

# PODIUM

Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

EDITORIAL UNIVERSITARIA

Volumen 17  
Número 3

2022

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

Director: Fernando Emilio Valladares Fuente

Email: fernando.valladares@upr.edu.cu

Artículo original

## Motivación hacia la práctica de actividades físicas en asistentes del centro gerontológico las Piñas del Cantón Milagro

### Motivation towards the practice of physical activities in assistants of the gerontological center "Las Piñas" of the Milagro Canton

### Motivação para a prática de atividades físicas nos participantes do centro gerontológico Las Piñas, no cantão de Milagro

Verónica Janeth Vaca Catute<sup>1\*</sup>  <https://orcid.org/0000-0002-1315-2535>

Fernando Alfonso Cedeño Alejandro<sup>2</sup>  <https://orcid.org/0000-0002-8973-9834>

<sup>1</sup>Universidad de Guayaquil. Ecuador.

\*Autor para la correspondencia: veronica.vacac@ug.edu.ec

**Recibido:** 2022-04-25.

**Aprobado:** 2022-06-22.

Cómo citar un elemento: Vaca Catute, V., & Cedeño Alejandro, F. (2022). Motivación hacia la práctica de actividades físicas en asistentes del centro gerontológico las Piñas del Cantón Milagro /Motivation towards the practice of physical activities in assistants of the gerontological center "Las Piñas" of the Milagro Canton. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(3), 961-973. Recuperado de <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1349>

## RESUMEN

**Introducción:** la motivación le permite al individuo mantenerse en una acción determinada, posibilita la efectividad de procesos pertinentes para el logro de un objetivo específico o general, que para el caso de la actividad física se relaciona con su sistematicidad, y por ende, la mantención de un mejor estilo de vida.

**Objetivo:** la investigación se centró en diagnosticar la motivación hacia la práctica de actividades físicas en Asistentes del Centro Gerontológico Las Piñas Del Cantón Milagro.



**Materiales y métodos:** la metodología utilizada responde a una investigación descriptiva-explicativa, de orden cualitativo. Con un tipo de muestreo no probabilístico, se estudia a 60 adultos mayores como población participante clasificados en géneros. Se trabajó con un instrumento de investigación adaptado, se aplica al test de Rossemberg como base, y una encuesta válida para la medición de las dos variables.

**Resultados:** los resultados de la investigación determinaron que existe un alto porcentaje de los adultos que se encuentran sedentarios, en relación al género se encontró que las mujeres tienen mayor índice de inactividad que los hombres, sin diferencias significativas ( $p=0.982$ ). Otra respuesta encontrada es que muchos adultos mayores encuentran como limitantes de la actividad física la percepción de no poder ir al ritmo de los demás, las enfermedades, el miedo a las lesiones, entre otras, siendo variables de consideración en el diseño prospectivo de una estrategia lúdica para mejorar la calidad de vida de las muestras objeto de estudio.

**Conclusiones:** como parte de las conclusiones se sugieren que se realicen modificaciones en el estilo de vida que llevan los adultos mayores estudiados, lo principal es la motivación que se les puede inculcar desde el hogar y desde las familias.

**Palabras clave:** Motivación; Adulto mayor; Actividad física; Sedentarismo; Enfermedades; Inactividad.

---

## ABSTRACT

**Introduction:** Motivation allows the individual to stay in a given action, enables the effectiveness of pertinent processes for the achievement of a specific or general objective, which in the case of physical activity is related to its systematicity and, therefore, the maintenance of a better lifestyle.

**Objective:** The research focused on diagnosing the motivation towards the practice of physical activities in Assistants of the "Las Piñas" Gerontological Center of the Milagro Canton.

**Materials and methods:** The methodology used responds to a descriptive-explanatory research, of a qualitative nature. With a type of non-probabilistic sampling, 60 older adults are studied as a participating population, classified by gender. An adapted research instrument was used, applying the Rossemberg *test* as a basis and a valid survey for the measurement of the two variables.

**Results:** The results of the research determined that there is a high percentage of adults who are sedentary, in relation to gender it was found that women have a higher rate of inactivity than men, without significant differences ( $p=0.982$ ). Another response found is that many older adults find the perception of not being able to keep up with others, illnesses, fear of injury, among others, as limitations to physical activity, being variables of consideration in the prospective design of a strategy playful to improve the quality of life of the samples under study.

**Conclusions:** As part of the conclusions, it is suggested that changes be made in the lifestyle of the older adults studied, the main thing is the motivation that can be instilled in them from home and from families.

**Keywords:** Motivation; Older adults; Physical activity; Sedentary lifestyle; Diseases; Inactivity.



## SÍNTESIS

**Introdução:** a motivação permite ao indivíduo permanecer em uma determinada ação, torna possível a eficácia dos processos pertinentes para a realização de um objetivo específico ou geral, que no caso da atividade física está relacionada à sua sistemática e, portanto, à manutenção de um estilo de vida melhor.

**Objetivo:** a pesquisa se concentrou no diagnóstico da motivação para a prática de atividades físicas nos assistentes do Centro Gerontológico Las Piñas, no Cantão de Milagro.

**Materiais e métodos:** a metodologia utilizada foi descritiva-explicativa, pesquisa qualitativa. Usando um método de amostragem não-probabilístico, 60 adultos mais velhos foram estudados como a população participante, classificada por gênero. Trabalhamos com um instrumento de pesquisa adaptado, aplicando o teste de Rossemberg como base, e uma pesquisa válida para medir as duas variáveis.

**Resultados:** os resultados da pesquisa determinaram que existe uma alta porcentagem de adultos sedentários, em relação ao gênero, verificou-se que as mulheres têm uma taxa de inatividade maior que os homens, sem diferenças significativas ( $p=0,982$ ). Outra resposta encontrada é que muitos adultos mais velhos acham que a percepção de não conseguir acompanhar os outros, doenças, medo de lesões, entre outros, são fatores limitantes para a atividade física, que são variáveis a serem consideradas no projeto prospectivo de uma estratégia recreativa para melhorar a qualidade de vida das amostras em estudo.

**Conclusões:** como parte das conclusões, sugere-se que sejam feitas modificações no estilo de vida dos adultos mais velhos estudados, sendo o principal a motivação que pode ser inculcada neles em casa e em suas famílias.

**Palavras-chave:** Motivação; Idosos; Atividade física; Estilo de vida sedentário; Doenças; Inatividade.

## INTRODUCCIÓN

La motivación es "un aspecto fundamental en el aprendizaje de cualquier persona, cuyo objetivo es alcanzar un alto nivel de desempeño a través de estímulos o castigos, lo cual se manifiesta a través de la personalidad interna de la persona" (Zanabria, 2020; La Rosa Arias *et al.*, 2021).

El hombre busca satisfacer sus necesidades primarias, por eso debe motivarse para que actúe, se esfuerce donde le pide y se pida a sí mismo para llegar al punto más alto, a fin de obtener resultados superiores a los que esperaba. La motivación es un aspecto de la psicología humana, la cual posee una relación directa con el comportamiento humano; es decir, la motivación es lo que impulsa a un individuo a trabajar en función de un objetivo (Rhodes *et al.*, 2019; Marshall & Paterson, 2020). Como tal, igualmente toda actividad puede ser un proceso agotador, siempre y cuando no exista interés en realizar una actividad.

La aplicación de la teoría de la motivación en diferentes espacios de la vida cotidiana, como la actividad física, puede ayudar a comprender qué comportamientos facilitan o dificultan la adherencia a un estilo de vida saludable (Calero *et al.*, 2016; Pileta *et al.*, 2019). Según Cruz (2018), la interacción de la teoría de Maslow y la Teoría de la Autodeterminación (SDT) ha sido cuidadosamente observada en las últimas décadas, las cuales se encuentran actualmente entre las construcciones teóricas más coherentes y



firmes que describen la motivación humana, más precisamente relacionadas con el deporte/motivación.

La teoría de Abraham Maslow se basa en una secuencia, desde las necesidades más primitivas hasta las más altas, que interactúan en diferentes espacios con el crecimiento y realización personal del sujeto (Cruz, 2018).

La teoría asume que todo el mundo tiene una jerarquía de cinco necesidades:

1. Fisiológicas: "como alimentos, agua, temperatura ideal, viento, descanso, etc., para mantener el cuerpo humano en estado de equilibrio" (p.21).
2. Estabilidad: "como seguridad personal, sin amenazas, etc. El cuerpo humano necesita ser protegido del peligro" (p.21).
3. Social: "como la familia, los lazos sociales, las relaciones, el amor, etc. La necesidad de atención y socialización es una de las principales necesidades en esta categoría, ya que esta persona generalmente quiere tener interacciones afectivas con las personas y una posición respetable en general" (p.21).
4. Autoestima: "Autoestima y aprobación externa, quiero autoestima, poder, logro, adecuación, sabiduría y capacidad, confianza en el bienestar de todos, y libertad e independencia. También incluye el deseo de ganar fama, prestigio, respeto y respeto de los demás" (p.21).
5. Autorrealización: "cómo convertirse en quien puede ser de forma continua. Se refiere a la necesidad que sienten las personas autorrealizadas, la tendencia a seguir el ritmo de su situación actual subyacente" (p.21).

Esta teoría rescata el hecho de que tan pronto como una de estas necesidades es importante (aunque no se satisface por completo), deja de motivar y se convierte en la siguiente más alta en la jerarquía de motivaciones, pero una necesidad superior no funcionará (Kwaœna & Jaworski, 2018).

Hay que reconocer que las necesidades de cada persona son diferentes, por lo que no se puede utilizar un solo programa para determinar que todos realicen una determinada tarea. En la planificación de la demanda, las diferencias que se pueden esperar serán tan grandes como las diferencias entre las personas en cuanto a intereses, habilidades y capacidad de respuesta (Gómez López & Fernández Campoy, 2020; Petry & de Jong, 2022). De hecho, algunas necesidades se hicieron más fuertes que otras debido a experiencias previas, gratificaciones y frustraciones en la vida de los sujetos (Pereira et al., 2018). Para Maslow, según La Rosa Arias (2021), se deben utilizar incentivos proporcionalmente, los cuales normalmente se relacionan con el dinero, la estabilidad, la afiliación, el respeto y la autorrealización.

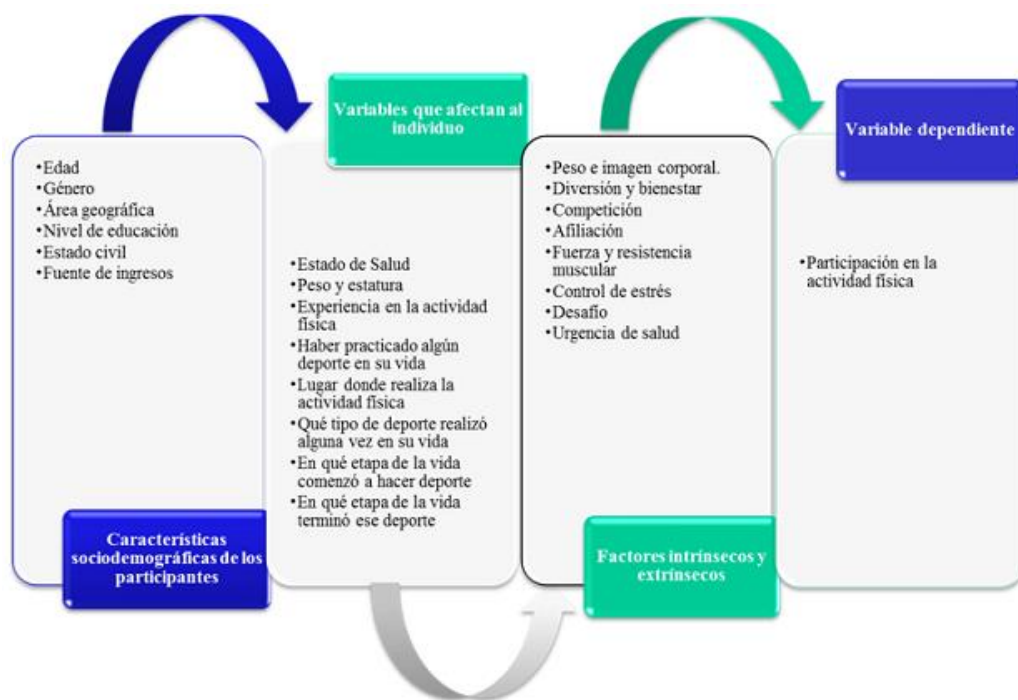
Las necesidades psicológicas sirven como precursores de la automotivación, la integración de la personalidad y el entorno (Flores Bernal et al., 2019; Jerez et al., 2022). Asimismo, explica en qué medida los individuos toman conciencia de su profesión y luego la incorporan voluntariamente a su estilo de vida (Cruz, 2018). De acuerdo con los criterios del autor antes mencionado, existen subteorías que sustentan el comportamiento de los agentes en el comportamiento motivado. Sin embargo, para efectos analíticos, se considerará como una alusión "la teoría de la integración orgánica,



conceptualizando los componentes de la motivación intrínseca y extrínseca en los adultos mayores para integrar la actividad física a sus estilos de vida (Giral *et al.*, 2020).

El pasar de un tipo de conducta a otra abarca tres tipos fundamentales de motivación: la desmotivación, la motivación extrínseca y la motivación intrínseca. Todo tipo de motivaciones tiene una composición propia, y están reguladas interna o externamente por el individuo, de allí que suele ser indicadores de estudio de la motivación hacia la práctica de actividad física (da Silva *et al.*, 2019; Barreto *et al.*, 2021).

La clasificación de los componentes motivacionales auto informados de la motivación para la práctica de ejercicio físico se divide en componentes intrínsecos y extrínsecos. En la figura 1, se muestra el Modelo Causalidad de los factores motivacionales intrínsecos y extrínsecos (Figura 1).



**Fig. 1.** - Modelo causalidad de los factores motivacionales intrínsecos y extrínsecos

El modelo muestra cambios independientes en las características sociodemográficas de los competidores (edad, sexo, región geográfica, nivel educativo, estado civil y fuente de ingresos); cambios independientes que afectan a los sujetos (estado de salud, peso y altura, experiencia en actividad física), practican cualquier deporte en su historia, dónde practicaba actividad física, qué tipo de deporte practicaba en determinada etapa de su vida, en qué etapa de su vida comenzó a practicar deporte, en qué etapa de su vida terminó el deporte), intrínsecas y extrínsecas componentes y variables dependientes que involucran la colaboración de actividad física, como predeterminado en este análisis, para responder conjeturas que mejoran.

Autores como Pereira *et al.* (2018) indican que en el adulto mayor, el mayor problema de la inactividad física es producido por el sedentarismo, ocasionado por el avance de la edad, y también determinado por el entorno en el que se desenvuelve el adulto mayor, hay casos en donde se ha observado que adultos mayores que han mantenido un ritmo



de vida saludable, haciendo actividad física regularmente, su estado de salud es mucho mejor, se sienten motivados, tienen un excelente ritmo cardiorrespiratorio y las enfermedades tardan en aparecer, a diferencia de los grupos de adultos mayores que pasan el mayor tiempo inactivos físicamente. Debido a del sedentarismo, los adultos mayores son candidatos a padecer de problemas de obesidad, diabetes, y otras enfermedades oportunistas que deterioran su estado general, tanto físico como su salud.

En tal sentido, se plantea como propósito de la investigación diagnosticar la motivación hacia la práctica de actividades físicas en asistentes del Centro Gerontológico "Las Piñas", del Cantón Milagro, en la República del Ecuador, sentando las bases teóricas y metodológicas para establecer prospectivamente acciones sistematizadoras de la práctica de actividades físicas generales y especializadas, y por ende elevar la calidad de vida del adulto mayor sometido a estudio.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

Para el presente estudio se aplicó una investigación de tipo descriptiva-explicativa, con una base cualitativa en lo fundamental, seleccionado con un muestreo intencional no probabilístico a 60 adultos mayores perteneciente al Centro Gerontológico Las Piñas, ubicado en el Cantón Milagro, perteneciente a la Provincia del Guayas, República del Ecuador.

La información bibliográfica fue tomada de diferentes fuentes confiables de datos previos considerados por diversos autores mencionados con anterioridad, que hacen referencia a la motivación hacia la práctica de actividades físicas en los adultos mayores. Se estableció aplicar un instrumento adecuado para establecer el número de adultos mayores que se encuentran sedentarios, y los que practican alguna actividad física.

Se realizó un grupo focal, dividido en dos jornadas, la primera vespertina en donde se trabajó con un grupo de 60 adultos mayores de entre 65 y 75 años, y en la jornada matutina se subdividió a dos grupos, debido a que en ese horario asiste una afluencia mayor que en la tarde. El instrumento se basó en el Test de Rossemberg, que inicialmente ha sido propuesto para medir el estado actual de la autoestima, adaptado a las variables de motivación hacia la actividad física. La clasificación de los resultados por géneros fue comparada con el Cálculo de Proporciones para Muestras Independientes ( $p=0.05$ ).

Para exponer los principales datos que se tomaron en consideración en los grupos focales, tales como Presencia o no del sedentarismo, Motivación autónoma hacia la actividad física (intrínseca), motivación controlada (extrínseca), y no presencia de motivación para la actividad física.

## **RESULTADOS**

De acuerdo con los resultados relacionados con la actividad física y el sedentarismo (Tabla 1), se encontró que en el género masculino el 31 % se encuentran activos (Relación directa o no con el sedentarismo), lo cual significa que este grupo respondió en el grupo focal que hace ejercicio con regularidad, como las salidas a caminatas, realiza actividad física de cualquier tipo, tanto dentro como fuera del centro gerontológico.



Por otra parte, el 69 % indicó que no realiza ningún tipo de actividad (Tabla 1), por lo que se considera que se encuentran sedentarios. Con relación al género femenino, el 33 % indicó sentirse activa en relación al ejercicio físico, y el 77 % se encuentran sedentarias. Porcentualmente no existen diferencias notables en cuanto al tipo de género y la actividad física de cada grupo ( $p=0.982$ ), en los varones influye la participación de sentirse activos y de realizar cualquier deporte sin ningún tipo de restricción o limitación; en cambio, en el género femenino, influye las actividades relacionadas propias a la vida cotidiana; como por ejemplo, algunos comentarios que se escucharon en el grupo focal estuvieron relacionadas con el impedimento de la actividad física con los quehaceres del hogar, los hijos, las enfermedades y también la nula predisposición de ejercitarse.

**Tabla 1.-** Descripción de las características de los participantes de los grupos focales, con base en la actividad física y sedentarismo

| Alternativas       | Masculino |     | Femenino |     |
|--------------------|-----------|-----|----------|-----|
|                    | F         | P   | F        | P   |
| <b>Activos</b>     | 11        | 31% | 8        | 33% |
| <b>Sedentarios</b> | 25        | 69% | 16       | 67% |
| <b>Total</b>       | 36        |     | 24       |     |

Con relación a la motivación autónoma o intrínseca y la extrínseca (Tabla 2), en el género masculino, el 14 % afirma realizarlo por diversión, esto se relaciona con los adultos mayores que practican alguna actividad física especializadas incluyendo deportes; por ejemplo, el voleibol y el fútbol adaptados a la edad; consecuentemente está el 11 % que realiza deportes por salud, el 19 % lo realiza por sentirse activo y el 56 % no tiene motivación por la actividad física general ni especializada.

Con relación al género femenino (Tabla 2), el 21 % afirma realizarlo por diversión, cabe destacar que el deporte preferido de esta población es el futbol, seguido del básquet; el 21 % lo realiza por salud o recomendación médica, acorde a la pregunta sobre los problemas de salud que requieren actividad física, indica la mayoría que está relacionado con el peso, enfermedades cardíacas y diabetes; el 17 % realiza actividad física para sentirse activa, y el 42 % no tiene motivación por realizar este tipo de actividad.





**Tabla 2.** - Descripción de las características de los participantes de los grupos focales, con base en la motivación intrínseca

| ALTERNATIVAS                                | Masculino |     | Femenino |     |
|---|-----------|-----|----------|-----|
|   | F         | P   | F        | P   |
| Diversión                                   | 5         | 14% | 5        | 21% |
| Salud                                       | 4         | 11% | 5        | 21% |
| Sentirse activo                             | 7         | 19% | 4        | 17% |
| Superación personal                         | 0         | 0%  | 0        | 0%  |
| No tiene motivación por la actividad física | 20        | 56% | 10       | 42% |
| <b>Total</b>                                | 36        |     | 24       |     |

De la misma forma, se extrajo información con relación a las causas de la falta de motivación para la realización de actividad física (Tabla 3), el grupo focal del género masculino, respondieron que entre las causas con mayor incidencia se encuentran la falta de interés (15 %), el no poder ir al ritmo de los demás (25 %), sea por un problema de limitación física o mental (10 %), o por dificultad excesiva (5 %), miedo a las lesiones (5 %), no sentirse competentes (25 %), sentir vergüenza (5 %) y por la gestión ineficaz del tiempo.

En el género femenino se conforman por las mismas causales (Tabla 3), considerando que la gestión ineficaz el tiempo (20 %) al igual que la falta de interés (20 %) y las limitaciones físicas y mentales (20 %) se relacionan a los problemas de salud que de cierta manera afectan la realización de las actividades físicas.

**Tabla 3.** - Descripción de las características de los participantes de los grupos focales, con base a las causas de la falta de motivación de la actividad física

| ALTERNATIVAS  | Masculino |     | Femenino |     |
|---|-----------|-----|----------|-----|
|   | F         | P   | F        | P   |
| <b>Falta de interés</b>                             | 3         | 15% | 2        | 20% |
| <b>Aburrimiento</b>                                 | 2         | 10% | 1        | 10% |
| <b>No poder ir al ritmo de los demás</b>            | 5         | 25% | 1        | 10% |
| <b>No sentirse competente</b>                       | 2         | 10% | 0        | 0%  |
| <b>Vergüenza</b>                                    | 1         | 5%  | 0        | 0%  |
| <b>Limitaciones físicas y mentales</b>              | 2         | 10% | 2        | 20% |
| <b>Dificultad excesiva para la actividad física</b> | 1         | 5%  | 1        | 10% |
| <b>Miedo a lesiones</b>                             | 1         | 5%  | 1        | 10% |
| <b>Pereza</b>                                       | 0         | 0%  | 0        | 0%  |



|                                    |    |     |    |     |
|------------------------------------|----|-----|----|-----|
| <b>Gestión ineficaz del tiempo</b> | 3  | 15% | 2  | 20% |
| <b>Total</b>                       | 20 |     | 10 |     |

## DISCUSIÓN

Según el autor [García \(2021\)](#), la motivación hacia la actividad física en el adulto mayor se debe estimular no solo al individuo como tal, sino también a los familiares que conviven con él, debido a que se considera muy importante porque es bueno para la salud de varias maneras, además de que el ejercicio puede ir desde caminar al trabajo hasta participar en un equipo de tu deporte favorito; es decir, se puede adaptar al estilo de cada persona y necesidades, de allí la importancia de establecer previamente diagnósticos que determinen gustos y preferencias ([Calero et al., 2016](#); [Dedeyne et al., 2018](#)).

Mientras que [Arias \(2021\)](#), indica que, para los adultos mayores, las actividades físicas deben consistir en actividades recreativas que combinen actividades cotidianas con ejercicios de bajo impacto; ([Alarcón & Abensur, 2020](#)) como por ejemplo modificar ciertas rutinas en lo que respecta a la movilización tal y como se realizó en la presente investigación, al modificarse los deportes como el voleibol y el fútbol en función de las reales posibilidades de la muestra estudiada, dado que un acondicionamiento físico adecuado puede asegurarse una buena calidad de vida en esta etapa de la vida ([La Rosa Arias et al., 2021](#)).

Para los adultos mayores, lo ideal es desarrollar actividad física para mejorar la función cardiorrespiratoria y muscular, ([Hurst et al., 2019](#)) y para ayudar a prevenir o retrasar el deterioro cognitivo, ([Mencías et al., 2016](#); [Mera et al., 2018](#); [Mercedes et al., 2017](#)) entre otros. Según los resultados obtenidos en la presente investigación, se recomiendan 150 minutos de cualquier tipo de ejercicio aeróbico, o 75 minutos de actividad física vigorosa a la semana para adultos mayores de 65 años, lo cual sería beneficioso si se realiza en compañía de algún familiar, dado la existencia de una correlación positiva entre el tiempo libre y las relaciones familiares ([Talavera Morales et al., 2018](#)).

De acuerdo con los hallazgos encontrados, se denota que la población de adultos mayores a medida que transcurren los años va disminuyendo la actividad física, predisponiéndolos a enfermedades no transmisibles. Se define como un problema en el que influyen varias causas; por ejemplo, en el caso de las mujeres, varias de las respuestas encontradas se relacionan con la inactividad física, dado que tienen que dividir el tiempo entre los quehaceres del hogar, la atención de la familia, o porque no les gusta o no tienen motivación hacia el ejercicio físico.

En el caso de los hombres, se constituye en causantes como el miedo a las lesiones, la falta de motivación del entorno, las enfermedades, el desinterés, la percepción de sentirse agobiados por no poder realizar ejercicios al mismo ritmo de los demás, y la falta de acompañamiento familiar, predispone a que no se realice actividad física y se incurra en el sedentarismo.

Para la presente investigación, se hace necesario establecer estrategias lúdicas acordes con los gustos, preferencias y necesidades de la población objeto de estudio, con vistas a elevar los índices de motivación hacia la práctica de actividad física general y especializada, adaptando los contenidos a los requerimientos físicos de cada integrante



a estudiar, (Calero Morales *et al.*, 2019). Se considera dicho propósito un objetivo prospectivo para perfeccionar a futuro la práctica y sistematización de actividades físicas en los asistentes del Centro Gerontológico Las Piñas del Cantón Milagro.

## CONCLUSIONES

Como parte de las conclusiones se sugieren que se realicen modificaciones en el estilo de vida que llevan los adultos mayores estudiados, lo principal es la motivación que se les puede inculcar desde el hogar y desde las familias. Varios estudios sugieren que si se cambian rutinas se puede lograr de forma indirecta que se realice actividad física; como, por ejemplo, si no posee problemas de salud asociados al caminar, se pueden cambiar la movilización, realizar caminatas cercanas, hacer ejercicios aeróbicos suaves, bailo terapia, entre otras actividades de bajo impacto que no generen ningún tipo de lesión y de fuerza.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, R., & Abensur, C. (2020). Actividad física subaeróbica de bajo impacto: una estrategia para disminuir el deterioro del sistema muscular y mejorar la calidad de vida en personas de la tercera edad, en los (cpr) distrito de Pachacamac. *Ciencia y Desarrollo*, 23(2), 43-50. <https://doi.org/10.21503/cyd.v23i2.2090>
- Barreto, B. S., Moura, I. V., de Sousa Pinheiro, G., de Andrade, A. G., Noce, F., & da Costa, V. T. (2021). Analysis of the Motivational Levels of Men and Women Amateur Runners. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(282), 59-75. <https://doi.org/10.46642/efd.v26i282.2671>
- Calero Morales, S., Garzón Duque, B. A., & Chávez Cevallos, E. (2019). La corrección-compensación en niños sordociegos con alteraciones motrices a través de actividades físicas adaptadas. *Revista Cubana de Salud Pública*, 45(4), 1-14. 10 de noviembre de 2021. <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/1344/1337>
- Calero, S., Klever, T., Caiza, M. R., Rodríguez, Á. F., & Analuiza, E. F. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35(4), 366-374. 16 de noviembre de 2021. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002016000400007&script=sci\\_arttext&tIng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002016000400007&script=sci_arttext&tIng=pt)
- da Silva, F. L., dos Santos, K. A., Lopes, J. M., & de Sousa, L. A. (2019). Motivação para a prática de atividade física em idosos do município de Canindé, Ceará. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 24(256), 59-71. 16 de noviembre de 2021. <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1004/917>
- Dedeyne, L., Dewinter, L., Lovik, A., Verschueren, S., Tournoy, J., & Gielen, E. (2018). Nutritional and physical exercise programs for older people: program format preferences and (dis)incentives to participate. *Clinical interventions in aging*, 13, 1259. <https://doi.org/10.2147/CIA.S159819>



- Flores Bernal, R., Matheu Pérez, A., Juica Martínez, P., Barrios Queipo, E. A., & Mejías Zamora, B. (2019). Análisis de género de clases de la autodeterminación del rendimiento y la motivación en clase de Educación Física. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 38(2), 27-44. 19 de noviembre de 2021. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002019000200027&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002019000200027&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Gilal, F. G., Zhang, J., Gilal, R. G., & Gilal, N. (2020). Linking motivational regulation to brand passion in a moderated model of customer gender and age: an organismic integration theory perspective. *Managerial Science*, 14(1), 87-113. <https://doi.org/10.1007/s11846-018-0287-y>
- Gómez López, N., & Fernández Campoy, J. M. (2020). Las metodologías didácticas innovadoras como estrategia para afrontar los desafíos educativos del siglo XXI. Madrid: Dykinson. <https://www.jstor.org/stable/j.ctv153k54t>
- Hurst, C., Weston, K. L., & Weston, M. (2019). The effect of 12 weeks of combined upper-and lower-body high-intensity interval training on muscular and cardiorespiratory fitness in older adults. *Aging clinical and experimental research*, 31(5), 661-671. <https://doi.org/10.1007/s40520-018-1015-9>
- Jerez, N. B., Merino, A. M., & Gómez, F. G. (2022). Diagnóstico de la motivación para la incorporación del adulto mayor masculino a las actividades físico-recreativas. *Revista científica Olimpia*, 19(1), 349-361. 21 de enero de 2022. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2977>
- Kwacena, A., & Jaworski, K. (2018). Motivation behind participation in swimming classes in the hierarchy of values of adults. *Science in Swimming*, 7, 43-53. 15 de noviembre de 2021, [https://awf.wroc.pl/files\\_mce/INNE%20JEDNOSTKI/Wydawnictwo%20AWF/ScienceSwimming /Science\\_7.pdf#page=43](https://awf.wroc.pl/files_mce/INNE%20JEDNOSTKI/Wydawnictwo%20AWF/ScienceSwimming /Science_7.pdf#page=43)
- La Rosa Arias, M., Zaldívar Castellanos, L. A., Martínez González, O., & Gordo Gómez, Y. M. (2021). Juegos para elevar la motivación hacia la actividad física en adultos mayores. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2), 436-450. 18 de noviembre de 2021. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1996-24522021000200436](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522021000200436)
- Marshall, S., & Paterson, L. (2020). *La mente del deportista: Estrategias para desarrollar confianza y motivación en el deporte*. Barcelona: Paidotribo. [https://books.google.com.cu/books/about/La\\_mente\\_del\\_deportista.html?id=JVSRDWAAQBAJ&source=kp\\_book\\_description&redir\\_esc=y](https://books.google.com.cu/books/about/La_mente_del_deportista.html?id=JVSRDWAAQBAJ&source=kp_book_description&redir_esc=y)
- Mencías, J. X., Ortega, D. M., Zuleta, C. W., & Calero, S. (enero de 2016). Mejoramiento del estado de ánimo del adulto mayor a través de actividades recreativas. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 20(212), 1-13. 17 de noviembre de 2021. <https://www.efdeportes.com/efd212/estado-de-animo-del-adulto-mayor.htm>
- Mera, M. A., Morales, S., & García, M. R. (2018). Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(1), 1-11. 12 de enero de 2022. <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/95>



- Mercedes, M., Álvarez, J. C., Guallichico, P. A., Chávez, P., & Romero, E. (2017). Entrenamiento funcional y recreación en el adulto mayor: influencia en las capacidades y habilidades físicas. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(4), 1-13. 18 de noviembre de 2021. <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/22>
- Pereira, L. G., Fernández, E. B., Cruz, M. G., & Santiesteban, J. R. (2018). Programa de actividad física y su incidencia en la depresión y bienestar subjetivo de adultos mayores. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 33, 14-19. 18 de noviembre de 2021. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/49638>
- Petry, K., & de Jong, J. (2022). *Education in Sport and Physical Activity: Future Directions and Global Perspectives*. Routledge. USA: Routledge. [https://books.google.com/cu/books/about/Education\\_in\\_Sport\\_and\\_Physical\\_Activity.html?id=yVuazgEACAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com/cu/books/about/Education_in_Sport_and_Physical_Activity.html?id=yVuazgEACAAJ&redir_esc=y)
- Pileta, I. R., Pérez, H. M., Téllez, I. F., Bombú, R. M., Cevallos, E. C., & Calle, W. T. (2019). Análisis integral de la motivación en boxeadores. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 38(2), 56-72. 30 de noviembre de 2021. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002019000200056](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002019000200056)
- Rhodes, R. E., McEwan, D., & Rebar, A. L. (2019). Theories of physical activity behaviour change: A history and synthesis of approaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 100-109. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.010>
- Talavera Morales, Á. D., Sisa, O., Addonnis, E. R., Romero Frómeta, E., Peneida, C., & Barreto Andrade, J. A. (2018). Correlación entre tiempo libre y relaciones familiares. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-15. 24 de noviembre de 2021. <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/190>
- Zanabria, L. (2020). *La teoría de establecimiento de metas. Resultados empíricos acerca de la motivación*. Munich: GRIN Verlag. [https://books.google.com/cu/books/about/La\\_teor%C3%ADa\\_de\\_establecimien\\_to\\_de\\_metas\\_R.html?id=GbrjDwAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com/cu/books/about/La_teor%C3%ADa_de_establecimien_to_de_metas_R.html?id=GbrjDwAAQBAJ&redir_esc=y)

**Conflictos de intereses:**

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

**Contribución de los autores:**

**Verónica Janeth Vaca Catute:** Concepción de la idea, búsqueda y revisión de literatura, confección de instrumentos, aplicación de instrumentos, recopilación de la información resultado de los instrumentos aplicados, análisis estadístico, confección de tablas, gráficos e imágenes, confección de base de datos, asesoramiento general por la temática abordada, redacción del original (primera versión), revisión y versión final del artículo, corrección del artículo, coordinador de la autoría, traducción de términos o información obtenida, revisión de la aplicación de la norma bibliográfica aplicada.



**Fernando Alfonso Cedeño Alejandro:** Concepción de la idea, búsqueda y revisión de literatura, confección de instrumentos, aplicación de instrumentos, recopilación de la información resultado de los instrumentos aplicados, análisis estadístico, confección de tablas, gráficos e imágenes, confección de base de datos, asesoramiento general por la temática abordada, redacción del original (primera versión), revisión y versión final del artículo, corrección del artículo, coordinador de la autoría, 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) 2022 Verónica Janeth Vaca Catute, Fernando Alfonso Cedeño Alejandro.

