre de un pueblo, reparto o ciudad. Por ejemplo: Señala el pueblo Alcides Pino. Entonces, el compañero que le sigue en el orden debe nombrar inmediatamente otro pueblo cuya primera letra debe ser igual a la última del pueblo mencionado por el primer jugador, digamos, por ejemplo "Responde este", Oriente, como se verá la primera letra de este pueblo es la "o" que a su vez es la última del nombre anterior. El juego prosigue cuando el jugador en turno exprese el nombre de un pueblo con la letra "e" y así sucesivamente, el jugador que no pueda decir el nombre de un pueblo en el tiempo que se fije quedará eliminado del juego.

Reglas:

1. Se debe responder en el tiempo fijado.
2. Ningún jugador podrá repetir el nombre ya expresado por algún compañero.
3. Los jugadores no podrán decirse uno a otro la respuesta.

Variantes: puede emplearse el nombre de frutas, animales.

Juego 5: Juegos de letras.

Materiales: cartoncitos con letras.



Objetivo: favorecer el interés por la práctica de la actividad física y la memoria.

Organización: Se organizan en una fila.

Desarrollo: el profesor reparte un cartoncito a cada participante, este contiene una letra. El profesor dice una palabra, los participantes deben colocarse en el orden según sus letras.

Reglas: solo pueden colocarse si contienen la letra que corresponde a la palabra.

Variantes: puede realizarse con números.

Juego 6: El cambio de cubos.

Materiales: cubitos de madera, bancos o cajas.

Objetivo: favorecer la agilidad, destreza y colectividad.

Organización: dos equipos formados en hileras detrás de la línea de salida, a cinco metros se sitúan un banco o caja frente a cada equipo. Sobre cada uno se sitúa un cubo de color blanco y el primer participante de cada equipo sostiene un cubo del color que representa a su equipo.

Desarrollo: a la señal del profesor el primer participante de cada equipo se desplaza rápidamente (caminando), cambia el cubo que tiene en la mano por el del banco y regresa a entregarle al competidor que le sigue en la hilera; colocándose al final de la misma. El competidor que recibió el cubo hace el mismo recorrido, así sucesivamente hasta que cada uno ocupe su lugar inicial.

Reglas del juego:

1. Ganará el equipo que primero haya terminado y levante el cubo.
2. El competidor que va a salir tiene que esperar detrás de la línea hasta que sea entregado el cubo.
3. El equipo que salga antes de tiempo será amonestado con dos segundos de descuento.
4. No se permite correr.

Variantes: aumentar la distancia de desplazamiento o el número de equipos.

Juego 7: Pelota a la cajita.

Materiales: cajas de cartón, pelotas pequeñas.

Objetivo: contribuir con la precisión en el lanzamiento y la motivación hacia la actividad física.

Organización: dos grupos formados en hileras detrás de una línea de partida; a cinco metros de esta se pinta una línea y delante de estos dos círculos (uno frente a cada equipo), en cada círculo se colocará una cajita.



Desarrollo: a la señal del profesor el primer competidor avanza rápidamente hasta la línea intermedia, toma una pelota del círculo y la lanza hacia la cajita, después se dirige hacia la hilera, toca al compañero que le sigue y se incorpora al final.

Ganará el equipo que termine primero. Si hay empate, ganará el equipo que más haya encestado.

Reglas del juego:

1. El lanzamiento debe realizarse detrás de la raya.
2. El jugador no debe sobrepasar la línea de salida hasta tanto no haya sido tocado por el jugador que regresa.

Variante: aumentar la distancia de desplazamiento o de lanzamiento.

Juego 8: Piña-Naranja.

Objetivo: trabajar la agilidad mental y la memoria.

Organización: se coloca el grupo en círculo y el profesor en el centro.

Desarrollo: consiste en darle el nombre de naranja al brazo derecho y piña al izquierdo. Cuando el profesor se dirija a un alumno y le diga naranja o piña este le dirá el nombre del compañero que tiene al lado. Se realizarán dos o tres repeticiones y luego los alumnos cambiarán de posición, cambiando así el compañero que tiene al lado cada uno.

Regla del juego: el compañero que se confunda pasará al centro del círculo y ejecutará una acción designada por el profesor o un participante.

Variantes: se puede cambiar el nombre de las frutas por el nombre de animales.

Juego 9: Un hombre de principios.

Objetivo: favorecer la agilidad mental y el interés hacia la actividad física.

Organización: los participantes forman un círculo y el profesor se coloca en el centro formando parte del mismo. Se inicia el juego narrando una historia ficticia elaborada por el profesor.

Desarrollo: el profesor comienza la historia y señala a un participante para que complete la frase que él comenzó.

Ejemplo:

Profesor: mi tío es un hombre de principios muy sólidos, para él todas las palabras deben comenzar con la letra "P". Su esposa se llama... y señala a un alumno, este responde:

- Alumno 1: responde "Pura".
- Profesor: a ella le gusta mucho comer...
- Alumno 2: responde "pepino".
- Profesor: ella se encontró un...



- Alumno 3: responde "perro".

Regla del juego: el alumno que no sepa decir la palabra posible pasará al centro del círculo donde ejecutara una acción designada por el profesor o un participante.

Variante: los participantes traerán el guion de sus historias y se podrá elegir una en diferentes ocasiones.

Juego 10: El caos.

Materiales: cartulina.

Objetivo: contribuir con la agilidad y coordinación del adulto mayor.

Organización: los alumnos estarán dispersos por el terreno. A cada uno se le entregará una tarjeta donde se le indica la acción que debe realizar, como cantar, bailar, imitar animales, etc.

Desarrollo: los participantes caminarán dispersos por el área, al sonido del silbato comenzarán a realizar la acción que le toca a cada uno. Cuando el profesor vuelva a sonar el silbato detendrán la acción que estaban realizando. Después de dos o tres repeticiones, se intercambiarán las tarjetas.

Regla del juego: el participante que no detenga la acción que está realizando cuando se le indique, deberá ejecutar una acción designada por el profesor o un participante.

Variante: la acción podrá ser representar el movimiento de algún deporte.

Juego 11: Juego de bolos.

Materiales: pelotas de trapo y pomos plásticos de 500 ml. rellenos de arena hasta un cuarto del envase.

Objetivo: favorecer la movilidad articular de las extremidades superiores.

Organización: equipos formados por hileras detrás de una línea de lanzamiento.

Desarrollo: los participantes lanzan las pelotas de trapo hacia los envases ubicados a cinco metros de distancia de la línea de lanzamiento. Cada participante debe realizar tres lanzamientos.

Reglas:

- Debe tumbar el mayor número posible de envases.
- Debe lanzar con el brazo extendido y por debajo del hombro.
- Gana el equipo que más envases derribe.

Variantes: la distancia de lanzamiento se aumenta hasta ocho metros aumentar el número de lanzamientos.

La herramienta que posibilitó la recolección de información fue el *Cuestionario de regulación de la conducta en el ejercicio* (BREQ-3) cuyo objetivo fue implementado como herramienta para el proceso de investigación, ya que permite obtener y elaborar datos



de modo rápido y eficaz. Instrumento encabezado por la sentencia «yo hago ejercicio físico», compuesto por un total de 23 ítems: cuatro para regulación intrínseca, cuatro para regulación integrada, tres para regulación identificada, cuatro para regulación Introyectada, cuatro para regulación externa y cuatro para desmotivación.

La motivación intrínseca se apoya con una sucesión de requisitos psicológicos como (auto determinación, efectividad, curiosidad) que son los encargados del comienzo y continuidad del comportamiento del ser humano con el abandono de las fuentes extrínsecas de motivación. Las conductas intrínsecas animan al adulto mayor a buscar innovación y retos, logrando satisfacción hacia este mismo. El adulto mayor extrínsecamente motivado trabaja para lograr motivadores extrínsecos como, dinero, enaltecerse o ser reconocido socialmente. El adulto mayor mujer intrínsecamente motivado cumple con sus actividades logrando que estas lo llenen de placer (Soriano, 2001).

De acuerdo a las respuestas y tabulación de datos, indica que la media y la desviación estándar en la primera medición se comporta de la siguiente forma, $=7,29 \pm 2,73$ puntos (puntos.) donde el 52,94 % de adultos mayores obtuvieron en sus encuestas un valor igual o menor de ocho puntos, referente a la motivación intrínseca, evaluado por los ítems: (4, 12, 18, 22, del cuestionario (BREQ-3), valido a un máximo de 16 puntos), el restante 47,06 % puntuó por encima de los ocho puntos, esto representa que ocho adultos mayores que practican actividad física en el círculo de abuelos, realizan ejercicio físico: "Porque encuentran el ejercicio una actividad agradable y les resulta placentero y satisfactorio". En la segunda medición se observa un aumento de la media en 2,12 puntos. Con $=9,41 \pm 2,42$ puntos. Y el 70,58 % de los encuestados por encima de los ocho puntos.

Investigaciones en este campo arrojan resultados similares como son Byron y Gutiérrez (2017) y Creagh, Cazull y Hernández (2018) donde coinciden en que las conductas intrínsecas animan al ser humano a buscar innovación y retos, logrando satisfacción hacia este mismo, se comprometen con las actividades que son de su agrado y se involucran con gusto en ellas, factores que inciden en el aumento de este indicador después de aplicar un estímulo (juegos) en las rutinas diarias de actividades físicas.

Los resultados arrojados en el siguiente indicador, motivación integrada se asemejan al anterior al determinar que el 52,94 % de adultos mayores obtuvieron en sus encuestas un valor igual o menor de ocho puntos, evaluado por los ítems: (5, 10, 15, 20, del cuestionario BREQ-3), valido a un máximo de 16 puntos), el restante por ciento puntuó por encima de los ocho puntos; esto representa que ocho adultos mayores que practican actividad física en el círculo de abuelos, realizan ejercicio físico: porque ven el ejercicio físico como una parte fundamental de lo que son y consideran que está de acuerdo con sus valores. El aumento de la media fue de 1,29 puntos. Inicial $=7,00 \pm 2,39$ puntos. Final $=8,29 \pm 2,17$ puntos.

En los trabajos de Muñoz (2016) y Byron y Gutiérrez (2017), atribuyen el aumento de este indicador en sus análisis a los juegos aplicados, ya que el juego se convierte en un resorte de aprendizaje y va más allá de su objeto primario de recreación, donde se reafirma el valor educativo del juego, realizado con un objetivo predeterminado, que va más allá del entretenimiento y el placer.

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.

La motivación identificada es otro tipo de motivación dentro del campo de la motivación extrínseca, la regulación identificada va encaminada a la autonomía, encaminada a que el adulto mayor acepte los logros o situaciones que se están presentando, es un método importante en la motivación de los adultos mayores por que lleva a cuestionarse y generar un cambio personal a partir de la actividad física (Reeve, 2003).

De acuerdo a las respuestas y tabulación de datos, nos indica que el 70.58 % de adultos mayores obtuvieron en sus encuestas un valor igual o menor de 8 puntos, referente a la motivación identificada, Evaluado por los ítems: (3, 9, 17, del cuestionario (BREQ-3), valido a un máximo de 12 puntos), el restante 29.42 % puntuó por encima de los 8 puntos, esto representa que cinco adultos mayores que practican actividad física en el círculo de abuelos, realizan ejercicio físico: porque valoran los beneficios que tiene el ejercicio físico, y piensan que es importante hacer el esfuerzo de ejercitarse regularmente. La diferencia entre las medias es de 1,94 puntos. Inicial = $5,53 \pm 2,12$ puntos. Final = $7,47 \pm 2,21$ puntos. Semejantes resultados se observan en las investigaciones de Muñoz (2016) que coinciden en la importancia de la apropiación de los conocimientos acerca de los beneficios que aportan los ejercicios físicos en los aspectos psicosociales y biológicos en este grupo etario.

La motivación introyectada busca que el adulto mayor tenga objetividad de lo que está proyectando o realizando, pero implica estar motivado por medio de factores como "se podría, deberías o similar". En la regulación Introyectada es importante que el adulto mayor busque la recompensa de lo que está realizando de forma motivada, para ampliar las emociones y aporte al desenvolvimiento personal, quien abarca esta regulación es porque su situación está dirigida bajo presión es decir que los adultos mayores del círculo de abuelos realizan ejercicio físico o actividad física bajo presión (Reeve, 2003).

De acuerdo a las respuestas y tabulación de datos, indica que la media y la desviación estándar en la primera medición se comporta de la siguiente forma, $=9,24 \pm 1,43$ puntos. Donde el 64.70 % de adultos mayores obtuvieron en sus encuestas un valor igual o menor de ocho puntos, evaluado por los ítems: (2, 8, 13, 19, del cuestionario (BREQ-3), valido a un máximo de 16 puntos), esto representa que 11 adultos mayores que practican actividad física en el círculo de abuelos, realizan ejercicio físico: porque se sienten culpables cuando no lo practican o avergonzadas si faltan a la sesión. En la segunda medición, se observa una disminución de la media en 1,65 puntos. Con $=7,59 \pm 1,54$ puntos y el 70,58 % de los encuestados por debajo de los ocho puntos.

La prescripción médica y salud son aspectos importantes en la motivación hacia la práctica de la actividad física en este grupo con un 14,29 %. Muñoz (2016) obtiene resultados semejantes al identificar este indicador como determinante en un gran porcentaje de sus muestras.

La motivación externa consta de una no motivación por el resultado propio, estas situaciones están de mano de lo externo lo que alimenta al adulto mayor a realizar las actividades planteadas, estas motivaciones son de tipos compensatorios que atacan un espacio motivacional. Es común en la motivación externa, que el adulto mayor tenga dificultades para emprender actividades por sí solo, debe existir un incentivo externo para poder hacer que el adulto mayor inicie con actitud la actividad. Las personas motivadas por la regulación externa muestran un bajo funcionamiento y resultados



insuficientes, debido a que necesitan de una recompensa externa o una motivación externa impuesta por terceros para poder realizar las actividades en este caso actividad física o ejercicio físico.

Referente a este indicador, evaluado por los ítems: (1, 7, 13, 19, del cuestionario (BREQ-3), válido a un máximo de 16 puntos), existe una diferencia entre ambas mediciones de 0,24 puntos. Aumentando en la segunda medición.

De acuerdo a las respuestas y tabulación de datos, se aprecia que el 52,94 % de adultos mayores obtuvieron en sus encuestas un valor igual o mayor de ocho puntos, referente a la desmotivación, evaluado por los ítems: (6, 11, 14, 23, del cuestionario (BREQ-3), válido a un máximo de 16 puntos); esto representa que nueve adultos mayores que practican actividad física en el círculo de abuelos, se encuentran parcialmente desmotivados. Aspecto que cambia favorablemente en la segunda medición al disminuir a 17,64 % de sujetos con algunos rasgos de desmotivación.

Tabla 1. - Resumen de contrastes de hipótesis del cuestionario BREQ-3

Test	Hipótesis nula	Prueba	Significación	Decisión
Intrínseca	La mediana de las	Prueba de	,001	Rechace la
Integrada	diferencias entre	Wilcoxon de los	,001	hipótesis nula
Identificada	pretest y postest	rangos con signo	,000	
Introyectada	es igual a 0.	para muestras	,001	
Desmotivación		relacionadas	,001	
Externa			,102	Conserve la hipótesis nula

Fuente: IBM SPSS Statistic Visor. Nivel de significación 0,05

Mediante el procesamiento estadístico, se determinó que todos los indicadores evaluados excepto la motivación externa obtuvo resultados $\alpha = 0,001$ y $0,000$, al ser \leq que $\alpha = (0,05)$, por lo que se puede afirmar que existen diferencias significativas entre la primera y segunda medición (Tabla 1).

CONCLUSIONES

En los criterios de la comunidad científica respecto a la motivación hacia la actividad física en los adultos mayores, se aprecia unidad de opinión con relación a que los juegos poseen un gran valor biológico, psicológico sociológico y pedagógico, que lo convierten en un medio necesario para la formación y fortalecimiento de la personalidad.

En la recopilación del conjunto de juegos para contribuir a la motivación hacia la actividad física en los adultos mayores, se sustentan en las indicaciones metodológicas para el trabajo con este grupo poblacional y los pasos metodológicos para la aplicación de los juegos.



La aplicación de los métodos estadísticos, constató que existen diferencias entre las mediciones realizadas, después de aplicado el conjunto de juegos, lo que permite afirmar el efecto positivo en la motivación hacia la actividad física en los adultos mayores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 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 de educación. Bogotá D.C. https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/5935/TEFIS_GutierrezTorresJulio_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 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>
- Ceballos Díaz, J. L. (2001). *El Adulto Mayor y La Actividad Física.* ISCF Ciudad de la Habana 2001.
- 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 https://www.researchgate.net/publication/277567310_%27Juego_creatividad_y_dialogo_como_aspectos_fundamentales_para_fomentar_la_participacion_en_la_intervencion_con_adultos_mayores%27_Una_propuesta_desde_la_realidad_Chilena
- 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/1083>
- 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>
- 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
- Oficina nacional de estadística e información (2019). *Anuario estadístico de Cuba 2018.* <http://www.onei.gob.cu/node/15006>



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

Soriano, M. M. (2001). La motivación, pilar básico de todo tipo de esfuerzo. Proyecto social: Revista de relaciones laborales, (9), 163-184. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=209932>

Watson, H. (2008). Teoría y Práctica de los juegos. Ciudad de La Habana. Editorial. Deportes. 188 p. <https://es.scribd.com/document/204380987/Teoria-y-Practica-de-Los-Juegos>

Conflicto de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Milagros La Rosa Arias: Concepción de la idea, aplicación de instrumentos, recopilación de la información resultado de los instrumentos aplicados, análisis estadístico, confección de tablas, gráficos e imágenes, redacción del original (primera versión), revisión y versión final del artículo.

Luis Alexander Zaldívar Castellanos: Búsqueda y revisión de literatura, confección de instrumentos, aplicación de instrumentos, recopilación de la información resultado de los instrumentos aplicados, corrección del artículo.

Odalís Martínez González: Búsqueda y revisión de literatura, análisis estadístico, confección de base de datos, redacción del original (primera versión), corrección del artículo.

Yusleidy Marlie Gordo Gómez: Confección de base de datos, asesoramiento general por la temática abordada, traducción de términos o información obtenida, revisión de la aplicación de la norma bibliográfica aplicada.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional. Copyright (c) 2021 Milagros La Rosa Arias, Luis Alexander Zaldívar Castellanos, Odalís Martínez González, Yusleidy Marlie Gordo Gómez

