



**UNIVERSITAS**  
*Miguel Hernández*

**TRABAJO FIN DE MÁSTER**  
**CURSO 2018-19**

**FOMENTO DE LA ADHERENCIA A LA  
ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR LA  
SALUD DE PERSONAS MAYORES  
MEDIANTE LA TEORIA DE LA  
AUTODETERMINACIÓN**

**Presentado por la estudiante:**

Neus Boronat Torres

**Profesor tutor:**

David González-Cutre Coll

**Ámbito general de referencia del TFM:**

Actividad física y salud

# ÍNDICE

<b>RESUMEN:</b> .....	2
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	3
<b>OBJETIVOS</b> .....	7
Objetivos generales.....	7
Objetivos específicos .....	7
<b>MÉTODO</b> .....	8
Participantes.....	8
Instrumentos .....	8
Procedimiento .....	9
<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b> .....	15
1. Competencia .....	15
2. Autonomía .....	16
3. Relación con los demás .....	17
4. Novedad.....	19
5. Motivación y adherencia a la actividad física.....	19
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	22

## **RESUMEN:**

El objetivo principal del estudio fue analizar de un modo cualitativo la influencia de un programa de actividad física motivacional, orientado a la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas y la novedad, sobre el aumento de la adherencia a la actividad física en mujeres adultas mayores, desde el punto de vista de la teoría de la autodeterminación. Se utilizó una muestra de 13 mujeres cuya edad media fue de 70 años. Cada una de estas mujeres era participante de actividades dirigidas en el centro deportivo municipal de Senija (Alicante). El programa se aplicó durante un periodo de tres meses, con tres sesiones semanales de una hora y media de duración. Al finalizar este tiempo se les evaluó la satisfacción de estas necesidades, su motivación y su adherencia por medio de una entrevista semi-estructurada. Los resultados de la entrevista demostraron que, con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y la novedad, conseguimos aumentar la motivación autodeterminada y, con ella, la intención de seguir practicando ejercicio físico en este colectivo.

## **PALABRAS CLAVE**

Teoría autodeterminación, adultas mayores, adherencia, actividad física.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la actividad física es uno de los fenómenos más importantes de la sociedad moderna, dados los beneficios que aporta a la salud de los individuos (Ramírez, Vinaccia, y Gustavo, 2004; López-Miñarro, 2009; Morilla, 2001). Debido a ello, se ha hecho una nueva forma de entender el deporte y la actividad física sacando nuevas ideas sobre la importancia que tiene en la salud. Aun así, según Moreno-Murcia (2011) el comportamiento sedentario, la obesidad juvenil y el abandono deportivo se han convertido en una de las grandes preocupaciones de la sociedad actual.

A pesar de las recomendaciones mínimas de ejercicio al día y de las evidencias que existen en relación a la inactividad física y el riesgo de desarrollar diferentes enfermedades o muerte prematura, según el Informe sobre la Inactividad Física y el Sedentarismo en la Población Adulta Española (Mayo, del Villar, y Jiménez, 2017), casi la mitad de los españoles no practica ningún deporte o se ejercita, ni realiza ninguna otra actividad en su tiempo libre. Además, en dicho informe también se revela que a medida que nos vamos haciendo mayores, la actividad física va decayendo aunque es más necesaria a medida que la edad avanza. Para ello, es necesario promocionar la actividad física en colectivos de edad avanzada y evitar el abandono deportivo.

Como en muchos otros ámbitos, el éxito y la adherencia de una acción solo se consiguen teniendo en cuenta numerosos factores. La mayoría de las investigaciones (Leyton, Jiménez-Castuera, Naranjo, Castillo, y Morenas, 2013; Molinero, Salguero, y Marquez, 2011; Moreno-Murcia, Martínez-Galindo, González-Cutre, y Cervelló, 2008;) exponen la motivación como un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, definiéndose como el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física o deportiva, su intensidad, persistencia y rendimiento (Escartí y Cervelló, 1994).

Durante los últimos años, diferentes investigaciones han tratado de estudiar la relación entre la motivación y la adherencia a la actividad física por medio de diversas teorías. De entre todas ellas, la que más destaca, por el nivel de investigación que ha generado y por su alta aplicabilidad práctica, es la teoría de la autodeterminación (TAD; Deci y Ryan, 2000). Se define como una macro – teoría de la motivación humana que

tiene relación con el desarrollo y funcionamiento de la personalidad dentro de los contextos sociales. La teoría analiza el grado en que las personas realizan sus acciones al nivel más alto de reflexión comprometiéndose con ellas con un sentido de elección. Además, se considera que para que las personas tengan una motivación autodeterminada que les lleve a comprometerse con la práctica deben satisfacer unas necesidades psicológicas básicas (NPB). Estas necesidades, como bien manifiestan Deci y Ryan (2000), son innatas, universales y esenciales para la salud y el bienestar.

Dichas NPB son:

- La necesidad de autonomía: es la necesidad del individuo de sentirse el origen de sus acciones y tener voz para determinar su propio comportamiento. Se trata de un deseo de experimentar un “locus” interno de causalidad.
- La necesidad de competencia: se refiere a la percepción de una habilidad adecuada para la realización de la actividad que se está desempeñando
- La necesidad de relación con los demás: muestra el esfuerzo por relacionarse y preocuparse por otros, así como sentir que los demás tienen una relación auténtica contigo. Se define a través de dos dimensiones: sentirse aceptado e intimar con los demás.

Sin embargo, algunos autores (González-Cutre, Sicilia, Sierra, Ferriz, y Hagger, 2016) proponen que el concepto de novedad también podría ser la cuarta necesidad psicológica básica ya que es un factor que ayuda a conseguir interés, disfrute, una mayor motivación intrínseca y adherencia a una actividad. González-Cutre et al. (2016) definen este término como la necesidad de experimentar algo que no se experimentó previamente o se desvía de la rutina cotidiana. Así pues, un adecuado desarrollo emocional que incluya actividades novedosas, fomentará la motivación y el compromiso con las actividades, consiguiendo un buen nivel de bienestar y la felicidad (González-Cutre, 2017).

La TAD trata también los diferentes tipos de motivación y cuáles son los más interesantes de obtener abarcando diferentes grados de autodeterminación. Estos distintos grados van desde la no – autodeterminada hasta la conducta más deseada, que es la autodeterminada. El recorrido de un tipo de conducta a otra abarca tres tipos fundamentales de motivación: la desmotivación, la motivación extrínseca y la

motivación intrínseca. A su vez, cada uno de estos tipos de motivación tiene su propia estructura y está regulado por el sujeto de forma interna o externa (Deci y Ryan, 2000).

A continuación se define cada uno de los niveles de motivación desde la motivación que menos nos interesa aportar hasta la que se desea lograr en los programas a través de la satisfacción de las NPB, y con ello, la mejora de la práctica y adherencia. Por Deci y Ryan (1985, 2000, 2002):

- Desmotivación: corresponde al menor grado de motivación posible. La desmotivación hace referencia a la falta de intencionalidad para actuar
- Motivación extrínseca: Está determinada por la consideración de la actividad como un medio para conseguir algo. La investigación ha fijado cuatro tipologías de motivación extrínseca: regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada y regulación integrada.

El primero tipo de motivación extrínseca, se basa en la realización de acciones debido a la adquisición de una recompensa.

La regulación introyectada está asociada a las expectativas de auto-aprobación, evitación de la ansiedad y el logro de mejoras del ego, en aspectos tales como el orgullo (Ryan y Deci, 2000).

La tercera motivación extrínseca, la regulación identificada, trata de cuando se realiza una tarea o actividad de forma libre, valorando su importancia, aunque realmente no agrade suficiente.

Y por última, la regulación integrada, la cual es la que más cerca está de la motivación intrínseca según Ryan y Deci (2000). La integración ocurre cuando la persona evalúa la conducta y actúa en congruencia con sus valores y sus necesidades

- Motivación intrínseca: Se puede definir como aquella relacionada con la necesidad de explorar el entorno, la curiosidad y el placer que se experimenta al realizar una actividad, sin recibir una gratificación externa directa. El desarrollo de la actividad en sí constituye el objetivo y la gratificación, suscitando también sensaciones de competencia y autorrealización.

A día de hoy, existen numerosos estudios donde se habla de la importancia de la TAD sobre la motivación en la actividad física en varios ámbitos (Moreno, y Martínez,

2006; Moreno-Murcia, Sicilia, Sáenz-López, González-Cutre, Almagro, y Conde, 2014). Sin embargo, hay pocas investigaciones encaminadas al estudio de la motivación en adultos mayores relacionada con la práctica de ejercicio físico (Leyton et al., 2013; Marcos-Pardo, Castrillón, Pedreño, y Moreno-Murcia, 2014;) y su adherencia (André y Dishman, 2012; Bermejo, Almagro-Torres, y Rebollo-González, 2018). En los estudios de Leyton et al. (2013) y Marcos-Pardo et al. (2014) analizan la importancia de la motivación en las sesiones de actividad física, llegando a la conclusión de que se debe valorar más la actitud de los participantes y llevar a cabo unas correctas estrategias motivacionales para que las NPB se satisfagan y así su motivación autodeterminada. Bermejo et al. (2018) estudiaron la influencia de la satisfacción de las NPB y la motivación sobre la adherencia al ejercicio físico. Así pues, se pudo determinar que aquellas personas que tienen satisfechas sus NPB presentan una motivación más autodeterminada y muestran una mayor intención de seguir practicando ejercicio físico, en línea del estudio de André y Dishman (2012).

En definitiva, según se ve en dichos estudios, un programa de actividad física basado en la TAD puede ayudar a satisfacer las NPB de los participantes y desarrollar formas de motivación más autodeterminadas. De esta manera se puede conseguir que las personas practiquen más actividad física además de evitar el abandono de estas actividades en edades más avanzadas donde, como antes se había comentado, realizan menos ejercicio debido al aumento de la edad y no tienen en cuenta los numerosos beneficios que conlleva para ellos. No obstante, son limitados los estudios que hayan empleado la TAD para tratar de explicar la adherencia de mujeres adultas en programas de actividad física (Bermejo et al., 2018). Además, según Moreno-Murcia, y Martínez (2006) hay que utilizar las estrategias motivacionales con cautela ya que todavía no existe una buena profundización en el campo de la actividad física no competitiva. Por ello, el objetivo principal de este estudio es centrarse en conocer la importancia que tiene la TAD en programas de actividad física en mujeres adultas mayores y la relación que puede tener con la adherencia a la actividad física desde un punto de vista cualitativo. En este sentido, se implementará un programa de intervención motivacional centrado en satisfacer las NPB y se entrevistará a las mujeres participantes para analizar el efecto de las estrategias motivacionales implementadas.

## **OBJETIVOS**

Los objetivos más importantes que se busca conseguir con este trabajo se pueden dividir en dos grupos:

### **Objetivos generales**

- Analizar la experiencia vivida por las mujeres adultas mayores en el programa de actividad física desde el punto de vista de la TAD.

### **Objetivos específicos**

- Satisfacer las NPB de las mujeres adultas mediante el uso de estrategias motivacionales.
- Conseguir una motivación autodeterminada
- Conseguir adherencia a la actividad física por medio de la motivación autodeterminada.





## MÉTODO

### Participantes

La muestra de este estudio estuvo compuesta por un grupo de 13 mujeres adultas con edades comprendidas entre 54 y 75 años ( $M = 70$ ;  $DT = 9,96$ ). Dichos sujetos eran usuarios de la gimnasia para adultos que concede el Ayuntamiento de Senija todos los años para los residentes del pueblo. Senija es una población pequeña de la provincia de Alicante con tan solo 642 habitantes donde el 32,80% de ellos son extranjeros de distintas partes de Europa.

El total de la muestra realizaba 3 sesiones por semana con una duración de una hora y media cada una.

### Instrumentos

Se utilizó una batería de test y una entrevista semi-estructurada final:

**Senior Fitness Test (SFT):** El SFT es una batería de simples pruebas que permite medir el nivel de condición física desde una perspectiva de la evaluación de los atributos físicos necesarios para mantener el estado funcional en la edad tardía (Jones, y Rikli, 2002). Esta batería de test es válida para participantes con edades comprendidas entre los 60 y los 94 años. Se compone de 7 pruebas, de las cuales se presenta su descripción:

- *Chair Stand* (Incorporaciones desde una silla): Es el número de veces que el participante se incorpora desde la posición de sentado en una silla con los brazos cruzados sobre el pecho en 30 segundos.
- *Arm Curl* (Flexión de brazos): Número de veces que se levanta una pesa de 2 kg para mujeres en 30 segundos.
- *Step Test* (Test del paso): Número de veces que se levanta la rodilla derecha realizando la acción de marcha sin desplazamiento por encima de una altura establecida por el punto medio entre la rodilla y la cadera en 2 minutos.
- *Chair Sit-and-Reach* (Flexibilidad desde silla): Desde sentado en el borde de una silla con una pierna extendida y la mano del mismo lado estirada hacia la punta de ese pie, el número de centímetros desde la punta de los dedos a la punta del pie.

- *Back Scratch* (Flexibilidad de brazos): Se flexiona un codo hacia arriba y el otro hacia abajo intentando que las manos se toquen por la espalda. Se mide la distancia entre la punta de los dedos de cada mano (positiva si los dedos de la mano se superponen o negativa si no llegan a tocarse).
- *Up and Go* (Levanta y ve): Tiempo en segundos necesario para, desde sentado, caminar una distancia de 2,44 metros, bordear un cono, volver esta misma distancia y sentarse nuevamente.
- *6-min Walk* (Caminata de 6 minutos): Distancia que se recorre en 6 minutos alrededor de un circuito en llano de 45,7 metros de perímetro con forma de rectángulo de 20,28 metros de largo por 4,57 metros de ancho. Esta prueba se vio convalidada por el test del paso. Se les dio a elegir cuál de las dos preferían y eligieron la anterior.
- *Height and Weight* (peso y talla): altura de los sujetos en centímetros y su peso en kilogramos.

Esta batería de test se realizó al empezar el estudio y cuando finalizó. Para poder medir los parámetros de cada una de las pruebas, se tuvo en cuenta la tabla de los valores normales que consiste en catalogar a los participantes según los resultados logrados en cada prueba del SFT dependiendo de la edad.

**Entrevista cualitativa:** se elaboró el guión de la entrevista con el fin de recopilar datos sobre la satisfacción de las tres NPB y de la novedad que han percibido las mujeres adultas durante los 3 meses de intervención. Se trata de una entrevista semi-estructurada donde existen unas preguntas predeterminadas pero el entrevistador puede meter nuevas con el fin de obtener más información y más detalles. El guión de la entrevista se estructuró en torno a los siguientes bloques: 13 cuestiones en el apartado de competencia, 7 más en el apartado de autonomía, 12 en relación con los demás, dividido en relación con los compañeros y relación con la monitora, y 5 cuestiones referidas a la novedad. Finalmente, se incluyeron también 6 puntos en el bloque de motivación y adherencia a la actividad física.

## **Procedimiento**

Antes de empezar el estudio, se informó a cada una de las participantes sobre la finalidad del mismo. Seguidamente, se les solicitó el consentimiento informando,

comentándoles que la investigación iba a ser de forma anónima y siempre voluntaria. Una vez se obtuvieron los consentimientos de las 13 mujeres, se les citó el lunes 4 de marzo para realizar el test inicial. A partir de la siguiente sesión, se les empezó a aplicar las sesiones programadas durante el periodo de tres meses comprendido entre el 08/03/2019 al 31/05/2019.

Ya que el estudio se basa en fomentar la motivación hacia la actividad física y, así, su adherencia por medio de las NPB, se tuvieron en cuenta una serie de estrategias motivacionales que se exponen a continuación:

## **1. Competencia**

### **1.1. Objetivos alcanzables.**

Al establecer unas metas alcanzables se busca hacerlas sentir capaces de conseguir los objetivos dentro de sus capacidades y así, sentir que pueden lograrlo.

De este modo, al inicio del estudio y al final se llevará a cabo la batería de test SENIOR FITNESS TEST (SFT) para analizar la condición física funcional de cada una de las participantes en el estudio para tener un punto de partida y analizar si se han alcanzado dichos objetivos al final del estudio.

### **1.2. Aportar actividades lúdicas**

Mediante las actividades se busca el aumento de la motivación y con ella, una participación a gran escala. Además, según el modelo jerárquico de la motivación intrínseca y extrínseca de Vallerand (2001), la motivación situacional influye en la motivación contextual y global, por ello es importante hacerles sentir bien para que dicho efecto se vea proyectado en su vida diaria y, a la vez, en su calidad de vida.

Dichas actividades se efectuarán en cada sesión después del calentamiento. Se realizarán un par de actividades como Cortar el hilo, El espejo o La cadena con balón con el fin de hacer actividad física de forma más divertida y grupal, y que puedan experimentar el éxito.

### **1.3. Planificar tareas aplicadas a mejorar su vida cotidiana**

Es vital que en este tipo de sesiones las mujeres consideren que las actividades que están realizando les van a servir en su día a día para mejorar su vida cotidiana y condición física. Las acciones donde más se va a insistir es en levantarse,

agacharse, manipulación de objetos de diversos tamaños, andar y mejorar el equilibrio.

#### 1.4. Progresos en los logros

A los participantes les gusta percibir los logros que han ido alcanzando durante las tareas. En este caso es primordial, para sentirse competente, llevar un progreso de los logros de cada una de las mujeres y hacerles ver que por medio de la actividad física son capaces de mejorar en sus capacidades, habilidades y prevenir enfermedades, lesiones y caídas.

Como se había mencionado anteriormente, se realizará la batería de test SENIOR FITNESS TEST (SFT) para estudiar el progreso de cada una de estas mujeres y así, sus logros.

#### 1.5. Proporcionar feedback positivo

Es muy importante que los sujetos consideren que están haciendo las actividades correctamente o, por lo contrario, que se les ayude a identificar y corregir los errores con el fin de mejorar la ejecución de la tarea y así, su autonomía y competencia. Para ello, es necesario aplicar el feedback positivo durante y después de la ejecución de la tarea o actividad.

#### 1.6. Individualizar

La programación de las sesiones es un aspecto a tener muy en cuenta haciéndose de forma individual atendiendo las necesidades y capacidades de cada sujeto para mejorarlas, ya que todo el mundo no tiene las mismas limitaciones.

En este caso, no se dividirá el grupo dependiendo del nivel de cada una sino que, gracias al test inicial y a la información recibida de las participantes sobre sus lesiones y limitaciones antes del estudio, se les harán pequeñas modificaciones respecto al resto de sus compañeras en las tareas que sean oportunas con tal de seguir trabajando.

#### 1.7. Facilitar suficiente tiempo

Como se dice en el punto anterior, es importante individualizar y entender que no todos los sujetos realizarán la tarea con la misma rapidez y eficacia, por lo cual, se debe dejar el suficiente tiempo para que cada persona termine la tarea y así poder sentirse competente y capaz. No obstante, se debe evitar el aburrimiento en el resto de participantes y será conveniente hacerles realizar otras tareas mientras el resto termina.

## **2. Autonomía**

### **2.1. Preguntar por sus preferencias**

Las preferencias de cada individuo es un aspecto a tener en cuenta a la hora de realizar las sesiones debido a que es la base de la motivación en este colectivo para empezar o continuar con la práctica. En el inicio del curso se les preguntará sobre las actividades, música, material, espacios, etc. que más les satisfagan y se les dará total libertad de nombrar más durante el periodo del estudio.

### **2.2. Ofrecer posibilidad de elección**

Para fomentar la autonomía se dará libertad a los participantes de elegir diversas actividades, modificaciones, agrupaciones y el material con el que se vean más cómodas. Además, antes de empezar algunas sesiones se les proporcionarán dos o tres hojas con diversas sesiones o ejercicios para que puedan elegir la que más les guste.

### **2.3. Emplear estilos de apoyo a la autonomía**

Se utilizarán diversos estilos de enseñanza dependiendo del momento más oportuno: Estilo individualizador, Estilo basado en la indagación, Estilo participativo y Estilo creativo.

En definitiva, debe verse una gran implicación por parte de cada una de ellas y se dejará de lado el estilo controlador del monitor.

## **3. Relación con los demás**

### **3.1. Fomentar la interacción grupal**

Uno de los grandes beneficios de la actividad física es la adquisición o incremento de las relaciones sociales. Se aplicarán juegos de lanzar un globo y quien lo coge debe presentarse y, así, conocerse y crear lazos de amistad.

Fuera de las sesiones del programa, también es muy importante que sean capaces de crear su propio grupo, por ejemplo, andar por las tardes aprovechando que todas aquellas personas que asistirán tienen interés por la actividad física, siendo interesante formar grupos externos y así conocerse mejor.

### **3.2. Clima respetuoso, sensible y de ayuda**

Se creará un clima de compañerismo con actividades de cooperación y de ayuda. Se les dará la oportunidad de tener el rol de observadora y detectar posibles errores de sus compañeras en la ejecución de las tareas. Además, se plantearán muchas actividades de contacto para aumentar esa conexión.

### 3.3. Agrupaciones flexibles

Para una mayor interacción social, es conveniente que busquemos grupos diversos donde no siempre se agrupen las mismas personas, y donde el bajo nivel de unas se vea apoyado por otras de un nivel más elevado con el objetivo de completarse entre ellas, y se dé la oportunidad de conocer y expresar a cada una de sus compañeras. Se les dará la pauta de crear grupos que no sean de los mismos componentes y ellas mismas crearán las agrupaciones de forma autónoma.

### 3.4. Evitar rivalidad

En las sesiones de actividad física para mujeres mayores adultas se evitará en la mayor parte de las veces el concepto de rivalidad teniéndose más en cuenta factores como compañerismo, cooperación y diversión, con el fin de sentirse más capaces de mejorar en vez de focalizar en ser mejor que los demás.

### 3.5. Relación con el/la monitor/a

La relación con el monitor es otro punto a tener muy en cuenta en las sesiones de este estudio cualitativo. Para una buena adherencia a la actividad física y una mayor participación, los sujetos deben sentirse cómodos en el entorno de la actividad y con todos los sujetos que los envuelven. Por eso, un monitor debe tener en cuenta varios factores: tener un trato cercano, transmitir entusiasmo y empatía.

## 4. Novedad

En este estudio se efectuarán novedades teniendo en cuenta la clasificación de González-Cutre y Sicilia (2018):

### 4.1. Actividades novedosas

En este colectivo, la gran mayoría de actividades propuestas son un aspecto novedoso para ellas ya que la gran mayoría tal vez lleven años sin practicar ningún tipo de actividad física. Se les realizarán actividades como coreografías, yoga o nordic walking.

### 4.2. Material

Se harán sesiones donde se usarán materiales que nunca o pocas veces han visto y utilizado como el bosu, fitball o TRX para realizar acciones básicas.

#### 4.3. Tecnología

En el caso de que todas dispusieran de un Smartphone, sería interesante utilizar apps como Endomondo para saber la distancia andada y el ritmo medio.

#### 4.4. Espacios de entrenamiento

Se realizarán actividades fuera de las instalaciones deportivas, como andar en la naturaleza (siempre teniendo en cuenta la dificultad y la distancia del recorrido) o bien, realizar las actividades programadas en parques o playas.

Una vez terminado el periodo del programa, se volvió a realizar el mismo test inicial (SFT) para analizar la mejoría de la condición física de cada una de las participantes. Posteriormente, se llevó a cabo la entrevista semi-estructurada citando a cada una de ellas a una hora concreta. Una vez realizadas todas las entrevistas y grabadas en audio, se llevaron a cabo las transcripciones para su posterior análisis de contenido, obteniendo las siguientes categorías: competencia, autonomía, relación con las demás compañeras, relación con la monitora, novedad, y motivación y adherencia a la actividad física.



## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Partiendo del análisis de los resultados obtenidos por medio de las entrevistas, se presentan los elementos más relevantes en diversos subapartados. En primer lugar, se describen las sensaciones de competencia durante el programa. En el segundo y tercer bloque, se relatan las impresiones percibidas por las mujeres adultas respecto a la autonomía y relación con los demás. En el apartado cuatro, se narran los efectos que ha tenido la aplicación de material y actividades novedosas durante el periodo. Finalmente, en los dos últimos puntos, se hace alusión a las consecuencias de las tres necesidades psicológicas básicas y la novedad sobre la motivación y la adherencia a la actividad física. Para enseñar los resultados obtenidos de las entrevistas, se muestran a continuación textualmente algunas de las citas recogidas.

### 1. Competencia

Según Harter (1978), el concepto de competencia está relacionado con tener una cierta capacidad o destreza en una determinada área. Así pues, este concepto es muy importante a la hora de la realización de las sesiones ya que, cuando alguien se siente competente realizando una tarea, la motivación intrínseca aumenta (Deci y Ryan, 2000) y, a su vez, la adherencia (Ryan, Frederick, Lepas, Rubio, y Sheldon, 1997).

Además de sentirse capaz de conseguir las tareas del programa, la competencia también está relacionada con tener dominio en su vida cotidiana (Moreno-Murcia y Martínez, 2006) y por ello la hemos tenido en cuenta a la hora de la realización de la entrevista.

En este caso, cada una de las participantes se ha sentido capaz de realizar las tareas programadas durante el estudio debido a que se han realizado de forma progresiva y siempre dentro de sus capacidades. Debido al variado rango de edad y a las diversas operaciones en alguna de ellas, existían diferentes niveles y capacidades físicas. Por ello, en cada una de las sesiones se han adaptado los ejercicios a cada una de las participantes para que se sintiesen competentes aquellas que tenían un nivel más bajo y que no se aburriesen aquellas que tenían una condición física más elevada.



### **1.1. Sentirse capaz**

P13: *“Casi todas las actividades han sido muy divertidas pero había otras un poco más complicadas. Lo he hecho todo siempre lo mejor que he podido [...] he conseguido hacer la actividad siempre.”*

P9: *“Estoy satisfecha con lo que he hecho y aprendido en cada clase.”*

P2: *“Ahora mismo me siento capaz de hacer esto (realiza una sentadilla) sabiendo cómo... eh... cómo se hace bien para no hacerme daño.”*

P10: *“Yo no puedo hacer lo que hacen las demás, desde que me operaron del hombro [...] he hecho otras cosas que yo podía hacer parecidas a... a... lo que hacían las otras.”*

### **1.2. Mayor sensación de vitalidad y mejora de la capacidad funcional**

P1: *“Yo ahora, ummm, aunque parezca una tontería, ya llego a coger las sartenes que tengo en los armarios altos. Antes me tenían que ayudar. Ummm... las demás no sé pero yo me noto más ágil.”*

P4: *“Noto que me canso menos aun haciendo más cosas que antes. Me siento más ligera.”*

P11: *“Ahora tengo ganas de salir de casa, de andar [...] me siento mejor, como con más energía.”*

### **1.3. Qué debe mejorar**

P4: *“Aunque yo me veo que me canso menos que antes, creo que... nos tendría que haber hecho unas clases donde nos cansásemos más. Yo a veces he salido muy... muy... normal, como si no hubiese venido.”*

P12: *“[...] necesitamos que nos den más caña.”*

## **2. Autonomía**

La autonomía es el equivalente de libertad en el sentido de que la persona tiene la necesidad innata de elegir las actividades paralelamente a sus autopercepciones (Deci y Ryan, 2000). Sin embargo tan importante es poder elegir entre diversas opciones como la creación de actividades dependiendo de las necesidades o gustos de cada momento. En este caso, cada una de ellas tuvo la oportunidad de elegir entre diversos ejercicios, sesiones y materiales en varias sesiones. Y, aunque en diversas ocasiones existían

contradicciones en las elecciones, se llevaba a cabo todo para que se sintiesen importantes en dicha elección.

Además, en varias ocasiones se les dejó ser las creadoras de las sesiones y quienes la controlaban poniendo normas y corrigiendo errores. En la gran mayoría de las ocasiones eligieron actividades que realizaban en su juventud y eso creó un ambiente realmente cómodo, divertido y motivador.

### **2.1. Oportunidad de elección**

P10: *“En mi opinión, creo que nos ha gustado tanto estas sesiones porque se han hecho cosas que nos gustaban [...] el día que elegimos juegos de cuando nosotras éramos pequeñas... jajajaja... nos reímos mucho.”*

P5: *“Casi todo lo que hemos hecho ha sido superchulo. Nos hemos enganchado a venir porque se nos preguntaba por lo que más nos gustaba y... y... se hacía.”*

P9: *“Se nos ha dado elegir entre, a ver... mmmm... muchas cosas. La música, un día eran dos hojas que estaban llenas de ejercicios escritos y teníamos que elegir cuál nos gustaba más a todas.”*

P12: *“En ocasiones no he entendido por qué no nos mandabas tú las actividades que eres la que sabes.”*

### **2.2. Ocasión de crear**

P10: *“Ay, yo me he sentido muy a gusto porque me he sentido importante [...] he aprendido cómo se hacen muchas cosas e incluso hemos creado nosotras los ejercicios y corregíamos a las demás. Ese día estuvo muy divertido. Les metíamos caña.”*

## **3. Relación con los demás**

Según Deci, y Ryan (2000) las relaciones con los demás se cree que tienen una menor influencia sobre la motivación intrínseca que la autonomía y la competencia, aunque sí desempeñan un papel fundamental en las personas de la tercera edad, ya que en esta edad se considera como uno de los principales motivos que les lleva a practicar actividad física (Moreno-Murcia et al., 2008). Además, según Moreno-Murcia y Martínez (2006), esta necesidad no tiene relación con el logro de un cierto resultado o con un estado

formal, pero sí con las preocupaciones sobre el bienestar, la seguridad y la unidad de los miembros de una comunidad. Durante el programa, se fomentó en todo momento la cohesión grupal y, aunque la gran mayoría de las participantes ya se conocía y tenían buena relación entre ellas, existían unas pocas que eran nuevas y debían integrarse al resto del grupo.

Por otro lado, según Marcos-Pardo et al. (2014) la valoración del comportamiento autónomo mostrado por los profesionales deportivos, podría influir en que las adultas mayores se sintieran autónomas, competentes, involucradas en la toma de decisiones, responsables y que percibieran una relación positiva con el entorno social, experimentando mayor sentimiento de satisfacción con la práctica. Por ello, fue muy importante tener una relación cercana con las mujeres y hacerles saber que podían apoyarse en ti en cualquier momento y bajo cual duda.

### **Relación con las compañeras**

#### **3.1. Oportunidad de relación social**

P11: *“Aunque yo conocía a la gran mayoría, he conocido a más mujeres como nosotras y, oye, jajajaja que después de las clases nos vamos a tomar un café todos los días y hemos hecho un buen grupito [...] me están ayudando a salir un poco más de casa.”*

P4: *“Desde hace unas semanas hemos hecho un grupo de andar por las tardes y vamos casi todas.”*

P6: *“[...] sí, en las clases cambiábamos de pareja para relacionarnos con todas las demás, no solo con las que nos conocemos.”*

### **Relación con el/la monitor/a**

#### **3.2. Trato recibido**

P2: *“La profesora ha sido muy simpática y muy cercana con todas. Nos ha ayudado cuando ha hecho falta.”*

P9: *“[...] qué paciencia. Cuando no he entendido algo me lo ha explicado hasta que yo... ummm... supiese lo que había que hacer.”*

P1: *“Esperemos que vuelvas otra vez a darnos clases.”*

#### **4. Novedad**

Según González-Cutre (2017), la aplicación de la novedad en el ámbito de la actividad física puede lograr unos beneficios positivos en relación con el interés de las actividades y esto influirá en el aumento de la motivación autodeterminada. Por ello, ha sido un concepto a tener muy en cuenta en este programa siendo recibido de forma muy positiva y causando mucho interés y utilidad.

##### **4.1. Aumento del interés por la actividad**

P8: *“Personalmente me han gustado las cosas que trajiste a las clases, nunca las había visto y... jajajajaja no veas como cansaba. Estuvo muy interesante.”*

##### **4.2. Utilidad de las nuevas actividades**

P7: *“[...] me encantó la cosa esta que nos pusiste en el móvil, gracias a ese día voy a andar y me esfuerzo para que cada día, no sé, hacer más pasos.”*

P8: *“Ah... si... me tienes que decir dónde puedo comprar la pelota esta grande (fitball)... Me gustaría tener uno para casa.”*

#### **5. Motivación y adherencia a la actividad física**

Según Iso-Ahola, y St.Clair (2000), la motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al ejercicio, ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano. Actualmente, una de los cuatro componentes fundamentales de la adherencia es la asistencia a la actividad la cual nos sirve de gran ayuda para poder analizar la eficacia del programa.

En este caso, la no asistencia de las mujeres adultas mayores se debía mayoritariamente a asuntos personales que no les permitía, en algunas ocasiones, asistir a las sesiones del programa. Por otro lado, sobre si se había aumentado las ganas de seguir practicando algún tipo de actividad física al terminar el programa, la gran mayoría comentó que quería seguir realizando actividades físicas y que, además, en ese mismo instante ya lo estaban haciendo.

## **5.1.Asistencia**

P7: *“Yo he intentado venir siempre que he podido. Pero, ya sabes... si he faltado alguna vez es porque tenía cita con el médico o mi marido...ya sabes, cosas de la edad.”*

P13: *“He venido siempre que he podido porque me lo he pasado muy bien... no sé, nos hemos reído mucho [...] quería que fuesen esos días (lunes, miércoles y viernes) para venir aquí.”*

## **5.2. Aumento de las ganas de seguir practicando actividad física**

P5: *“Nos lo estamos pasando muy bien y, emmmm, yo antes no tenía ganas de quedar con nadie... desde que estoy aquí, he conocido a las demás que salen a caminar y me he enganchado a ir con ellas siempre que puedo y salgo de casa, hago ejercicio y me siento mejor, menos cansada y con más energía [...] ahora siempre tengo ganas de más.”*

En resumen, el objetivo del presente estudio fue analizar de forma cualitativa el efecto de un programa de actividad física motivacional basado en la TAD e implementado con mujeres adultas mayores, sobre la satisfacción de las tres NPB y la novedad, la motivación y la adherencia a las actividades deportivas.

Este estudio, junto con otros anteriores, como el de Bermejo et al. (2018) corrobora desde un punto de vista cualitativo que la satisfacción de estas necesidades y la novedad (González-Cutre et al., 2016) es unos de los factores motivacionales que hacen que las mujeres adultas quieran seguir practicando actividad física. Por otro lado, y según la satisfacción del programa, se puede decir que la intervención fue encaminada a estimular la orientación del individuo que practica alguna actividad físico-deportiva hacia la conducta autodeterminada, pasando por la mejora de la motivación intrínseca (Moreno-Murcia y Martínez, 2006).

Para finalizar, y estando de acuerdo con Moreno-Murcia y Martínez (2006), es necesario profundizar y seguir estudiando sobre el ámbito de la actividad física no competitiva en la tercera edad. Hay poca documentación sobre este tipo de programas y es muy interesante ser consciente de la importancia que tiene. Además, es necesario centrar la atención en el papel que posee el monitor en estas acciones, ya que, la actitud

y la motivación que desprenda este sujeto se verá reflejado en los participantes y será un factor motivacional muy necesario para la adherencia de la actividad.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

André, N., y Dishman, R. K. (2012). Evidence for the construct validity of self-motivation as a correlate of exercise adherence in French older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 20(2), 231-245.

Bermejo, J. P., Almagro-Torres, B. J., y Rebollo-González, J. A. (2018). Factores motivacionales relacionados con la intención de seguir practicando ejercicio físico en mujeres adultas. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 34, 117-122.

Dacey, M., Baltzell, A., y Zaichkowsky, L. (2008). Older adults' intrinsic and extrinsic motivation toward physical activity. *American Journal of Health Behavior*, 32(6), 570-582.

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134. doi:10.1016/0092-6566(85)90023-6

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (Eds.) (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.

Escartí, A., y Cervelló, E. (1994). La motivación en el deporte. En I. Balaguer (Ed.), *Entrenamiento psicológico en deporte: Principios y aplicaciones* (pp. 61-90). Valencia: Albatros Educación.

González-Cutre, D., Sicilia, Á., Sierra, A. C., Ferriz, R., y Hagger, M. S. (2016). Understanding the need for novelty from the perspective of self-determination theory. *Personality and Individual Differences*, 102, 159-169.

González-Cutre, D. (2017). ¿Qué papel juega la satisfacción de la necesidad de novedad en la motivación humana y cuál es su aplicación al ámbito de la actividad física y el deporte? *E-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 9, 1-2.

González-Cutre, D., y Sicilia, A. (2018). The importance of novelty satisfaction for multiple positive outcomes in Physical Education. *European Physical Education Review*, 1-17. doi: 10.1177/1356336X18783980.

Harter, S. (1978). Pleasure derived from optimal challenge and the effects of extrinsic rewards on children's difficulty level choices. *Child Development*, 49, 788-799.

Iso-Ahola, S. E., y St.Clair, B. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 52, 131-147.

Jones, C. J., y Rikli, R. E. (2002) Measuring functional fitness in older Adults. *The Journal of Active Ageing*, 25-30.

López-Miñarro, P. A. (2009). *La salud y la actividad física en el marco de la sociedad moderna*. Facultad de Educación. Universidad de Murcia.

Marcos-Pardo, P. J., Orquín, F. J., Belando, N., y Moreno-Murcia. J. A. (2014). Motivación autodeterminada en adultos mayores practicantes de ejercicio físico. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 149-155.

Mayo, X., Del Villar, F., y Jimenez, A. (2017). *Termómetro del sedentarismo en España: Informe sobre la inactividad física y el sedentarismo en la población adulta española*. Madrid: Fundación España Activa.

Moliner, O., Salguero, A., y Marquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(25), 287-304.

Moreno-Murcia (2011). Teoría de la autodeterminación y adherencia al ejercicio físico. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(25), 248-249.



Moreno, J. A., y Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2), 39-54.

Moreno, J. A., Martínez Galindo, C., González-Cutre, D., y Cervelló, E. (2008). Motivación hacia la práctica físico-deportiva en personas mayores. En E. H. Martín y R. Gomes de Sousa (Eds.), *Atividade física e envelhecimento saudável* (pp. 153-169). Rio de Janeiro: Shape.

Moreno-Murcia, J. A., Sicilia, A., Sáenz-López, P., González-Cutre, D., Almagro, B. J., y Conde, C. (2014). Análisis motivacional comparativo en tres contextos de actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 14(56), 665-685.

Morilla, M. (2001). Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte. *EFdeportes*, 43. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd43/benef.htm>

Ramírez, W., Vinaccia, S., y Gustavo, R. S. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75.

Leyton, M., Jiménez-Castuera, R., Naranjo, J., Castillo, M., y Morenas, J. (2013). Aplicación de un programa motivacional para promocionar la actividad física en adultos y mayores. *Archivos de Medicina del Deporte*, 153, 25-33.

Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D. D., Rubio, N., y Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.

Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. En G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263- 320). Champaign, IL: Human Kinetics.