

ENTENDIENDO LOS FACTORES QUE MOTIVAN E IMPIDEN LA PARTICIPACIÓN DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES EN ACTIVIDAD FÍSICA EN CENTROS DIURNOS HEREDIANOS

UNDERSTANDING THE FACTORS THAT MOTIVATE AND PREVENT THE PARTICIPATION OF OLDER ADULTS IN PHYSICAL ACTIVITY IN HEREDIAN DAY CENTERS

Carlos Álvarez-Bogantes¹, Jennifer Vargas Tenorio²

Recibido:26-08-2020 Corregido:11-08-2021 Aceptado:13-10-2021

RESUMEN

El estudio exploró la percepción que tienen las personas adultas mayores de los centros diurnos de Heredia, sobre los factores que influyen e impiden la participación en la actividad física. Participantes: Se utilizó una muestra por criterio de seis participantes por cada uno de los cinco centros, tres del género femenino y tres del género masculino. Todas las personas participantes son físicamente activas, ya que cuentan con una asistencia de tres veces por semana al programa, además tienen una permanencia mayor al año y medio en el centro. Procedimientos: Se realizó una recolección de datos mediante grupos focales con ocho preguntas semiestructuradas, de acuerdo con el modelo ecológico. Análisis: Se codificaron los datos, a través de la codificación abierta, axial y selectiva. Adicional a esto, se hizo una triangulación de datos usando fuentes de datos, de teorías y de las personas investigadoras. Resultados: El disfrute de participar en el programa y el apoyo social generado en el entorno de las clases de actividad física fue percibido como los principales factores motivacionales. Al contrario, el miedo a sufrir alguna lesión y carencia de otros programas fue percibido como barreras para involucrarse más en la actividad física. Conclusión: Este estudio ha mostrado que los elementos percibidos por las personas adultas mayores para realizar actividad física incluyen la motivación generada por el disfrute, la autoeficacia positiva y la estructura de apoyo social entre participantes, sin mencionar el modelaje positivo de las personas instructoras en los centros diurnos. Paralelamente, las barreras que disminuyen la participación de las personas adultas mayores son el miedo a sufrir alguna lesión, carencias de apoyo o sobreprotección en el entorno familiar.

PALABRAS CLAVE: Persona adulta mayor, percepción, adherencia, factores, actividad física.

¹Doctor en Movimiento Humano, Universidad Nacional de Costa Rica (UNA). Profesor, extensionista e investigador en temas de la Salud Pública y el Movimiento Humano, Universidad Nacional de Costa Rica. Heredia, Costa Rica. E-mail: carlos.alvarez.bogantes@una.cr

²Egresada Maestría de Movimiento Humano y Salud Integral Universidad Nacional de Costa Rica (UNA), Licenciada en Terapia Física, Universidad de Costa Rica (UCR). Instructora de baile y acondicionamiento en el Comité Cantonal de Deportes de Belén, Heredia, Costa Rica. E-mail: jenniferrvt3@gmail.com



ABSTRACT

The study explored the perception that older adults in Heredia day centers about the factors that influence and prevent participation in physical activity. Participants: A sample was used by criteria of six subjects for each of the five participating centers, three of the female gender and three of the male gender, all are physically active since they have three times a week attendance to the program, they also have a stay greater than a year and a half at the center. Procedures: Data collection will be done through focus groups with eight semi-structured questions, according to the Ecological Model. Analysis: A preliminary analysis of the information will be carried out through the qualitative analysis model of the Grounded Theory. In this way, the data will be coded through three instances proposed by the model: open, axial and selective coding. In addition to this, a triangulation of data will be done using data sources, theories, and researchers. Results: the enjoyment of participating in the program and the social support generated in the environment of physical activity classes, was perceived as the main motivating factors. On the contrary, the fear of suffering an injury and lack of other sources or programs was perceived as barriers to get more involved in physical activity. As a conclusion, this study has shown that the elements perceived by older adults to carry out physical activity include the motivation generated by enjoyment, positive self-efficacy and the structure of social support among the participants, not to mention the positive modeling of the instructors in the centers. daytime: At the same time, the barriers that reduce the participation of older adults are the fear of suffering an injury, lack of support or overprotection in the family environment.

KEY WORDS: Senior Adult, Perception, Adherence, Factors, Physical Activity.



Introducción

En las últimas décadas, la población mundial ha sufrido un cambio demográfico rotundo hacia el incremento sustancial en la proporción de personas adultas mayores en la población general, propiciado por el aumento en la longevidad y la expectativa de vida generado por un mejoramiento de las condiciones de salud y la calidad de vida. Aunado a esto, ha habido un descenso en la tasa de natalidad (Hales et al., 2017).

El proceso de envejecimiento conlleva un sin número de situaciones que enmarcan el nivel de vida de manera positiva o negativa en cada una de estas personas. Lo anterior, es especialmente cierto con relación al proceso fisiológico del envejecimiento, que afecta en muchas ocasiones la participación social de esta población. Aunado a esto, existe un marcado aumento del sedentarismo, con un estimado de dos personas sedentarias por cada cuatro personas adultas mayores, ignorándose los múltiples beneficios de una vida activa (Franco et al., 2015).

La práctica continua y estructurada de ejercicio físico causa efectos beneficiosos desde el punto de vista fisiológico, social y psicológico, pues es una de las principales herramientas para poder envejecer de forma más saludable e incrementar la calidad de vida de las personas mayores (Enríquez-Reyna et al., 2017; García et al., 2010).

A pesar de que los beneficios de la actividad física son bien conocidos, el 30 % de la población mundial no alcanza los niveles de actividad física recomendados para la salud. La situación es aún más crítica con la población adulta mayor, ya que alrededor del 45 % de las personas mayores de 60 no cumplen con el nivel recomendado. La proporción de personas que no cumplen las pautas recomendadas se estima que aumentará en un 75 % para personas mayores de 75 años (Australian Institute of Health and Welfare [AIHW's], 2014). Dada la tendencia de incremento en sedentarismo

Álvarez-Bogantes, C., et al. Entendiendo los factores que motivan e impiden la... proyectada en la población adulta, este problema es reconocido como de salud pública en todo el mundo.

La revisión de estudios cualitativos realizada por Franco et al. (2015) reportó que el involucramiento de las personas mayores en las actividades físicas puede ser influenciado por factores de comportamiento, como la motivación y creencias personales, así como por factores ambientales, incluida la disponibilidad de transporte y ejercicio (Franco et al, 2015). Esta información fortalece el concepto de que la investigación cualitativa ofrece la comprensión de las creencias y actitudes hacia la participación en actividades físicas de las personas mayores. Además, brinda la información necesaria en la construcción de intervenciones, que correspondan en mayor medida con las características de las personas adultas mayores (Krueger, 1991).

Se ha reconocido que para poder obtener el máximo provecho en la promoción de la actividad física de la población adulta mayor, se requiere escucharla y entender sus percepciones, creencias y actitudes hacia el movimiento humano (Kosteli et al., 2016).

El modelo ecológico de los determinantes de la actividad física (Bauman et al., 2012) ayudará a conducir el análisis de los hallazgos y su interpretación. Este modelo ofrece un marco conceptual que incluye un análisis de la realidad desde niveles múltiples: individual, social, medioambiental y político. Con la revisión sistemática de literatura, se identificaron cuatro temas, los cuales pueden ser categorizados como los contribuyentes para la realización de actividad física; a saber, limitaciones físicas, prioridades ajenas a la actividad física, beneficios personales obtenidos por la práctica de lo actividad física, y motivación y creencias acerca de la actividad física.

Con el fin de contribuir al diseño de propuestas que puedan incentivar cambios conductuales hacia estilos de vida activos de esta población, se propone desarrollar un mayor entendimiento hacia los factores que motivan o impiden la participación en

Álvarez-Bogantes, C., et al. Entendiendo los factores que motivan e impiden la... actividad física desde el ámbito intrapersonal, interpersonal y ambiental de las personas adultas mayores de los centros diurnos participantes de la zona central de Heredia. Las siguientes preguntas fueron consideradas: ¿cuáles son los beneficios personales de realizar actividad física?, ¿qué factores sociales y físicos inciden en la práctica de la actividad física?, ¿cuáles son las barreras que impiden la participación en la actividad física? y ¿existen limitaciones físicas que impiden la participación de actividad física?

Metodología

Participantes

Las personas participantes de este estudio fueron seis por cada uno de los cinco centros de atención diurna para la población adulta mayor seleccionados del cantón central de Heredia en Costa Rica. De estas personas participantes, 15 eran del género femenino con una edad media de 67.3 años y con un rango de los 60 a los 73 años y 15 del género masculino, con una edad media de 74 años y con un rango de los 64 a los 86 años. Todas las personas participantes eran adultas mayores físicamente activas, que fueron seleccionadas por los siguientes criterios: ser físicamente activas, con una asistencia de tres veces por semana al programa y con una permanencia mayor al año y medio.

Instrumentos

En cada centro, se realizó una recolección de datos mediante grupos focales (Krueger, 1991), con ocho preguntas semiestructuradas (Valle, 1997) e historias de vida (Marshall y Rossman, 1995), basadas en el modelo conceptual ecológico (Bauman et al., 2012). Estos instrumentos fueron aplicados por dos personas investigadoras.

Procedimiento

Se solicitó una cita con el director del proyecto para explicarle en qué consistía la investigación, los pasos a seguir y todo lo relacionado con este. Una vez obtenido el

Álvarez-Bogantes, C., et al. Entendiendo los factores que motivan e impiden la... permiso, se les explicó a posibles participantes la investigación y se les repartió un consentimiento informado, con el objeto de que expresaran voluntariamente su deseo de participar en la investigación, así como su potestad a abandonar dicha investigación en el momento que lo decidiera. En cada centro diurno, se realizó un grupo focal durante la mañana, conducido por dos personas investigadoras. Una vez concluido cada grupo focal, con el fin de validar los resultados y señalar los posibles códigos, se analizaron los datos. Las observaciones de las diferentes personas participantes se realizaron una semana después en los distintos centros diurnos, siguiendo el formato de modelo ecológico.

Análisis de la información

Una vez transcrita la información de los grupos focales, usando nombres ficticios, se ejecutó un análisis de contenido utilizando los diferentes constructos del modelo ecológico, con el fin de codificar las diferentes partes de los resultados de cada grupo focal, enfatizando hallazgos emergentes que no se visualizaran en el marco teórico de este estudio.

Después de la codificación y categorización independiente, el primer autor y el experto compararon los resultados y discutieron los temas destacados, tratando de cubrir las etapas de codificación abierta, axial y selectiva. Adicional a esto, se hizo una triangulación de datos para obtener una mayor claridad acerca de estos.

Para lograr la triangulación de la investigación, se utilizó un modelo teórico y dos personas investigadoras para el estudio del fenómeno, mediante grupos focales, la observación, dos personas investigadoras y el modelo ecológico, más el apoyo de la literatura existente en la temática de estudio (Patton, 2002).

Resultados

Esta investigación tuvo su asidero teórico en el modelo ecológico (Bauman et al., 2012), que establece la posibilidad de entender y predecir conductas futuras de la población adulta mayor, a través de una visión integral, sistémica y naturalística que responde a la influencia de estilos de vida activa, determinados por una multiplicidad de factores (Torrico et al., 2002). Las categorías o niveles de análisis que guiaron esta investigación contemplan el intrapersonal, interpersonal y organizacional. Además, algunos temas emergentes que fueron incluidos dentro la categoría correspondiente.

Quienes participaron de esta investigación consideraron que hay más motivaciones, que barreras para realizar ejercicio en estos lugares. A nivel intrapersonal, mostraron una gran comprensión de los beneficios físicos que la práctica regular de la actividad física tiene en su salud. Sobre esto don José indica que “aah es una gran cosa para la salud, yo le cuento de eso que yo tenía una pierna que me dolía mucho y ya después que llegué aquí se me quitó todo” y doña Ana señala

uy lo más grande que puede haber para mí, porque si no fuera por los ejercicios no podría caminar yo ni con andadera. Yo supe lo que es andar en silla de ruedas, luego bastón, después andadera, llegué aquí y aquí me han atendido muy bien.

El disfrute y el placer de realizar actividad física fue otra razón que la gran mayoría de participantes refirió para realizar actividad física. Es importante recalcar que una gran cantidad de dichas personas participantes comentó que, aunque no fueron físicamente activas de jóvenes, especialmente, por motivos laborales, en el centro diurno han encontrado otras formas de serlo. Al preguntarles si disfrutaban realizar ejercicio físico algunas de las respuestas fueron las siguientes:

Álvarez-Bogantes, C., et al. Entendiendo los factores que motivan e impiden la...

2 años tengo en el centro y la paso muy bien, me gustan mucho los ejercicios y cuando hacen baile ahí se mueve uno y cuando viene la muchacha a hacer Zumba, todo eso a mí me gusta, me gusta mucho caminar también, yo camino mucho me gusta (doña María).

Yo hago ejercicios en mi casa también, pongo radio y me pongo a bailar ahí para menear las caderas, siempre porque siempre hago ejercicio, cuando estoy en la casa hago ejercicio, cuando estoy aquí y me ponen a hacer algo yo lo hago y me siento bien (doña Julia).

El buen optimismo y los beneficios psicológicos también fueron factores reportados que motivan a participar en programas de ejercicio a esta población, como lo expresa don Enrique al señalar que es “importante para la mente el cuerpo y la salud”. Asimismo, don Manuel indica que “si bueno yo estoy muy feliz por estar aquí porque yo vivía muy aburrido por estar en la casa ahí metido en cambio ahora ya he vuelto a nacer” y doña Rosa menciona que le hace estar “bien en todo sentido, psicológicamente, que pueda hacer los ejercicios correctos, que se pueda manejar por sí misma”.

Aunque los impedimentos físicos y el miedo de sufrir una caída son las principales barreras intrapersonales que refieren las personas adultas mayores para realizar ejercicio, han encontrado formas de ser activas y de involucrarse en las actividades que les organizan, así como lo manifiestan en las siguientes intervenciones; “A mí sí, porque tengo un problemita en el cuello en la cervical, en las vertebrales, entonces tengo que tener mucho cuidado, pero eso no me hace seguir adelante” (doña Beatriz), “Yo uso bastón por eso, sin bastón puedo caerme entonces quiero prever antes que lamentar, porque una quebradura de cualquier hueso a la edad nuestra es más difícil de soldar que joven” (don Pedro).

A mí sí me limita un poquillo porque yo soy diabético y tengo un problema en la pierna atrás en el ratón que llaman, que me dice el doctor que fuera de la diabetes seguro tengo algo del nervio ciático ahí, entonces yo bailo pero al ratito tengo que dejar la pareja sola, ¿verdad? Yo saco a aquella a bailar (don Manuel). No yo camino bien y me muevo bien, lo que he ido aprendiendo, es que a mí me gusta caminar mucho y caminar muy ligero, me tropecé y me caí y me rajé la ceja, diay entonces digo yo no ahora voy a caminar, pero más despacio porque ya en carrera no se puede, pero ahí vamos gracias a Dios (doña Isabel).

Cabe mencionar que, a pesar de que estas circunstancias se consideraron como barreras, no son limitantes para realizar del todo la actividad física. Las personas encargadas de realizar la sesión de ejercicio, lo adecuan de acuerdo con las capacidades de quienes participan.

En cuanto a la categoría interpersonal, el apoyo social, en sus diferentes formas, fue el motivante mayor en lo que concierne a la participación en los programas de ejercicio. Doña Ana indica que recibe constantemente apoyo verbal, “a mí las vecinas me dicen que bien que estoy desde que vengo aquí, que siga viniendo que me felicitan, que dichosos, que ellas están deseando llegar a esta edad para venirse para acá”. Al igual que don Manuel y doña Julia, muchas de las personas asistentes al centro consideraron que el acompañamiento entre ellas es lo que más los motiva a asistir. “Me gusta el centro porque nos ayudamos. Además, Yo también soy muy activo y me han dicho que no aparento la edad porque tengo 86” (don Manuel). “Estar aquí, tener amigos y jugar ay, amigos y amigas” (doña Julia).

En el ámbito de la falta de apoyo social, sucedió durante la juventud, debido a las responsabilidades del hogar o laborales, donde carecieron del tiempo para involucrarse.

Por último, en la parte organizacional, las estrategias mostradas por las personas encargadas de realizar las sesiones de ejercicio fueron factores importantes para motivarles a participar de los programas de ejercicio. Un ejemplo de estas fue usar música con un volumen apropiado. Además, don Juan y doña Rosa señalan lo siguiente:

Claro si nos motivan, yo calculo que en cuanto a la música como ellos saben las condiciones físicas y la edad que nosotros tenemos ponen música adecuada a eso porque no puedo yo bailar una música de mucha velocidad, pero la que ellos ponen si bailo, va rimando con lo que podemos hacer (don Juan).

Si claro, más bien los muchachos que vienen son súper amables y uno participa con ellos todos muy lindos uno les agradece que saquen el rato para compartir con nosotros y no ellos le dicen a uno que quiere oír y que si nos gusta son extremadamente especiales, solo el venir aquí a compartir es una bendición de Dios de agradecerlo (doña Rosa).

Así mismo, la oportunidad de ejercicio, la facilidad de transporte y la seguridad de la comunidad en la que se brindan los ejercicios también fueron percibidos como factores que motivaron la participación. En cuanto a oportunidades, de acuerdo con lo expresado por las personas participantes, además de los centros diurnos, solo el hospital y el palacio de los deportes brindan estos programas. Sobre esto, doña Mayela indica “yo las hago en el hospital y ahí llegan a la explanada” y doña Betty señala “si porque en el hospital y en el palacio de los deportes”.

En efecto, las facilidades de transporte son un factor importante no solo para la participación en la actividad física, sino también para la asistencia al centro. Doña Isabel indica “en la buseta, si la buseta no puede pasar viene en bus, con paraguas si llueve”, don Juan menciona que “en la buseta, paga taxi si no pasa la buseta o si llueve”, don Manuel agrega que “caminando si llueve también caminando” y doña Ana aporta

Álvarez-Bogantes, C., et al. Entendiendo los factores que motivan e impiden la... que “yo vivo muy cerca, vengo caminando si llueve en buseta, porque ya ese es el contrato cuando llueve la buseta y cuando no está lloviendo, caminando porque a mí me gusta caminar, es lo único venir, yo siempre vengo”.

Por otro lado, el clima es un factor interesante, pues se convierte en una barrera que impide la realización de la actividad física, cuando no existen facilidades de transporte. Las personas que cuentan con el servicio de transporte que brinda el centro refieren que el clima no es un impedimento, otras personas indicaron que no tienen problema en llegar caminando o en bus de transporte público, incluso si llueve; pero, otras personas indicaron que si no hubiera algún medio de transporte, como taxi o buseta, sería incómodo llegar al centro si hubiera mal clima. Para ejemplificar lo anterior, don José indica que “solo que esté lloviendo demasiado duro no vengo pero si está el tiempo más o menos tranquilo yo me vengo ahí para arriba, yo agarro mi paraguas y me vengo ahí para arriba y caminado”. Doña Isabel, al contrario, indica que “yo si no tuviera a mis hijas que me traen en carro no podría venir” y agrega doña Ana “bueno yo es que soy nativa de aquí de San Joaquín y ahora vivo en San Roque de Barva y si no hubiera buseta no podría venir”.

En cuanto a seguridad la mayoría refiere que los lugares en los que realizan actividad física son seguros; sin embargo, en algunos casos en las comunidades no ocurre lo mismo, lo que se transforma en una barrera. “En la urba donde vivimos si pusieron unas maquinitas para ejercicio, pero no se ocupan mucho porque ahí habitan muchos muchachitos con droguita y no es muy seguro” (doña Julia).

Por último, la gran mayoría de personas entrevistadas mencionan que desconocen la labor de los comités cantonales de deportes. Asimismo, no saben si estos, la municipalidad u otras instancias cuentan con programas de ejercicio específico para población adulta mayor. Adicionalmente, mencionan que los lugares en donde hay

Álvarez-Bogantes, C., et al. Entendiendo los factores que motivan e impiden la... programas no cuentan con las facilidades de acceso o no son adecuados para quienes participaron. Solo una persona mencionó que en el hospital de Heredia cuentan con un programa de ejercicios para personas adultas mayores y que en algunos parques tienen máquinas. “No, yo vivo en el condominio los adoquines, en los bajos del guayabal no hacen AF para adulto mayor” (doña Inés). “En el parque cerca de mi casa hay maquinitas, mi hija me explica cómo se usan, aunque ella no va” (doña Irene).

Discusión

El propósito de este estudio cualitativo fue el de entender los factores que impiden y facilitan la práctica de actividad física en las personas adultas mayores de algunos centros diurnos, usando un análisis multinivel dado por el modelo ecológico (Bauman et al., 2012), que incluye factores que contribuyen a entender los hallazgos en este estudio. Dichos niveles, que van desde el nivel intrapersonal y pasan por el social, el ambiental y el de políticas, brindan los elementos para interpretar los hallazgos de este estudio.

Este es uno de los pocos estudios cualitativos conocidos, que ha indagado sobre las percepciones acerca de las barreras y factores que motivan a las personas adultas mayores hacia la práctica de la actividad física de centros diurnos en el contexto costarricense. Gracias al cual, se encontró un gran sentimiento de aceptación de la actividad física por parte de las personas adultas mayores. Se percibe el movimiento humano como un factor importante para mejorar la calidad de vida, especialmente en el ámbito del disfrute y acompañamiento entre quienes fueron entrevistados. No obstante, sumado a los altos niveles de satisfacción expresados por las personas participantes al hacer actividad física, también percibieron que existen factores que impiden muchas veces el involucrarse en actividades físicas, como lo son la falta de apoyo social en su

Álvarez-Bogantes, C., et al. Entendiendo los factores que motivan e impiden la... entorno más cercano y la fragilidad física percibida, lo cual ha sido reportado en diferentes estudios (Horne y Tierney, 2012, Franco et al., 2015).

Los hallazgos de esta investigación en el ámbito intrapersonal muestran que los participantes perciben que la actividad física tiene un tremendo impacto en el mejoramiento de la salud física y mental, pero especialmente en la calidad de vida. En concordancia con los hallazgos indicados, diferentes estudios han reportado que los beneficios obtenidos en las condiciones de salud son uno de los factores que motivan a la población adulta mayor a ser más activa (Baert et al., 2011; Franco et al., 2015).

Otro de los factores motivacionales o beneficios percibidos por las personas entrevistadas fue el disfrute o placer generados por ser físicamente activas, lo cual se ha reportado también en estudios similares, como el de Costello et al. (2011). Aunado a lo anterior, Porrás-Juárez et al. (2010) ha destacado que este elemento se considera el principal detonante de actividad física en la persona adulta mayor, ya que no hay nada más motivante que el realizar proyectos personales por placer o disfrute, en este caso la actividad física.

En el campo del modelo ecológico, las expectativas de las personas hacia la actividad física fueron un elemento indispensable en el involucramiento de las personas adultas mayores. Los hallazgos muestran que las personas participantes tuvieron expectativas positivas acerca del programa de actividad física en que participan. Esto no solo afecta la conducta activa, sino también las creencias que indicaron acerca del movimiento. Esta situación es uno de los elementos que contribuyen a la adherencia a la actividad física (Baert et al., 2011).

De gran importancia, cuando el objetivo es activar a la persona adulta mayor, es la autoeficacia, que es el sentimiento de que alguien tener éxito al practicar actividad física (Lox et al., 2010). La percepción indicada por las personas adultas mayores de

Álvarez-Bogantes, C., et al. Entendiendo los factores que motivan e impiden la... sentirse capaces de realizar la actividad física en el contexto del centro diurno, no solo juega un rol determinante en la posibilidad de que la persona persista en la actividad física, sino que valore nuevas actividades que reforzarán las capacidades que creían pérdidas, propiciando un sentimiento de independencia (Franco et al., 2015; Costello et al., 2011). Aunque, también el elemento de la persuasión, en el nivel intrapersonal, ha sido reconocido como uno de los principales elementos en la construcción de estilos de vida activos por las personas adultas mayores (Franco et al., 2015). Se ha establecido que, especialmente, las experiencias vividas y el componente vicario son los que ofrecen el mayor impacto, lo cual se puede percibir por lo expresado por quienes participaron de este estudio (Zalewski y Arvinen-Barrow, 2014).

Es importante rescatar que algunas de las personas participantes percibieron que en tiempos de su juventud existían barreras dadas por un mundo que privilegiaba el trabajo antes que el ocio y la actividad física por placer, lo que propició que expresarán que no todo es ir al centro diurno y que existen labores que deben cumplir en el contexto de hogar; situación que no ha sido reportada en revisiones sistemáticas realizadas en otros contextos (Baert et al., 2011; Enríquez-Reyna et al. 2017). Ahora bien, las personas participantes fueron claras con respecto a que ir al centro les ha permitido dedicar más tiempo para sí, lo que les ha permitido entender la importancia del centro en sus vidas. Aunado a esto, sobre todo, el percibir que pueden involucrarse en nuevas actividades, en las que no pensaban que podían tener éxito al realizarlas, en un entorno con apoyo de pares.

Como ha sido mencionado en la teoría del estímulo respuesta, cuando la persona adulta mayor se percibe con mejores condiciones de movilidad generadas por la actividad física, se propicia una mejor adherencia al movimiento por un incremento de

Álvarez-Bogantes, C., et al. Entendiendo los factores que motivan e impiden la... la motivación interna, que es la que impulsa los mayores niveles de logro (Lox et al., 2010).

A diferencia de las personas más jóvenes, que indican que la barrera más significativa es la falta de tiempo (Horne y Tierney, 2012), en el caso de la población adulta mayor de esta investigación, la barrera percibida a nivel intrapersonal fue el miedo a sufrir una caída, lo cual ha sido consistentemente mostrado en al menos los últimos estudios consultados como la fragilidad percibida por este grupo poblacional (Kosteli et al., 2016). Esta percepción de creer que no fueron suficientemente saludables para involucrarse en las actividades físicas podría indicar que carecen del sentirse con las habilidades que se requieren para involucrarse de lleno en las actividades ofrecidas en el centro diurno o con el conocimiento de la importancia de realizar actividad física, como bien lo expresan unas cuantas personas.

Aunado a lo anterior, el miedo percibido hacia la posibilidad de lesionarse ha sido asociado como un indicador de bajos niveles de actividad física y de participación en actividades físicas (Lim y Taylor, 2005). Esta situación alerta a las personas encargadas de la promoción de la actividad física en los centros diurnos sobre la importancia de comprenderla, con el fin de que puedan desarrollar estrategias para paliar ese sentimiento a través de mayores adaptaciones en las actividades físicas y en la inclusión de procesos cognitivos con el fin erradicar esas creencias erróneas.

En el contexto interpersonal, el apoyo familiar ha sido considerado como uno de los elementos que propicia una mayor participación de las personas adultas mayores en los programas de actividad física (Baert et al, 2011). No obstante, en los casos de las personas participantes donde existió ese entorno social, el mismo generó sobreprotección y obstaculizó conductas activas en algunos casos, casi siempre por un desconocimiento de la familia del aporte esencial de la actividad física en la calidad de

Álvarez-Bogantes, C., et al. Entendiendo los factores que motivan e impiden la... vida para la persona adulta mayor. En el contexto de esta investigación, aquellas personas participantes que viven con alguna persona de su familia percibieron apoyo más de tipo instrumental, que de acompañamiento o emocional. Por otro lado, las personas participantes percibieron mayor apoyo de las personas instructoras de actividad física, que brindaron apoyo social, sobre todo involucrándose con el grupo. Esta situación ofrece una gran oportunidad de intervención con la persona promotora de salud física, para que pueda comprender la importancia de su rol como instructora de actividad física y como un gestor de motivación extrínseca. El contar con el apoyo social de la persona instructora del centro se percibió como una contribución adicional en la construcción de un estilo de vida más activo (Horne y Tierney, 2012).

El rol de modelo de la persona instructora para la población adulta mayor ha sido mencionado como un elemento clave para propiciar un ambiente idóneo para dicha población. Especialmente, al ofrecer no solo la confianza necesaria para involucrarse en actividad física, sino también brindando la oportunidad de una experiencia vicaria que puede ser seguida, creando un ambiente de amistad y generador de motivación en quienes asisten (Wan et al., 2017). El contar con personal que brinde apoyo informacional, emocional, instrumental y compañía a la hora de hacer actividad física ha sido señalado como parte de los elementos para contribuir a la participación en actividad física, especialmente en población adulta mayor (Horne y Tierney, 2012).

El apoyo que percibieron quienes participaron de este estudio de sus colegas ha sido percibido como elemental para sentirse en compañía. Sobre todo, dado que este aspecto es básico para validar y estimular la participación, sin olvidar el placer de moverse y de sentirse más competentes físicamente o de percibir que son capaces de moverse en forma exitosa, como lo externan Kosteli et al., (2016). Quienes participaron de este estudio son personas solas o con algún nivel de soledad, lo que hace que en los

Álvarez-Bogantes, C., et al. Entendiendo los factores que motivan e impiden la... grupos de actividad física desarrollen la interacción social necesaria y vital para una mejor calidad de vida (Neha y Bradley, 2016).

Un ambiente que promueva las diferentes formas de apoyo social ha sido mencionado en diferentes estudios como el eje que genera una percepción altamente positiva en las personas participantes (Baert et al., 2011). Principalmente, al tejido social que se construye, satisfaciendo una de las grandes necesidades de la población adulta mayor, que es la compañía.

Autores como Horne y Tierney (2012) han enfatizado que las adultas mayores resienten en mayor intensidad la ausencia de un ambiente con apoyo social hacia la actividad física. Incluso mencionan que la falta de socialización hacia el movimiento que ellas han tenido podría ser una barrera por considerar. A pesar de lo anterior, las adultas mayores de este estudio consideraron como uno de los puntos más altos las relaciones sociales entre la población adulta mayor y los diferentes apoyos que prevalecen entre las personas de dicho grupo.

El valorar altamente el ambiente social y físico de los centros diurnos es contrario a la revisión sistemática de Hales et al. (2017), donde se indicó que las principales barreras de participación en las sesiones de actividad física en los centros de personas adultas mayores fue la presión de mantenerse a la altura de la clase. En los hallazgos de este estudio, se valoró altamente el apoyo que se dan entre participantes en las diferentes actividades físicas y la labor de ayuda constante de quienes imparten la clase para que todas las personas participantes pudieran tener éxito a la hora de involucrarse en las actividades físicas. Al respecto, Lox et al. (2010) mencionan que, para mantener una conducta, en este caso la actividad física, el apoyo entre participantes juega un rol determinante en el involucramiento y la adherencia a la actividad.

Diferente a algunos estudios que reportan barreras ambientales, como la falta de transporte o la dependencia en familiares para que los lleven a los centros de población adulta mayor (Aily et al., 2017), en este estudio no emergieron como barreras, posiblemente, debido a que los centros diurnos incluidos en este estudio ofrecen transporte. A la hora de determinar las barreras ambientales que perciben, mencionan más elementos en la comunidad que en el centro diurno como impedimentos para involucrarse en actividades físicas, lo que está en consonancia con estudios previos como los de Baert et al. (2011), donde se menciona el desconocimiento de esta población de la geografía de la comunidad y de opciones para participar en actividad física. Últimamente, los niveles de inseguridad en la comunidad han sido reportados como factores que frenan a las personas adultas mayores a realizar actividad física (Franco et al., 2015).

Conclusiones

Este estudio ha mostrado que los elementos percibidos por las personas adultas mayores para realizar actividad física incluyen la motivación generada por el disfrute, la autoeficacia positiva y la estructura de apoyo social entre participantes, sin mencionar el modelaje positivo de instructores en los centros diurnos. Paralelamente, las barreras que disminuyen la participación son el miedo a sufrir alguna lesión, carencias de apoyo o sobreprotección en el entorno familiar.

Los hallazgos de este estudio en relación con las barreras que perciben algunas personas adultas mayores para realizar actividad física se enmarcan en percibirse frágiles, sumado a la barrera ambiental de encontrar pocas posibilidades en la comunidad y el hogar para realizar actividad física.

El entendimiento de las conductas de actividad física es esencial para el desarrollo y mejoramiento de las políticas e intervenciones en la población adulta

Álvarez-Bogantes, C., et al. Entendiendo los factores que motivan e impiden la... mayor. En particular, las que tienen que ver con el acceso a programas y propiciar entornos amigables con esta población.

Recomendaciones

Para próximos estudios, se recomienda indagar a mayor profundidad en las barreras que enfrentan las personas adultas mayores en el entorno de la comunidad. Adicionalmente, incluir personas adultas mayores que no participan en centros diurnos, con el fin de detectar elementos y factores que impiden que esa población acceda a los programas dirigidos a la población adulta mayor ofrecidos en la comunidad.

Las personas formuladoras de políticas pueden hacer mucho para mejorar la promoción de la actividad física en múltiples niveles. Como pocas personas del estudio fueron impulsadas a participar para obtener beneficios de salud física, se debe dar más atención a los beneficios sociales, la diversión, la risa y el disfrute que pueden ser obtenidos. Las etiquetas aplicadas a la promoción de actividad física deben estar tan abiertas e inclusivas como sea posible.

Referencias

- Aily, J. B., Carnaz, L., Farche, A. C. S. & Takahashi, A. C. de M. (2017). Perception of barriers to physical exercise in women population over 60. *Motriz: Revista de Educação Física*. <https://doi.org/10.1590/s1980-6574201700020012>
- Australian Institute of Health and Welfare [AIHW] 2014. Australia's health 2014. Australia's health series no. 14. Cat. no. AUS 178. <http://www.aihw.gov.au/australias-health/>
- Baert, V., Gorus, E., Mets, T., Geerts, C. & Bautmans, I. (2011). Motivators and barriers for physical activity in the oldest old: A systematic review. *Ageing Research Reviews*. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2011.04.001>
- Bauman, A.E., Reis, R.S. & Sallis, J.F. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet*, 380, 258-271.
- Costello, E., Kafchinski, M., Vrazel, J. & Sullivan, P. (2011). Motivators, barriers, and beliefs regarding physical activity in an older adult population. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 34(3), 138-147. <https://doi.org/10.1519/jpt.0b013e31820e0e71>
- Enríquez-Reyna, M. C., Cruz-Castruita, R. M., Ceballos-Gurrola, O., García-Cadena, C. H., Hernández-Cortés, P. L. & Guevara-Valtíer, M. C. (2017). Psychometric properties of the Exercise Benefits/Barriers Scale in Mexican elderly women. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.1566.2902>
- Franco, M. R., Tong, A., Howard, K., Sherrington, C., Ferreira, P. H. & Ferreira, M. L. (2015). Older people's perspectives on participation in physical activity: A systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *Br J Sports Med*. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094015>
- García, V., Carbonell, A. y Delgado, M. (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10 (40), 556-576.
- Krueger, R. (1991). *Focus groups: A practical guide for applied research*. Beverly Hills.
- Hales, C.M., Carroll, M.D., Fryar, C.D. & Ogden, C.L. (2017). Prevalence of obesity among adults and youth: United States, 2015-2016. www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db288.pdf
- Horne, M. & Tierney, S. (2012). What are the barriers and facilitators to exercise and physical activity uptake and adherence among South Asian older adults: A systematic review of qualitative studies. *Preventive Medicine*, 55(4), 276-284. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.07.016>

- Álvarez-Bogantes, C., et al. Entendiendo los factores que motivan e impiden la...
- Kosteli, M.C., Williams, S.E. & Cumming, J. (2016). Investigating the psychosocial determinants of physical activity in older adults: A qualitative approach. *Psychology & Health*, 31(6),734-753. <https://doi.org/10.1080/08870446.2016.1143943>
- Lim, K. y Taylor, L., (2005). Factors associated with physical activity among older people: a population based study. *Prevention Medicine*, 40, (1), 33-40. doi: 10.1016/j.ypmed.2004.04.046. PMID: 15530578.
- Lox, Curt, Martín, K. & Petruzzello, S. (2010). *The Psychology of Exercise*. HHP.
- Marshall, C. & Rossman, G.B. (1995). *Designing qualitative research*. Sage Publication.
- Neha, P.G. & Bradley, J.K. (2016). Barriers, Motivations, and Preferences for Physical Activity Among Female African American Older Adults. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 2, 1-8. <https://doi.org/10.1177/2333721416677399>
- Patton, M. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Method. Integrating Theory and Practice*. (4th ed.). Sage.
- Porras-Juárez, C., Grajales-Alonso, I., Hernández-Cruz, M.C., Alonso-Castillo, M.M. y Tenahua-Quitl. I. (2010). Percepción del adulto mayor acerca de los beneficios, barreras y apoyo social para realizar actividad física. *Revista Médica Instituto Mexicano Seguro Social*, 48(2), 127-132. <https://www.redalyc.org/pdf/4577/457745507003.pdf>
- Torrice Linares, E; Vilariño Santín, C; Andrés Villas M; Menéndez Álvarez S y López López M. (2002). El modelo ecológico de Bronfrenbrenner como marco teórico de la Psicooncología II. Análisis del Modelo Ecológico de la Psicooncología. *Anales de Psicología*, 18(1), 45-59.
- Valle, M.S. (1997). Técnicas cualitativas de investigación social: Reflexión metodológica y práctica profesional. Madrid, España: Síntesis.
- Wan, N., Wen, M., Fan, J.X., Tavake-Pasi, O. F., McCormick, S., Elliott, K. & Nicolosi, E. (2017). Physical Activity Barriers and Facilitators Among US Pacific Islanders and the Feasibility of Using Mobile Technologies for Intervention: A Focus Group Study With Tongan Americans. *Journal of Physical Activity and Health*, 1-8. <https://doi.org/10.1123/jpah.2017-0014>
- Zalewski, K., Alt, C. & Arvinen-Barrow, M. (2014). Identifying Barriers to Remaining Physically Active After Rehabilitation: Differences in Perception Between Physical Therapists and Older Adult Patients. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*. <https://www.jospt.org/doi/10.2519/jospt.2014.5171>