



MOTIVACIÓN AUTO-DETERMINADA DE LOS ADULTOS MAYORES QUE REALIZAN
ACTIVIDAD FISICA DEL GRUPO CIUDAD JARDIN SUR.

CELIS CORDOVILLA BYRON ALFONSO.
GUTIERRES TORRES JULIO CESAR.

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS.

FACULTAD DE EDUCACIÓN. LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FISICA RECREACIÓN
Y DEPORTES.

BOGOTÁ D.C. 2017

MOTIVACIÓN AUTO-DETERMINADA DE LOS ADULTOS MAYORES QUE REALIZAN
ACTIVIDAD FÍSICA DEL GRUPO CIUDAD JARDIN SUR.

CELIS CORDOVILLA BYRON ALFONSO.
GUTIÉRREZ TORRES JULIO CESAR.

TRABAJO DE GRADO PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.

ASESOR:

DOCENTE INGRID FONSECA.

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS.
FACULTAD DE EDUCACIÓN. DEPARTAMENTO DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

BOGOTÁ D.C. 2017

HOJA DE ACEPTACIÓN DE JURADOS.

Nota de aceptación

Jurado

Jurado

Bogotá D.C., 2017.

AGRADECIMIENTOS.

Principalmente a nuestro padre amado Jesucristo porque él es quien nos ha brindado la oportunidad de prepararnos como docentes. Porque gracias A el hemos podido sacar adelante nuestros proyectos de vida.

A la docente Ingrid Fonseca por su apoyo incondicional y esa motivación que nos hace seguir adelante, por su tiempo dedicado en correcciones, explicaciones, orientaciones teóricas y metodológicas sin las cuales en el transcurso de la investigación no hubiera sido posible este proyecto de grado

Agradecemos a los adultos mayores de la localidad 15 Antonio Nariño, del barrio ciudad jardín por permitirnos tomarlos como población de encuesta para nuestro proyecto de investigación infinitas gracias a ellos porque sin su apoyo no hubiera sido posible este trabajo de grado.

A nuestras familias agradecemos por el apoyo incondicional que siempre nos han brindado, gracias a todos.

DEDICATORIA.

Nuestras palabras de dedicatoria y gratitud van dirigidas primero que todo a Dios padre celestial que nos da día a día la oportunidad de seguir adelante, A nuestras familias por brindarnos su apoyo incondicional en cada paso que decidimos dar en nuestras vidas.

A nuestra profesora Ingrid Fonseca por las todas horas y tutorías de trabajo prestadas a lo largo del semestre, trabajando de la mano para culminar este objetivo y que el trabajo de grado fuese todo lo que esperábamos.

RESUMEN ANALÍTICO EDUCATIVO.

1. Título.	MOTIVACIÓN AUTO-DETERMINADA DE LOS ADULTOS MAYORES QUE REALIZAN ACTIVIDAD FISICA DEL GRUPO CIUDAD JARDIN SUR.
2. Autor:	Celis Bairon y Gutiérrez Torres Julio Cesar
3. Fecha	Mayo/05/2016
4. Palabras Claves	Actividad física, adulto mayor, motivación auto-determinada.
5. Descripción.	El presente trabajo de monografía se realiza para optar al título de la Licenciado en educación física recreación y deportes, está dirigido a determinar la motivación auto-determinada del grupo de adultos mayores que realiza actividad física en el parque Fucha del barrio ciudad jardín sur, ubicado en la localidad 15 Antonio Nariño por medio de un estudio descriptivo.
6. Fuentes.	Para esta investigación se consultaron artículos, tesis y publicaciones de revistas, sobre las palabras claves de la monografía. (Actividad física, adulto mayor, motivación auto-determinada), en las diferentes bases de datos, bibliotecas universitarias de la ciudad.
7. Contenidos.	El documento inicia con una introducción acerca de la importancia y los beneficios que obtienen nuestros adultos mayores al realizar actividad física. De igual forma se presenta un análisis de la motivación auto-determinada de los adultos mayores de la localidad 15 Antonio Nariño que practican actividad física en el parque del Fucha correspondiente al barrio ciudad jardín sur.

8. Metodología.	La investigación es de tipo cuantitativo, con un alcance descriptivo, enfoque empírico analítico y un método no experimental. El instrumento que se aplicó fue el cuestionario de regulación de la conducta en el ejercicio (BREQ-3) Wilson, Rodgers, Lotiza, y Scime (2006).
9. Conclusiones.	A partir lo anteriormente planteado determinamos el grado de motivación auto-determinada del adulto mayor para la realización de actividad física.
10. Autor del RAE.	Celis Bairon y Gutiérrez Torres Julio Cesar

ÍNDICE DE CONTENIDO.

HOJA DE ACEPTACIÓN DE JURADOS.....	3
AGRADECIMIENTOS.....	4
DEDICATORIA.....	5
RESUMEN ANALÍTICO EDUCATIVO.	6
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	8
ÍNDICE DE TABLAS.	11
INDICE DE GRAFICAS.	12
1. INTRODUCCIÓN.....	13
2. CONTEXTUALIZACION.	15
2.1 Macro contexto.....	15
2.2 Micro contexto.	16
3. PROBLEMÁTICA.	16
3.1 Descripción del problema.	16
3.2 Formulación del problema.	17
3.3 Justificación.....	17
3.4 Objetivos.....	18

3.4.1 Objetivo General:	18
3.4.2 Objetivos específicos:	18
4. MARCO REFERENCIAL.....	19
4.1 Marco de antecedentes.....	19
4.2 Marco teórico.	22
4.5. Marco Legal.	31
5. DISEÑO METODOLÓGICO.....	35
5.1. Tipo de investigación.....	35
5.2. Enfoque de investigación.....	35
5.3. Método de Investigación.	35
5.4. Fases de la investigación.....	36
5.5. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos.	37
6. RESULTADOS.....	37
6.1. Técnica de análisis de los resultados.....	37
6.2. Interpretación de los resultados.....	37
7. CONCLUSIONES.....	54

Con base en los objetivos establecidos en esta investigación, donde el objetivo principal fue determinar el grado de motivación auto-determinada del grupo de adultos

mayores que practican Actividad Física en el parque Fucha, del barrio ciudad jardín sur.

La investigación llevo a la siguiente conclusión, que La motivación intrínseca de los adultos mayores mujeres que realizan Actividad Física en el parque Fucha. Asi cumplen sus actividades logrando que estas las llenen de placer y a su vez se comprometen mucho mas con las actividades que son de su agrado y se involucran en ellas, con un efecto de mejor dominio, ya sea por beneficio, premio o alguna motivacion que se

encuentre de por medio.....54

5. PROSPECTIVA.....57

6. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.59

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 01: Regulación Intrínseca.	37
Tabla 02: Regulación Integrada.	40
Tabla 03: Regulación Identificada.	42
Tabla 04: Regulación Introyectada.	44
Tabla 05: Regulación Externa.	47
Tabla 06: Desmotivación.	50

INDICE DE GRAFICAS.

Grafico 01: Regulación Intrínseca.	38
Grafico 02: Regulación Integrada.	41
Grafico 03: Regulación Identificada.	43
Grafico 04: Regulación Introyectada.	45
Grafico 05: Regulación Externa.	48
Grafico 06: Desmotivación.	51

1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo de grado busca mostrar de manera clara y concreta a los lectores la importancia de la investigación, realizada por medio de un estudio minucioso, descriptivo y detallado. Se investigará la motivación auto-determinada de un grupo de adultos mayores el cual realizar actividad física en el parque Fucha correspondiente al barrio ciudad jardín sur ubicado en la localidad 15 Antonio Nariño.

Esta investigación se aborda desde un macro contexto, haciendo referencia a los parques para la actividad física del adulto mayor en Bogotá, (parques Biosaludables) donde se exponen los espacios que los adultos mayores tienen para la realización de actividad física, de igual forma se aborda el micro contexto de la investigación, el cual está dirigido a observar los parques que están a disposición del adulto mayor para la realización de actividad física en el barrio Ciudad Jardín Sur correspondiente a la localidad 15 Antonio Nariño, lugar donde se realizó la investigación.

El trabajo se estructura en cinco (5) capítulos, el primero incluye el planteamiento del problema donde se referencia la problemática a partir de la motivación auto-determinada del adulto mayor identificando las diferentes necesidades que presentan al realizar actividad física. Se establecen Los objetivos generales y específicos de esta monografía estos están dirigidos a determinar la motivación auto-determinada del adulto mayor que realiza actividad física en el parque Fucha del barrio ciudad jardín sur, y que factores intervienen en dicha motivación. En el segundo capítulo se abordan el marco de antecedentes, el marco teórico y finalmente el marco legal. El tercer capítulo comprende la metodología de la investigación donde se establece el tipo y diseño de la investigación, la población y la muestra e instrumento. Esta monografía trabaja sobre una línea cuantitativa, este es un proceso que determina magnitudes numéricas por medio de experimentos y encuestas. La investigación cuantitativa permite que el investigador pueda “predecir” los resultados ya que son de carácter descriptivos y esto hace que puedan ser

generalizados. La investigación se llevará a cabo por medio de un enfoque empírico-analítico, este es un modelo de investigación basado en la lógica empírica, la observación de fenómenos, la experimentación y los análisis estadísticos. La presente investigación utiliza el enfoque empírico-analítico ya que es útil como herramienta de trabajo en campos inexplorados y en estudios descriptivos. Esta investigación está dirigida a trabajar con la población del adulto mayor mujer, comprendida entre las edades de 50 a 60 años, que practican actividad física en el parque del barrio Ciudad Jardín Sur, La muestra es de carácter incidental donde los investigadores determinan deliberadamente qué individuos formaran parte de la muestra. La herramienta que posibilitó la recolección de información fue el Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3) cuyo objetivo fue implementado como herramienta para el proceso de investigación, ya que permite obtener y elaborar datos de modo rápido y eficaz. El cuarto capítulo aplica un análisis cuantitativo de la información recolectada. Para realizar el análisis de resultados, se obtuvieron los indicadores y se tabularon a partir de las diferentes variables del instrumento aplicado representando los resultados en cuadros y gráficos, en el capítulo cinco se presentan las conclusiones y prospectiva de la investigación, y por último se presentan las referencias bibliográficas y los anexos.

2. CONTEXTUALIZACION.

2.1 Macro contexto.

La inquietud por la salud del adulto mayor crece año tras año, en pro de suplir estas necesidades se han creado parques para la actividad física de los adultos mayores, parques biosaludables o parques geriátricos como denominan algunos autores (Romo, García & Chinchilla, 2012). Estos circuitos o parques son definidos como espacios que integran numerosas máquinas para el desarrollo de la condición física. (Hernández, 2010).

Su diseño está dirigido hacia la práctica deportiva para la población adulta. Estos parques cuentan con dispositivos útiles para el trabajo de la fuerza muscular, trabajo aeróbico, coordinación, movilidad articular y flexibilidad y en algunos casos relajación (Rodríguez, 2007).

El trabajo motriz de estos parques está dirigido primordialmente a la fisioterapia, denominada quinesioterapia o cinesiterapia (Hernández, 2010). Doctrina que aborda las patologías y lesiones del movimiento de las articulaciones y músculos del cuerpo.

En la ciudad de Bogotá actualmente funcionan seis parques o circuitos Biosaludables ubicados en el parque el Virrey, parque el Tunal, parque el Nogal, parque el Country y el parque de Los Novios, estos parques posibilitan que las personas accedan permanentemente de forma gratuita a aparatos de ejercicio que sólo se encuentran en gimnasios.

Estos parques están estructurados especialmente para la población del adulto mayor. Según el IDRDR: "los aparatos de los parques biosaludables son de fácil manejo, gran versatilidad y escaso mantenimiento. Los Parque Biosaludables brindan al Adulto Mayor adquirir ese equilibrio físico y mental que necesitan en cada momento de su vida para tener una mejor calidad de vida."

2.2 Micro contexto.

El Parque elegido para la investigación fue el parque central del barrio ciudad jardín sur (parque Fucha). Ubicado en la localidad 15 Antonio Nariño en el barrio ciudad jardín sur, dirección correspondiente a la carrera 11^a numero 14- 20 sur, la población que se presenta a este parque a realizar actividad física son adultos mayores de género femenino comprendidas entre las edades de 60-80 años de edad. El 70% de los barrios de la localidad 15 Antonio Nariño ya cuentan con parques o circuitos Biosaludables al aire libre estos buscan impulsar la actividad física y la recreación de la comunidad adulta.

3. PROBLEMÁTICA.

3.1 Descripción del problema.

De acuerdo a lo expuesto por Decy y Ryan (2000) la autodeterminación está caracterizada por diferentes tipos de motivación. La motivación intrínseca es la categoría más alta, son las actividades que el ser humano realiza por gusto he interés al llevarlas a cabo. Mientras que la motivación extrínseca deja en evidencia varios factores como lo son la regulación externa, Introyectada, identificada, integrada y la desmotivación y estas son las actividades que el ser humano realiza por obligación y que causan disgusto al ejecutarlas.

Los problemas que presentan los adultos mayores a la hora de realizar actividad física son: la falta de orientación de un profesional de la actividad física o del deporte que guie los procesos de ejercitación del adulto mayor, en este sentido los docentes en formación tienen un campo de acción a tratar, como no se cuenta con este acompañamiento el adulto mayor pierde interés para realizar actividad física, puesto que no hay ningún tipo de motivación que lo lleve a realizar ejercicio físico esto hace que el adulto mayor no se sienta seguro para realizar actividad física por miedo a caerse, a su vez pierde interés ya que siempre realiza los mismos ejercicios lo cual le causa monotonía. Sin el acompañamiento o la supervisión de un profesional del deporte los adultos mayores realizan su propia rutina de ejercicio ejecutando movimientos inadecuados, esto permite

que adquieran lesiones de tipo muscular y óseo, puesto que no ejecutan los movimientos de ejercitación de forma adecuada.

Se evidencia la falta de una rutina de ejercicios, lo cual conlleva a que los adultos mayores realicen actividad física sin ningún objetivo, esta falta de rutina hace que los adultos mayores realicen movimiento inadecuados con mala técnica lo que provoca que adquieran lesiones a nivel muscular y óseo.

De igual manera hay un desconocimiento por parte del adulto mayor de los beneficios que conlleva el realizar actividad física. Por lo anteriormente dicho nos podemos dar de cuenta que el adulto mayor sufre un abandono en el momento que decide realizar actividad física, este abandono conlleva a que los adultos mayores no reconozcan los beneficios de la actividad física. Al desconocer dichos beneficios el adulto mayor pierde interés por salir de su casa a realizar ejercicio físico.

3.2 Formulación del problema.

¿Cuál es el nivel de motivación auto-determinada de los adultos mayores que realizan actividad física del Grupo Ciudad Jardín Sur?

3.3 Justificación.

Se evidencia con reiteración que los adultos mayores en Colombia han dejado de realizar actividad física, por muchas razones, la más frecuente es que no cuentan con el acompañamiento de un profesional en el deporte en estos espacios. A raíz de esto la población cada vez se ejercita menos. Esta investigación determinara cuáles son esos factores motivacionales que les impiden a los adultos mayores realizar actividad física.

La investigación brinda un aporte significativo a la población de la localidad 15 Antonio Nariño, demostrando los beneficios que representa para el Adulto Mayor sentirse bien y tener una buena calidad de vida a partir de la ejercitación física además se caracterizara el grupo y se determinara el nivel motivacional en el que se encuentra cada adulto mayor, Lo que facilitara a futuros profesionales en educación física y deporte

identificar cuáles son los aspectos que motivan e incentivan a este grupo de personas para poner en práctica la actividad física.

En ese mismo orden de ideas los resultados obtenidos en esta investigación serán útiles para promover la motivación en los adultos mayores y para que así mismo cada adulto mayor sepa en qué nivel motivacional se encuentra, esto permitirá que el adulto mayor reconozca sus necesidades y mejore su nivel motivacional para la realización de actividad física y mejora de su calidad de vida.

3.4 Objetivos.

3.4.1 Objetivo General:

Determinar el grado de motivación auto-determinada de los adultos mayores que realizan actividad física del Grupo Ciudad Jardín Sur.

3.4.2 Objetivos específicos:

Establecer los factores que intervienen para que los adultos mayores se sientan motivados a realizar actividad física.

Identificar como la motivación auto-determinada del adulto mayor influye a la hora de realizar actividad física.

4. MARCO REFERENCIAL.

4.1 Marco de antecedentes.

La primera tesis en la que se apoyo esta investigación fue realizada por Pardo, Castrillón, Pedreño, Moreno- Murcia, (2014), titulada Motivación auto-determinada en adultos mayores practicantes de ejercicio físico, donde se proyectaron como objetivo la valoración del comportamiento autónomo, las necesidades psicológicas básicas y el índice de auto-determinación sobre la práctica auto-determinada (fitness/salud, social y disfrute) en adultos mayores. La muestra estuvo integrada por 237 practicantes, con edades comprendidas entre 65 y 85 años ($M = 74.51$, $DT = 8.04$). El análisis mostró que el motivo fitness/salud fue predicho positivamente por la competencia percibida y el índice de auto-determinación. los motivos sociales y disfrute fueron predichos por la valoración del comportamiento autónomo, la competencia percibida y la relación con los demás. Estos resultados destacan la importante contribución que los factores psicosociales podrían tener en la práctica de ejercicio físico saludable para el envejecimiento activo después de la edad adulta. el análisis se observó que la valoración del comportamiento autónomo correlacionó con la autonomía y la relación con los demás.

Las tres necesidades psicológicas básicas correlacionaron positivamente entre sí, con el índice de auto-determinación y con los motivos de práctica auto-determinados. el índice de auto-determinación y los tres motivos de práctica correlacionaron de forma positiva con todas las variables excepto con la valoración del comportamiento autónomo.

La segunda tesis utilizada como base para los antecedentes de la investigación fue realizada por Ortiz, Chuchuca, & Rocío. (2016), en su investigación titulada: Conocimientos, actitudes y prácticas del ejercicio físico en adultos mayores, que asisten al Club de Diabéticos e Hipertensos del centro de salud Totoracocha, Cuenca 2016. El objetivo de este estudio fue determinar los conocimientos, actitudes y prácticas del ejercicio físico en adultos mayores, que asisten al Club de diabéticos e hipertensos del Centro de Salud Totoracocha. Para realizar el estudio se utilizó la investigación descriptiva cualitativa con un estudio transversal, donde se trabajó con una muestra de 86 adultos mayores, que asisten al Club de diabéticos e hipertensos del Centro de Salud Totoracocha. Los datos fueron analizados con el programa SPSS 15.0 gratuito, Microsoft Excel 2010. El instrumento que se aplicó fue una encuesta y validada mediante un plan piloto a 30 adultos mayores, en el Centro de Salud N°1-Pumapungo. Los Resultados arrojaron que de los 86 adultos mayores, el 89,5% tienen un alto conocimiento sobre la importancia del ejercicio físico, el 68,6% mantienen una actitud favorable antes de realizar ejercicio y el 50% de usuarios realizan siempre ejercicio.

Finalmente recurrimos a la tesis de Gomez, Gamez & Vanegas (2005) titulada: nivel de actividad física global en la población adulta de Bogotá (Colombia). El objetivo de esta investigación fue constatar los beneficios de la actividad física en la capacidad cognitiva, la modulación del afecto, la reducción de enfermedades cerebro vasculares y la calidad de vida en relacion con la salud y el estado físico. Para que la actividad física sea beneficiosa para la salud se requiere que sea realizada cumpliendo los requisitos de intensidad, duración y frecuencia, teniendo en cuenta que la recomendación actual es que las personas realicen diariamente como mínimo 30 minutos de actividad física moderada al menos 5 días a la semana o en el caso De actividad vigorosa, 20 min al día al menos 3 días a la semana. Los objetivos de este estudio fueron determinar, en función de las recomendaciones para la población general, la prevalencia de los grados de actividad física en las personas de 18-65 años de la ciudad de Bogotá utilizando la versión abreviada del IPAQ y además, identificar los factores asociados con la regularidad en la actividad.

Los resultados de este estudio contribuirán a realizar un seguimiento de los grados de actividad física en la población de Bogotá y permitirán reconocer a los subgrupos de población que requieran una intervención más prioritaria. El Estudio Distrital de Actividad Física fue realizado en Bogotá (Colombia), ciudad que cuenta con una población de 7 millones de habitantes, se encuentra ubicada a 2.600 m sobre el nivel del mar y no presenta cambios climáticos estacionales durante el año. El estudio consistió en una medición transversal llevada a cabo con el objetivo de determinar la prevalencia del nivel de actividad física en la población adulta de 18-65 años residente en el área urbana de Bogotá. Este estudio forma parte del International Physical Activity Study (IPAS), que tuvo el propósito de determinar las prevalencias de actividad física en diferentes países por medio de procedimientos e instrumentos estandarizados. El método se trabajó de la siguiente manera Se realizó una encuesta poblacional, aplicada a 3.000 adultos residentes en la ciudad de Bogotá durante el año 2003. Los niveles de actividad física fueron determinados por medio de la versión abreviada del IPAQ. La aplicación de un modelo de regresión logístico permitió identificar los factores asociados con la regularidad en la actividad. Los resultados determinaron que La prevalencia ajustada de personas regularmente activas fue del 36,8%. Después del ajuste de las potenciales variables de confusión, las posibilidades de ser regularmente activo fueron mayores en los varones (odds ratio [OR] = 1,62; intervalo de confianza [IC] del 95%, 1,31-2,01) y en personas con una autopercepción del estado de salud Buena o muy buena (OR = 1,87; IC del 95%, 1,41-2,49). Las posibilidades fueron menores en las personas de los grupos de edad de 30-49 y 50-65 años (OR = 0,78; IC del 95%, 0,63- 0,96 y OR = 0,60; IC del 95%, 0,43-0,82, respectivamente) y en aquellas cuya principal actividad en los últimos 30 días era buscar trabajo (OR = 0,71; IC del 95%, 0,51-0,97) o realizar labores del hogar (OR = 0,72; IC del 95%, 0,54-0,96). En las mujeres, a diferencia de los varones, los grupos de edad no tuvieron asociación con la regularidad en la actividad.

4.2 Marco teórico.

A continuación se presentaran los conceptos que conforman la temática de monografía como los son: la autodeterminación, la motivación, la actividad física, los beneficios de la actividad física, el adulto mayor, calidad de vida, la salud, la salud mental y la motivación en la A.F, mediante el apoyo de autores como lo son: Deci & Ryan, Moreno y Martínez, Reeve, Soriano y la OMS, entre otros.

4.2.1 Teoría de la autodeterminación

La motivación es el determinante más importante del comportamiento humano, Iso-Ahola y Clair, (2000). La motivación se relaciona directamente con el compromiso que va a adoptar el adulto mayor para llegar a mejorar en la actividad física a realizar. Cada uno de los diferentes tipos de motivación, lleva a distintos niveles de auto-determinación, allí aparecen la motivación intrínseca y la motivación extrínseca. Estas se relacionan con la importancia para el desarrollo físico y psicológico de los adultos.

Deci & Ryan (2000), afirman que la motivación adopta diferentes momentos de auto-determinación tales como: la motivación intrínseca, extrínseca y la regulación integrada, estos ítem conlleva a la persona a realizar actividad física por gusto. la motivación es un proceso prolongado que se caracteriza por diferentes niveles de motivación, es decir de más a menos, así aparece la motivación intrínseca y la motivación extrínseca donde supone el compromiso de una persona con una actividad por el gusto y el disfrutar esta por lo que le ofrece la autodeterminación buscan objetivos a partir de su actividad por gusto, la motivación auto-determinada suceden por vivencia propia es decir las personas interaccionan con su espacio de esta forma realiza una actividad por gusto y así mismo alimenta a su actividad de forma progresiva, es importante que la persona sea autónomo, que tenga libertad de elegir, sentirse bien con los otros y sentirse respetado por los demás en su espacio donde realiza su actividad , esto es importante porque va a mejorar su toma de decisiones que ayuda al progreso motivacional a futuro. La motivación es un proceso propio de cada persona, que se puede observar en el comportamiento.

Como lo afirma Moreno y Martínez, (2006). En la teoría de la autodeterminación. Los tipos de motivación están establecidos por la motivación extrínseca e intrínseca y estas en sus variables como lo son: la regulación Introyectada, externa, identificada e integrada. En la autodeterminación se pretende que las conductas sean de interés, éxitos y deseos que motive a obtener una autonomía, Se debe tener en cuenta como lo afirmaba Deci (2000) que la autodeterminación se ve reflejada como situación no existente debido a que las situaciones están ya determinadas por otros, pero porque ya estén establecidas no se puede dejar de elegir, la idea es ampliar lo establecido a un espacio para mejorar, para ampliar su motivación y así mismo ampliar la motivación autodeterminada ya establecidas, igualmente llevar las conductas a espacios diferentes y darles un enfoque distinto.

4.2.2. Motivación.

La motivación es un proceso psíquico. Es la conducta que tiene el hombre dependiendo del entorno o circunstancia en la que se encuentre, ya sea al haber logrado una meta o no. Se ha descubierto que estos comportamientos son evidenciados gracias a las emociones y sentimientos cuyos logros o pérdidas son proporcionados debido a la actividad. La motivación es un aspecto fundamental para el aprendizaje de cualquier persona, cuyo objetivo es conseguir un alto nivel de rendimiento a través de un estímulo o castigo, esta es reflejada a través de la personalidad interna del ser humano. Según Serra, (2008).

El ser humano busca complacer sus necesidades básicas por lo que es importante motivarle para que éste realice una acción donde diga esforzarse y exigirse a su punto máximo y de esta manera pueda obtener un resultado mucho más alto al que el mismo estaba esperando. Según Sexton(1977)

Según Stoner)1996) muestra la motivación como un aspecto de la psicología del ser humano en donde instruyen varias causas que interfieren en el comportamiento del ser humano lo que quiere decir que la motivación es lo que impulsa a las personas para que

funcione y hagan las cosas bien si esto No fuera así sería un proceso desgastante ya que no se cuenta con el interés de realizar una actividad

La “motivación es el primer paso que lleva la acción” lo que da entender que la persona para que haga algún esfuerzo debe tener un interés un objetivo y un deseo por qué sin esto tocaría desgastarse indicándole lo que sería hacer el trabajo el doble ya que se debe explicar y esperar a que se haga bien y de buena manera por eso es vital que la persona este en total disposición de llevar a cabo la acción. Según amarillo (1996)

4.2.3. Tipos de motivación.

La motivación está dividida en dos tipos. Estos tipos de motivación son intrínseca (interna) o extrínseca (externa). La motivación intrínseca es esa que estimula al ser humano por sí mismo cuando este lo desea para lograr algo que lo haga sentir a gusto. Es decir no necesita de un estímulo externo para sentirse a gusto. La motivación extrínseca esa que es estimulada desde afuera del ser humano, por el entorno donde se encuentra o por otras personas que lo rodean, es decir depende del exterior para que le haga sentir motivado. Soriano (2001)

4.2.4. Motivación intrínseca.

La motivación intrínseca se origina internamente en el ser humano. Los seres humanos intrínsecamente motivados se comprometen mucho más con las actividades que son de su agrado y se involucran más en ellas, con un efecto de mejor dominio. El ser humano realiza una actividad por beneficio, premio o alguna motivación del medio en que se encuentre. Los tres aspectos de la motivación intrínseca son la motivación hacia el conocimiento, el estímulo y la ejecución. Las conductas intrínsecas animan al ser humano a buscar innovación y retos, logrando satisfacción hacia este mismo. El ser humano extrínsecamente motivado trabaja para lograr motivadores extrínsecos como dinero, enaltecerse o ser reconocido socialmente. El ser humano intrínsecamente motivado cumple con sus actividades logrando que estas lo llenen de placer. Cox (2008)

4.2.5 Motivación extrínseca.

La motivación extrínseca está basada en tres conceptos principales; retribución, sanción y premio. La “recompensa” es un elemento positivo que se da al finalizar una actividad para desarrollar una gran satisfacción. El “castigo” es un elemento poco positivo que se da al finalizar una acción que produce un poco de insatisfacción y reduce las posibilidades que estas se vuelvan a repetir. El “incentivo” es un elemento que puede atraer o alejar al ser humano que ejecute o no un proceso. Las retribuciones y sanciones se dan después de realizar un proceso y aumenta o reduce que la actividad se vuelva a repetir, mientras que los incentivos se dan antes de realizar un proceso y estos hacen que hagan con entusiasmo dicha actividad desde el comienzo.

Las retribuciones, sanciones, y premios tienen dos fases de aprendizaje como lo son el condicionamiento clásico y condicionamiento operante. El condicionamiento clásico es el método por el cual un estímulo interviene muchas veces con otro estímulo capaz de extraer una respuesta. Y El condicionamiento operante es el método por el cual el ser humano aprende los resultados de sus conductas.

Este condicionamiento tiene cuatro tipos de reforzadores: reforzadores positivos, negativos, el castigo y el no refuerzo. Un reforzador positivo es el estímulo que hace que el ser humano aumente la posibilidad de realizar una conducta. El reforzador negativo es el estímulo que al ser retirado del ser humano aumenta la posibilidad de realizar una conducta. Los refuerzos negativos y positivos aumentan la posibilidad de realizar una conducta. El no refuerzo es el estímulo que antes fortalecía una conducta. Soriano (2001)

4.2.6 Regulación integrada.

La regulación integrada Esta está asociada al tipo de motivación extrínseca de la mano a la autonomía de la persona, este es un proceso de motivación que busca cambiar las conductas y acciones de las personas. es un desarrollo progresivo que abarca la autoevaluación para lograr cuestionarse a partir de las vivencias o conductas de la persona en este caso del adulto mayor, en donde junto su motivación con las situaciones actuales a las que se está enfrentado, es decir una identificación con el otro para llegar a generar un proceso integral. Reeve (2003)

4.2.7 Regulación identificada.

La regulación identificada Es otro tipo de motivación dentro del campo de la motivación extrínseca, la regulación identificada va encaminada a la autonomía, a que la persona acepte los logros o las situaciones que se están presentado, es un método importante en la motivación de las personas por que lleva a cuestionarse y generar cambio personal en este caso a partir de la actividad física. Reeve (2003)

4.2.8 Regulación Introyectada.

La motivación Introyectada busca que la persona tenga objetividad de lo que está proyectando, pero implica estar motivado por medio de “se podría, deberías o similar”. En la regulación Introyectada es importante que la persona busque la recompensa de lo que está realizando de forma motivada, para ampliar las emociones y aporte al desenvolvimiento personal, de por si quien abarca esta regulación es porque su situación está dirigida bajo presión. Reeve (2003) citando a (Horney, 1937).

4.2.9 Regulación externa.

la regulación externa consta de una No motivación por el resultado propio, estas situaciones están de mano de lo externo lo que alimenta a la persona a realizar las actividades propuestas, estas motivaciones son de tipos compensatorios que atacan un espacio motivacional. Igualmente en esta regulación es común que la persona tenga dificultades para emprender actividades por si solo, en este tipo de regulación existe un incentivo externo para poder hacer que la persona inicie con actitud la actividad. las personas motivadas por la regulación externa muestran un bajo funcionamiento y resultados insuficientes, debido a que necesitan de una recompensa externa para poder realizar las actividades en este caso actividad física y llegar a cumplir dichos objetivos.

4.3 Desmotivación.

Los estados de ánimo van de la mano con la motivación de cada persona, es una activación del cerebro, un impulso tal como el de tener hambre, querer hacer alguna cosa, explorar, son estímulos que hace parte de lo cognitivo para querer determinada situaciones o prácticas.

Los momentos positivos (MOTIVACIÓN) hacen que la motivación impulse a progresar en las actividades o en las conductas personales, mientras que cuando aparezcan los momentos bajos (DESMOTIVACIÓN), los procesos se harán lentos y con poca actitud.

El cuerpo y la parte cognitiva se adapta a las situaciones por las que se enfrenta es así como se va estimulando la motivación, cuando estas situación son agradables por ende la motivación será amplia, progresiva y de exploración. Mientras que en desmotivación se observaran resultados básicos al quedar estancados en las actividades que posiblemente se realizan diariamente. Claro; hasta en las actividades que gustan hay desmotivación y esta va de la mano a no lograr logros, objetivos o metas propuestas. Son problemas motivacionales, aparecen las amistades o la familia, las cuales pueden llegar hacer agentes de motivación, pero también de desmotivación. Motivar con recompensas, son incentivos que amplía el tema motivacional, en cambio al castigar llevaran a que no exista un cambio positivo durante la ejecución de la actividad. Reeve (2003)

4.3.1 Adulto mayor.

En Colombia se considera adulto mayor a toda persona que sobre pase los 60 años, esto va de la mano con los cambios morfológicos y fisiológicos del organismo y también el deterioro de la productividad laboral. la OMS (organización de las naciones unidas) plantea que Toda persona se considera sana siempre y cuando estén en óptimas condiciones, físicas, morfológicas y psicologías el hecho de clasificar una persona como adulta mayor significa directamente que no es útil en la sociedad y que no tiene oportunidad de seguir un aprendizaje integral. Lo claro en este significado es ser conscientes de los cambios que por naturaleza se presenta a lo largo de la vida, y vemos que es ley de la naturaleza con el ciclo vital individual, nacer, crecer, reproducirse y morir, no por el hecho de envejecer tenemos que dejar a un lado a esa persona que durante años nos brindó mucho amor, comprensión y cuidados y algo importante este ser que nos

dio la vida, al contrario es donde más esta persona necesita de amor, cariño y cuidado. La mayoría de las personas que están en la etapa de adultez mayor, tienen serios problemas de depresión, encadenados con el olvido de sus seres más queridos, y solo el hecho de no dejar que participen activamente en la familia que es el núcleo fundamental de la sociedad. ONU; organización de las naciones unidas (1945)

4.3.2 Calidad de vida.

La Calidad de vida va de la mano con la personalidad de la persona, con su bienestar físico, psicológico, mental y la satisfacción por la vida que lleva Partiendo de su propia experiencia, a su salud y a su grado de interacción social y ambiental. Según Vera, (2007) calidad de vida.

4.3.3 Salud.

Salud es “un estado de perfecto bienestar físico, mental, social, cultural, espiritual y la ausencia de enfermedad”. Salud alude a un estado de estabilidad del ser humano, el estado de bienestar puede ser interpretado por uno mismo, si se está conforme con el estado en el que se encuentra. La OMS (organización mundial de la salud), establece que el estado de salud implica el bienestar en otros aspectos como ser el mental y social, además del físico y la ausencia de enfermedad. A raíz de esta, podemos identificar dos grandes aspectos de la salud, el físico y el mental. En el primero se da la conservación de los órganos, y la preservación de las funciones orgánicas; el segundo, trata de la preservación de las facultades mentales. Dentro de estas se encuentran: la capacidad de discernir, de comportarse de forma adecuada, de controlar las emociones y las conductas. En conclusión, la salud mental sería el bienestar psicológico, y por ende emocional del sujeto. Por lo tanto, para que la salud pueda conservarse, debe darse la combinación de determinados factores que contribuyen al equilibrio del ser humano. Por ejemplo, un factor determinante en la salud tanto física como mental de un sujeto será el ambiente. Éste, interpretado no solo como el contexto físico en el cual el individuo desarrolla su vida, sino

también como el entorno afectivo que lo rodea; debe interactuar en forma sana y segura para conservar su estado de salud. La OMS; la organización mundial de la salud (1948).

4.4.3. Salud mental

Salud mental es el rendimiento óptimo dentro de las capacidades que posee el ser humano relacionadas en el ámbito que la rodea, esta radica en el Equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural, lo que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida.

A lo largo de la vida son muchos los factores sociales, psíquicos y biológicos que determinan la salud mental de las personas. Muchos adultos mayores se ven privados de la capacidad de vivir independientemente por dificultades de movilidad, dolor crónico, fragilidad u otros problemas mentales o físicos.

La salud mental de los adultos mayores se puede mejorar mediante la promoción de hábitos activos y saludables, crear condiciones de vida y entornos que acrecienten el bienestar y propicien que las personas adopten modos de vida sanos e integrados Para atender las necesidades básicas, tales como:

- Protección y libertad.
- viviendas adecuadas mediante políticas apropiadas.
- apoyo social a las personas de edad más avanzada y a quienes cuidan de ellas.
- programas sanitarios y sociales dirigidos específicamente a grupos vulnerables como las personas que viven solas y las que habitan en el medio rural o las aquejadas de enfermedades mentales o somáticas.
- programas para prevenir y abordar el maltrato de los adultos mayores.
- programas de desarrollo comunitario. Organización Mundial de la Salud (OMS) salud mental.

4.4.4. Beneficios de la actividad física

Con la monografía de grado decidio apoyarse en el autor Moreno González en su investigación titulada: (Incidencia De La Actividad Física En El Adulto Mayor). La cual nos

permitió caracterizar los beneficios que produce el realizar actividad física, seguidamente se presentaran los beneficios que aporta el realizar actividad física.

Evita de manera significativa las enfermedades las cardiovasculares, el síndrome metabólico se reduce en una cantidad significativa mejorando la salud, las enfermedades cardiovasculares disminuyen, se reducen la incidencia en enfermedades mortales como la obesidad y diabetes tipo II, ayuda al fortalecimiento del sistema óseo, permite tener la seguridad de tener menos riesgo de sufrir una fractura, ayuda a fortalecer los músculos del individuo permitiendo tener mejor movimiento físico, disminuye en el adulto mayor el riesgo de caída.

El sistema inmune se hace más fuerte evitando enfermedades, evita enfermedades de cáncer (especialmente los de mama, colon y páncreas) y mejora la recuperación física y emocional tras la superación del mismo, disminuye dolores musculoesquelético que se debe a la edad, previene la osteoartritis que es el trastorno muscular debido al envejecimiento de las articulaciones,

Se incrementa la función cognitiva y así mismo la fortalece, disminuye el riesgo de sufrir la enfermedad como el Alzheimer, incrementa la funcionalidad para hacer actividad física lo que favorece a tener mejor autoestima, evita adquirir trastornos como depresión, ansiedad y otras enfermedades mentales al estar en armonía facilita la integración social, incrementa la actividad articular, previniendo la osteoporosis y fracturas óseas incrementando la absorción de potasio y calcio,

Mejora la utilización del oxígeno y el metabolismo aeróbico de grasa y glucosa ya que se aumenta la actividad enzimática oxidativa, se reduce el peso graso, mejora los niveles de triglicéridos y reduce niveles e índices de colesterol, aumentan los umbrales aeróbico y anaeróbico, el volumen sistólico se hace más fuerte, el volumen de la sangre, plasma y de glóbulos rojos es más amplio, mejora el sistema respiratorio lo que hace el aprovechamiento del oxígeno e incremento de ventilación, la tensión arterial se controla y se reduce durante el esfuerzo, permite que el individuo tenga un mejor aspecto físico y mejor calidad de vida. Integración y abandono de tabaquismo y otros hábitos y adicciones insanas.

Esta monografía de grado decidió apoyarse en los autores Aparicio, García-Molina, Carbonell-Baeza, & Delgado Fernández, (2010). (En su investigación titulada: Beneficios De La Actividad Física En Personas Mayores). La cual nos permitió caracterizar los beneficios que produce el realizar actividad física que son los siguientes: reduce todas las enfermedades cardiovasculares, ayuda a mantener un balance nutricional y metabólico, reduce la pérdida mineral ósea, al potenciar la actividad hormonal, previene el riesgo de sufrir fracturas, fortalece el sistema muscular y el sistema óseo, se reduce el riesgo de caídas, especialmente mediante el fortalecimiento muscular y la mejora del equilibrio, coordinación y agilidad, refuerza el sistema inmune del adulto mayor, prevención de enfermedades como el cáncer de mama, colon y páncreas.

Reduce el dolor musculo esquelético, protege frente la osteoartritis, por el ejercicio aeróbico mejora la función eréctil del adulto mayor y favorece una mejor respuesta sexual, protege frente al riesgo de desarrollar demencia o Alzheimer, por medio de la actividad física mejora de la autoeficacia y autoestima, disminuye la depresión, la ansiedad y otras enfermedades mentales y contribuye a la mejora de la integración social de la persona mayor.

4.5. Marco Legal.

Ante el grave problema de salud pública, se expidió la Ley 1355 de 2009 "Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención"

Ley que determina la obesidad como una enfermedad crónica de Salud Pública, causante de enfermedades cardiacas, circulatorias, colesterol alto, estrés, depresión, hipertensión, cáncer, diabetes, artritis, colon, entre otras, todos ellos aumentando considerablemente la tasa de mortalidad de los adultos mayores bogotanos.

La Ley 1355 igualmente ordena al Estado promover políticas de Actividad Física dirigidas a favorecer ambientes saludables y seguros para el desarrollo. Estas políticas se complementarán con estrategias de comunicación, educación e información.

El Distrito a través del IDRD puede promover la actividad física que ordena la Ley 1355 a través de los parques biosaludables para contribuir a combatir la obesidad y el sedentarismo.

Ley 181 de 1995. Ley del deporte

Artículo 3º.- Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores:

- Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.
- Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones como marco idóneo para las prácticas deportivas y de recreación.
- Coordinar la gestión deportiva con las funciones propias de las entidades territoriales en el campo del deporte y la recreación y apoyar el desarrollo de éstos.
- Formular y ejecutar programas especiales para la educación física, deporte, y recreación de las personas con discapacidades físicas, síquicas, sensoriales, de la tercera edad y de los sectores sociales más necesitados creando más facilidades y oportunidades para la práctica del deporte, de la educación física y la recreación.
- Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.
- Promover y planificar el deporte competitivo y de alto rendimiento, en coordinación con las federaciones deportivas y otras autoridades competentes, velando porque se desarrolle de acuerdo con los principios del movimiento olímpico.

- Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.
- Formar técnica y profesionalmente al personal necesario para mejorar la calidad técnica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, con permanente actualización y perfeccionamiento de sus conocimientos.
- Velar por el cumplimiento de las normas establecidas para la seguridad de los participantes y espectadores en las actividades deportivas, por el control médico de los deportistas y de las condiciones físicas y sanitarias de los escenarios deportivos.
- Estimular la investigación científica de las ciencias aplicadas al deporte, para el mejoramiento de sus técnicas y modernización de los deportes.
- Velar porque la práctica deportiva esté exenta de violencia y de toda acción o manifestación que pueda alterar por vías extra deportivas los resultados de las competencias.
- Planificar y programar la construcción de instalaciones deportivas con los equipamientos necesarios, procurando su óptima utilización y uso de los equipos y materiales destinados a la práctica del deporte y la recreación.
- Velar porque los municipios expidan normas urbanísticas que incluyan la reserva de espacios suficientes e infraestructuras mínimas para cubrir las necesidades sociales y colectivas de carácter deportivo y recreativo.
- Favorecer las manifestaciones del deporte y la recreación en las expresiones culturales, folclóricas o tradicionales y en las fiestas típicas, arraigadas en el territorio nacional, y en todos aquellos actos que creen conciencia del deporte y reafirmen la identidad nacional.

- Compilar, suministrar y difundir la información y documentación relativas a la educación física, el deporte y la recreación y en especial las relacionadas con los resultados de las investigaciones y los estudios sobre programas, experiencias técnicas y científicas referidas a aquéllas.
- Fomentar la adecuada seguridad social de los deportistas y velar por su permanente aplicación.
- Contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para que utilicen el tiempo libre, el deporte y la recreación como elementos fundamentales en su proceso de formación integral tanto en lo personal como en lo comunitario.
- Apoyar de manera especial la promoción del deporte y la recreación en las comunidades indígenas a nivel local, regional y nacional representando sus culturas.

Ley 1355 de 2009.

5. DISEÑO METODOLÓGICO.

5.1. Tipo de investigación.

Este proyecto de grado trabajo sobre una línea cuantitativa, la cual utiliza la recolección y el análisis de datos, para responder a las preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente. mediante la medición numérica, el conteo y el frecuente uso de la estadística determinado con exactitud patrones de comportamiento en una población, utilizando como herramienta de trabajo la encuesta y así obtener resultados descriptivos que puedan ser generalizados. (Hernández, Fernández & Baptista, 2010, p. 119).

5.2. Enfoque de investigación.

La investigación utiliza un enfoque empírico-analítico, basado en la experimentación y la lógica empírica, que junto a la observación de fenómenos y análisis estadístico permitirá determinar el grado de motivación auto-determinada en la que se encuentran el grupo de adultos mayores mujeres que practican actividad física o ejercicio físico en el parque Fucha, correspondiente al barrio ciudad jardín, localidad 15 Antonio Nariño. Hernández, Fernández & Baptista, 2010.

5.3. Método de Investigación.

La presente investigación utiliza el método no experimental, en donde no se interviene en la población, los datos fueron tomados en el momento que los adultos mayores de la localidad 15 Antonio Nariño se disponían a empezar con su práctica de ejercicio físico. Lo que se hace en la investigación no experimental es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para posteriormente analizarlos. Por lo tanto, con este enfoque las variables nunca cambian para así poder analizar de manera profunda y directa. (Hernández, Fernández & Baptista, 2010, p. 119).

5.4. Fases de la investigación.

La fase de la investigación está dividida en tres momentos: el primer momento es la visita por parte de los docentes investigadores a la población adulta mayor de la localidad 15 Antonio Nariño, para hacerles saber a los adultos mayores que se les realizaría un cuestionario que determinara la motivación auto-determinada que ellos poseen para realizar actividad física.

La segunda es la socialización del cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3). En esta segunda fase entregamos a los adultos mayores el cuestionario anteriormente mencionado, explicándoles la debida manera de resolverlo, Se explicó ítem por ítem y el valor numérico correspondiente a cada pregunta.

Ejemplo: yo hago ejercicio físico porque: reconozco los beneficios que tiene hacer ejercicio físico. 0. 1. 2. 3. 4. Y el adulto mayor debería marcar su respuesta con el valor numérico correspondiente al grado de satisfacción siendo (0) el valor más bajo y (4) el más alto.

La tercera fase fue la aplicación del cuestionario a los adultos mayores, en esta fase nuestros adultos mayores resolvieron los cuestionarios sin ningún inconveniente. Y la cuarta fase es el análisis de datos.

Población y muestra.

Según Tamayo (2004) la población y muestra, Es la totalidad del fenómeno a estudiar, donde las entidades de la población poseen una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación. A partir de lo anteriormente dicho, esta investigación está dirigida a trabajar con la población del adulto mayor mujer, comprendida entre las edades de 50 a 60 años, que practican actividad física en el parque del barrio Ciudad Jardín Sur, La muestra es de carácter incidental donde los investigadores determinan deliberadamente qué individuos formaran parte de la muestra.

5.5. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos.

La herramienta que posibilitó la recolección de información fue el Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3) cuyo objetivo fue implementado como herramienta para el proceso de investigación, ya que permite Obtener y elaborar datos de modo rápido y eficaz.

Según lo afirman los autores (Hernández, Fernández & Baptista, 2010, P. 119). En toda investigación cuantitativa se debe aplicar un instrumento para medir la variable o la hipótesis. Por esa razón y como anteriormente lo mencionamos esta investigación utilizó el instrumento (BREQ-3) Cuestionario de la Regulación de la Conducta en el Ejercicio Instrumento encabezado por la sentencia «YO HAGO EJERCICIO FÍSICO», compuesto por un total de 23 ítems: cuatro para regulación intrínseca, cuatro para regulación integrada, tres para regulación identificada, cuatro para regulación Introyectada, cuatro para regulación externa y cuatro para desmotivación.

6. RESULTADOS.

6.1. Técnica de análisis de los resultados.

Para realizar el análisis de resultados, se obtuvieron los indicadores y se tabularon a partir de las diferentes variables del instrumento aplicado, El Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3).

6.2. Interpretación de los resultados.

Los resultados se presentan en cuadros generales (validez y frecuencia) haciendo referencia a validez como: (el valor numérico), y frecuencia como: (el número de adultos mayores). Los porcentajes y los gráficos de cada variable explican al lector los resultados de los análisis obtenidos.

TABLA 01: REGULACION INTRINSECA.

MOTIVACIÓN INTRINSECA	
Valido	Frecuencia
8	2
9	2
11	4
12	4
13	2
14	1
15	1
16	3

GRAFICO 01: REGULACION INTRINSECA.



De acuerdo a las respuestas y tabulación de datos, la gráfica nos indica que (El 17% es decir que 4 adultos mayores obtuvieron en sus encuestas un valido de 12 puntos. Referente a la motivación intrínseca, Evaluado por los ítems: (4, 12, 18, 22, del cuestionario (breq-3), valido a un máximo de 16 puntos), 4 adultos mayores obtuvieron en sus encuestas un valido de 11 puntos. El 14%= A: 3 adultos mayores que obtuvieron en sus encuestas un valido de 16 puntos, Frente al ítem de motivación intrínseca. EL 12%= A: 2 adultos mayores que obtuvieron en sus encuestas un valido de 13 puntos, 2 adultos mayores que obtuvieron en sus encuestas un valido de 9

puntos, y 2 adultos mayores que obtuvieron en sus encuestas un valido de 8 puntos. El 8%= A: 1 adulto mayor que obtuvo en su encuesta un valido de 14 puntos, y 1 adulto mayor que obtuvo en su encuesta un valido de 15 puntos. Para un total de 19 adultos mayores.

Esto representa que: (19 adultos mayores mujeres encuestadas), que practican actividad física en el parque (Fucha) del barrio ciudad jardín sur, correspondiente a la localidad 15 Antonio Nariño, **Realizan Ejercicio Físico:** “Porque creen que el ejercicio es divertido, Porque disfrutan con las sesiones de ejercicio, Porque encuentran el ejercicio una actividad agradable y Porque les resulta placentero y satisfactorio el hacer ejercicio”.

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

La motivación intrínseca se origina internamente en el ser humano. Estos intrínsecamente motivados se comprometen con las actividades que son de su agrado y se involucran con gusto en ellas, con un efecto de mejor dominio. El adulto mayor se compromete con realizar una actividad por beneficio, premio o alguna motivación del medio en que se encuentre. Existen tres aspectos en los cuales se manifiesta la motivación intrínseca estos son la motivación hacia el conocimiento, el estímulo y la ejecución. Cox (2008).

TABLA 02: REGULACION INTEGRADA.

MOTIVACIÓN INTEGRADA	
Valido	Frecuencia
8	1
9	1
10	6
11	2
12	4
13	2
14	1
15	1
16	1

GRAFICO 02: REGULACION INTEGRADA.



De acuerdo a las respuestas y tabulación de datos, la gráfica nos indica que (El 32%= A: que 6 adultos mayores obtuvieron en sus encuestas un valido de 10 puntos. Referente a la motivación integrada, Evaluado por los ítems: (5, 10, 15, 20, del cuestionario (breq-3), valido a un máximo de 16 puntos), El 21%= A: 4 adultos mayores que obtuvieron en sus encuestas un valido de 12 puntos, Frente al ítem de motivación intrínseca. EL 11%= A: 2 adultos mayores que obtuvieron en sus encuestas un valido de 13 puntos, 2 adultos mayores que obtuvieron en sus encuestas un valido de 11 puntos. El 5%= A: 1 adulto mayor que obtuvo en su encuesta un valido de 16 puntos, 1 adulto mayor que obtuvo en su encuesta un valido de 15 puntos, 1 adulto mayor que obtuvo en su encuesta un valido de 14 puntos, 1 adulto mayor que obtuvo en su encuesta un valido de 9 puntos, Y 1 adulto mayor que obtuvo en su encuesta un valido de 8 puntos, Para un total de 19 adultos mayores,

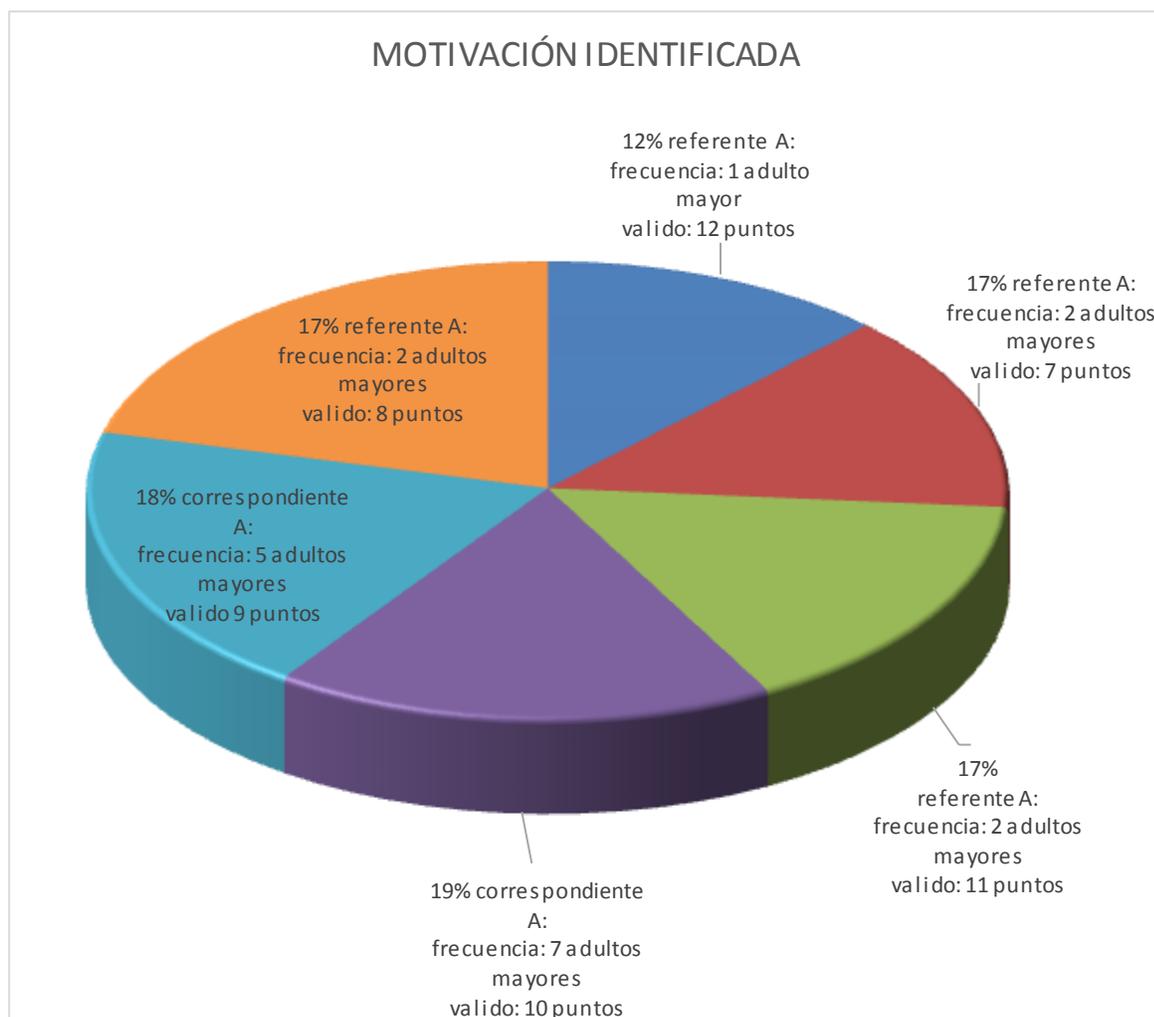
Esto Representa que: (19 adultos mayores mujeres encuestadas), que practican actividad física en el parque (Fucha) del barrio ciudad jardín sur, correspondiente a la localidad 15 Antonio Nariño, **Realizan Ejercicio Físico:** Porque está de acuerdo con su forma de vida, Porque consideran que el ejercicio físico forma parte de ella, Porque ven el ejercicio físico como una parte fundamental de lo que son Y Porque consideran que el ejercicio físico está de acuerdo con sus valores.

La motivación integrada Esta está asociada al tipo de motivación extrínseca de la mano a la autonomía de la persona, este es un proceso de motivación que busca cambiar las conductas y acciones de los adultos mayores. es un desarrollo progresivo que abarca la autoevaluación para lograr cuestionarse a partir de las vivencias o conductas de la persona en este caso del adulto mayor, en donde junte su motivación con las situaciones actuales a las que se está enfrentado, es decir una identificación con el otro para llegar a generar un proceso integral, todo a partir de la actividad física o el ejercicio físico como actividad Reeve (2003).

TABLA 03: REGULACION IDENTIFICADA.

MOTIVACIÓN IDENTIFICADA	
Valido	Frecuencia
7	2
8	2
9	5
10	7
11	2
12	1

GRAFICO 03: REGULACION IDENTIFICADA.



De acuerdo a las respuestas y tabulación de datos, la gráfica nos indica que (El 19%= A: que 7 adultos mayores obtuvieron en sus encuestas un valido de 10 puntos. Referente a la motivación Identificada, Evaluado por los ítems: (3, 9, 17, del cuestionario (breq-3), valido a un máximo de 12 puntos), El 18%= A: 5 adultos mayores que obtuvieron en sus encuestas un valido de 9 puntos, Frente al ítem de motivación intrínseca. EL 17%= A: 2 adultos mayores que obtuvieron en sus encuestas un valido de 11 puntos, 2 adultos mayores que obtuvieron en sus encuestas un valido de 8 puntos, Y 2 adultos mayores que obtuvieron en sus encuestas un valido de 7 puntos. El 12%= A: 1 adulto mayor que obtuvo en su encuesta un valido de 12 puntos. Para un total de 19 adultos mayores.

Esto Representa que: (19 adultos mayores mujeres encuestadas), que practican actividad física en el parque (Fucha) del barrio ciudad jardín sur, correspondiente a la localidad 15 Antonio Nariño, **Realizan Ejercicio Físico:** Porque valoran los beneficios que tiene el ejercicio físico, Porque para ellas es importante hacer ejercicio regularmente Y Porque piensan que es importante hacer el esfuerzo de ejercitarse regularmente.

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

TABLA 04: REGULACION INTROJECTADA.

MOTIVACIÓN INTROYECTADA	
Valido	Frecuencia
5	1
6	1
7	1
8	3
9	1
10	4
11	5
12	3

GRAFICO 04: REGULACION INTROYECTADA.



De acuerdo a las respuestas y tabulación de datos, la gráfica nos indica que (El 18%= A: 5 adultos mayores obtuvieron en sus encuestas un valido de 11 puntos. Referente a la motivación Introyectada, Evaluado por los ítems: (2, 8, 16, 21, del cuestionario (breq-3), valido a un máximo de 16 puntos), El 16%= A: 4 adultos mayores que obtuvieron en sus encuestas un valido de 10 puntos, Frente al ítem de motivación intrínseca. EL 14%= A: 3 adultos mayores que obtuvieron en sus encuestas un valido de 12 puntos, 3 adultos mayores que obtuvieron en sus encuestas un valido de 8 puntos, El 9.5%= A: 1 adulto mayor que obtuvo en su encuesta un valido de 9 puntos. Para un total de 16 adultos mayores.

Esto Representa que (16 adultos mayores mujeres encuestadas), que practican actividad física en el parque (Fucha) del barrio ciudad jardín sur, correspondiente a la localidad 15 Antonio Nariño, **Realizan Ejercicio Físico:** Porque Se sienten culpables cuando no lo practican, Porque se sienten avergonzadas si faltan a la sesión, Porque sienten que han fallado cuando no han realizado un rato de ejercicio Y Porque se ponen nerviosas si no hacen ejercicio regularmente. (El 9.5% correspondiente, A: 1 adulto mayor que obtuvo en su encuesta un valor de 7 puntos, 1 adulto mayor que obtuvo en su encuesta un valor de 6 puntos, Y 1 adulto mayor que obtuvo en su encuesta un valor de 5 puntos). Que representa la frecuencia, es decir 3 adultos mayores mujeres No realizan ejercicio físico por ninguno de los motivos anteriormente mencionados.

La motivación Introyectada busca que el adulto mayor tenga objetividad de lo que está proyectando o realizando, pero implica estar motivado por medio de factores como “se podría, deberías o similar”. En la regulación Introyectada es importante que el adulto mayor busque la recompensa de lo que está realizando de forma motivada, para ampliar las emociones y aporte al desenvolvimiento personal, de por si quien abarca esta regulación es porque su situación esta dirigida bajo presión es decir que los adultos mayores de la localidad 15 Antonio Nariño realizan ejercicio físico o actividad física bajo presión llegando así al grado de estar motivados introyectadamente Reeve (2003) citando a (Horney, 1937).

TABLA 05: REGULACION EXTERNA.

MOTIVACIÓN EXTERNA	
Valido	Frecuencia
5	1
6	1
7	2
8	1
9	1
10	7
11	2
12	2
14	2

GRAFICO 05: REGULACION EXTERNA.

De acuerdo a las respuestas y tabulación de datos, la gráfica nos indica que (El 17%= A: 7 adultos mayores obtuvieron en sus encuestas un valido de 10 puntos. Referente a la motivación Externa, Evaluado por los ítems: (1, 7, 13, 19, del cuestionario (breq-3), valido a un máximo de 16 puntos), El 12.75%= A: 2 adultos mayores que obtuvieron en sus encuestas un valido de 14 puntos, 2 adultos mayores que obtuvieron en sus encuestas un valido de 12 puntos, 2 adultos mayores que obtuvieron en sus encuestas un valido de 11 puntos, Y 2 adultos mayores que obtuvieron en sus encuestas un valido de 7 puntos Frente al ítem de motivación intrínseca. EL 8%= A: 1 adulto mayor

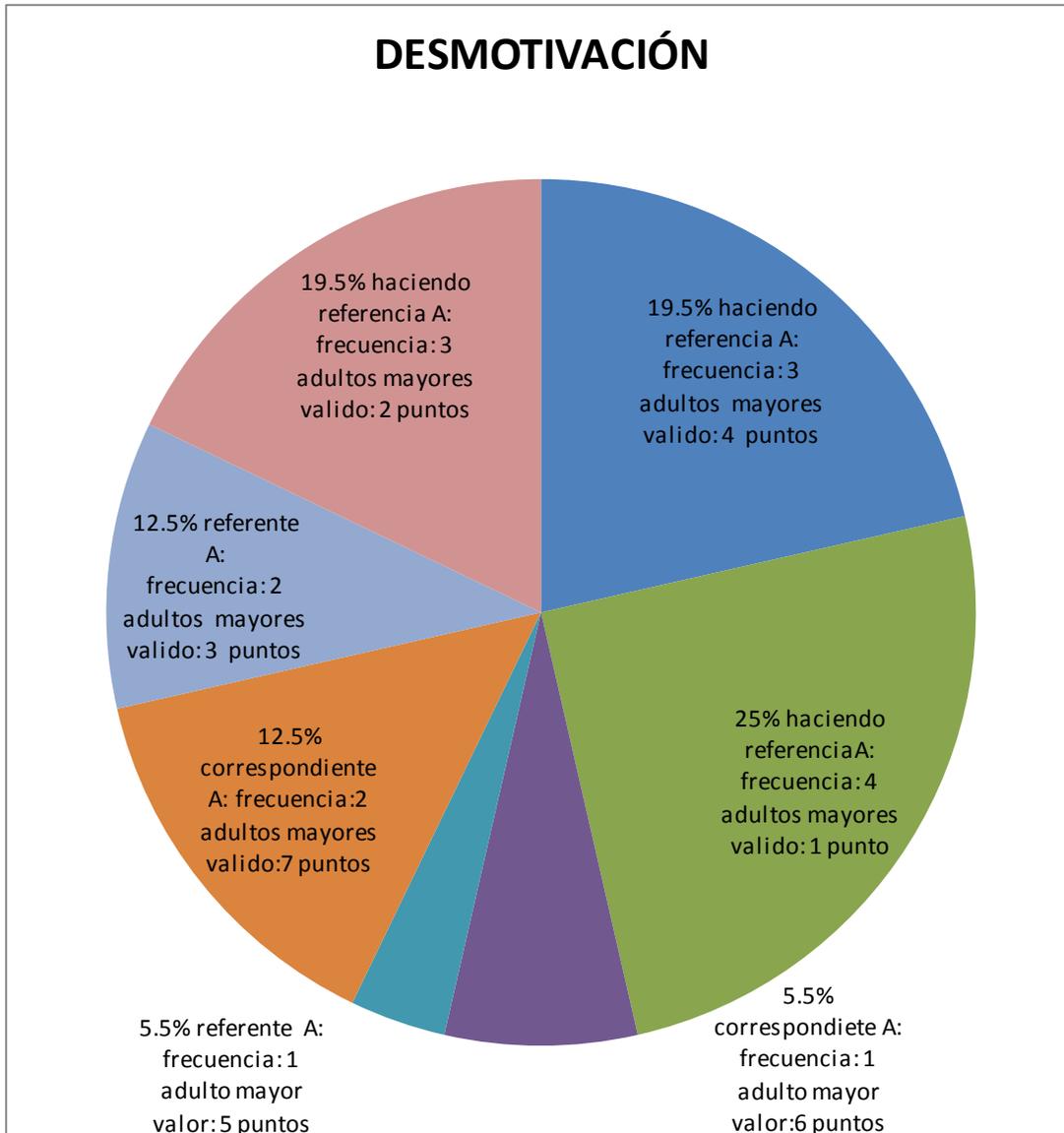
que obtuvo en su encuesta un valor de 9 puntos, Y 1 adulto mayor que obtuvo en su encuesta un valor de 8 puntos. Para un total de 17 adultos mayores.

Esto representa que (17 adultos mayores mujeres encuestadas), que practican actividad física en el parque (Fucha) del barrio ciudad jardín sur, correspondiente a la localidad 15 Antonio Nariño **realizan ejercicio físico**: Porque los demás me dicen que debo hacerlo, Porque mis amigos/familia/pareja me dicen que debo hacerlo, Porque otras personas no estarán contentas conmigo si no hago ejercicio Y Porque me siento bajo la presión de mis amigos/familia para realizar ejercicio. (El 8% correspondiente, A: 1 adulto mayor que obtuvo en su encuesta un valor de 6 puntos, y 1 adulto mayor que obtuvo en su encuesta un valor de 5 puntos). Que representa la frecuencia, es decir 2 adultos mayores mujeres No realizan ejercicio físico por ninguno de los motivos anteriormente mencionados.

la motivación externa consta de una No motivación por el resultado propio, estas situaciones están de mano de lo externo lo que alimenta a la adulto mayor a realizar las actividades planteadas, estas motivaciones son de tipos compensatorios que atacan un espacio motivacional. es común en la motivación externa que el adulto mayor tenga dificultades para emprender actividades por si solo debe existir un incentivo externo para poder hacer que el adulto mayor inicie con actitud la actividad. las personas motivadas por la regulación externa muestran un bajo funcionamiento y resultados insuficientes, debido a que necesitan de una recompensa externa o una motivación externa impuesta por terceros para poder realizar las actividades en este caso actividad física o ejercicio físico. Reeve (2003) - Deci y Ryan, (2000)

TABLA 06: DESMOTIVACION.

DESMOTIVACIÓN	
Valido	Frecuencia
0	3
6	1
7	2
2	3
1	4
4	3
3	2
5	1

GRAFICO 06: DESMOTIVACION.

De acuerdo a las respuestas y tabulación de datos, la gráfica nos indica que (El 25% es decir: que 4 adultos mayores obtuvieron en sus encuestas un valido de 1 punto. Referente a la Desmotivación, Evaluado por los ítems: (6, 11, 14, 23, del cuestionario (breq-3), valido a un máximo de 16 puntos). El 19.5%= A: 3 adultos mayores obtuvieron en sus encuestas un valido de 4 puntos, 3 adultos mayores obtuvieron en sus encuestas un valido de 2 puntos, y 3 adultos mayores que obtuvieron en sus encuestas un valido de 0.0 puntos, Referente a la Desmotivación. El 12.5%= A: 2 adultos mayores obtuvieron en

sus encuestas un valido de 7 puntos, Y 2 adultos mayores obtuvieron en sus encuestas un valido de 3 puntos. El 5.5%= A: 1 adulto mayor obtuvo en su encuesta un valido de 6 puntos, Y 1 adulto mayor obtuvo en su encuesta un valido de 5 puntos. Para un total de 19 adultos mayores.

Esto Representa que (19 adultos mayores mujeres encuestadas), que practican actividad física en el parque (Fucha) del barrio ciudad jardín sur, correspondiente a la localidad 15 Antonio Nariño **realizan ejercicio físico**: porque si tiene claras las razones por el cual tiene que hacer ejercicio físico, se molestan por hacer ejercicio físico, tienen claro el sentido del porque hacer ejercicio físico y opinan que hacer ejercicio físico No es una pérdida de tiempo.

A partir de lo anteriormente dicho deducimos que el 100% de los adultos mayores encuestados, se caracterizan por tener un valido de menos de 8 puntos esto quiere decir que los adultos mayores mujeres que practican actividad física en el parque del barrio ciudad jardín no tienen desmotivación por realizar ejercicio físico. Incluso teniendo en cuenta que muchos de estos adultos mayores para ser específicos 17 realizan ejercicio físico o actividad física a partir de una motivacion externa.

Los estados de ánimo van de la mano con la motivación de cada adulto mayor, son estímulos que hace parte de lo cognitivo para querer determinada situaciones o prácticas.

Los momentos positivos (MOTIVACIÓN) hacen que el adulto mayor motivado busque progresar en las actividades o en las conductas personales, mientras que cuando aparezcan los momentos bajos (DESMOTIVACIÓN), los procesos de motivacion del adulto mayor se harán lentos y con poca actitud.

El cuerpo y la parte cognitiva se adapta a las situaciones por las que se enfrenta el adulto mayor es así como se va estimulando la motivación, cuando estas situaciones son agradables por ende la motivación será amplia, progresiva y de exploración. Mientras que si el adulto mayor se encuentra en un estado de desmotivación se observaran resultados básicos y estancamientos en las actividades que posiblemente se realizan diariamente o con regularidad. Claro; hasta en las actividades que gustan hay desmotivación y esta va de la mano a no lograr logros, objetivos o metas propuestas. Motivar con recompensas

son incentivos que amplía el tema motivacional, en cambio al castigar llevara a que no exista un cambio positivo durante la ejecución de la actividad. Reeve (2003)

7. CONCLUSIONES.

Con base en los objetivos establecidos en esta investigación, donde el objetivo principal fue determinar el grado de motivación auto-determinada del grupo de adultos mayores que practican Actividad Física en el parque Fucha, del barrio ciudad jardín sur. La investigación llego a la siguiente conclusión, que La motivación intrínseca de los adultos mayores mujeres que realizan Actividad Física en el parque Fucha. Asi cumplen sus actividades logrando que estas las llenen de placer y a su vez se comprometen mucho mas con las actividades que son de su agrado y se involucran en ellas, con un efecto de mejor domino, ya sea por beneficio, premio o alguna motivacion que se encuentre de por medio.

Deci & Ryan (2000). la motivacion integrada de los adultos mayores mujeres que practican actividad fisica en el parque fucha del barrio ciudad jardin sur. Se encuentra en un nivel alto y esta asociada a la motivación extrínseca ya que están en busca de cambio de conductas y acciones para generar un proceso integral, es decir donde nuestros adultos mayores mujeres llevan sus pensamientos y conductas a un espacio integro que genere más amplitud, para pasarla a un campo motivacional donde puedan enfrentarse a cualquier tipo de situación y actividad.

La motivacion identificada de los adultos mayores mujeres que practican actividad fisica en el parque fucha del barrio ciudad jardin sur, es alta y va encaminada a la autonomía, a que la persona acepte los logros o las situaciones que se están presentado, es un método importante en la motivación de los adultos mayores por que lleva a cuestionarse y generar cambio personal. Es decir que nuestros adultos mayores mujeres están realizando un esfuerzo motivacional por mejorar, lo cual alimenta su proceso físico, valioso para su desarrollo integral personal.

La motivación introyectada de los adultos mayores mujeres que practican actividad física en el parque fucha del barrio ciudad jardín sur. Tiene claridad hacia donde se están proyectando.

Se concluyó que los adultos mayores mujeres que practican actividad física en el parque fucha, del barrio Ciudad Jardín Sur. Están motivadas para realizar actividad física por una regulación externa, esto muestran un bajo funcionamiento y resultados insuficientes, debido a que necesitan de una recompensa externa o motivación externa por parte de otros, para poder realizarla y llegar a cumplir con las actividades propuestas.. Este tipo de motivación busca a una recompensa, para agradecer su práctica, estas motivaciones son de tipos compensatorios. Donde el adulto mayor debe o tiene que recibir un incentivo para poder cumplir objetivos.

La desmotivación de los adultos mayores mujeres que realizan Actividad Física en el parque Fucha, del barrio ciudad jardín sur correspondiente a la localidad 15 Antonio Nariño, se encuentra en un nivel bajo con esto damos por entendido que la desmotivación en esta población es mínima ya que los encuestados, tienen claras las razones por el cual tiene que hacer ejercicio físico, se molestan por hacer ejercicio físico, tienen claro el sentido del porque hacer ejercicio físico y opinan que hacer ejercicio físico no es una pérdida de tiempo.

Con base en los objetivos establecidos en esta investigación, donde el segundo es definir cuales los factores que intervienen para que los adultos mayores se sientan motivados a realizar actividad física. Hemos llegado a la conclusión de que los factores que interviene son los siguientes:

Los Factores de motivación intrínseca que interviene para que los adultos mayores mujeres de la localidad 15 Antonio Nariño se sientan motivadas a realizar actividad física son : el ejercicio es divertido para ellos, disfrutan de las sesiones de ejercicio, es que el ejercicio es una actividad agradable y es satisfactorio.

Los Factores de Motivación integrada que interviene para que los adultos mayores mujeres de la localidad 15 Antonio Nariño se sientan motivadas a realizar Actividad Física son: para el adulto mayor realizar Actividad Física va con su estilo de vida, los adultos

mayores piensan es que realizar Actividad Física forma parte ellos, los adultos mayores opinan que la Actividad Física es parte fundamental de lo que ellos son como seres humanos, y afirman que la Actividad Física o el ejercicio físico forma parte de sus valores como seres integrales.

Los Factores de Motivación identificada que interviene para que los adultos mayores mujeres de la localidad 15 Antonio Nariño se sientan motivadas a realizar Actividad Física son: los adultos mayores reconocen y valoran los beneficios que aporta el realizar Actividad Física y los adultos mayores genero femenino reconocen la importancia de realizar Actividad Física regularmente. Los Factores de Motivación Introyectada que interviene para que los adultos mayores género femenino son de la localidad 15 Antonio Nariño se sientan motivadas a realizar Actividad Física son: las mujeres adultas mayores se sienten culpable consigo mismas sino realizan Actividad Física, sienten avergüenza con ellas mismas y con otras personas si faltan a sección de Actividad Física, cuando se dicen otras personas las mujeres adultas mayor aclaran que se avergüenzan con sus amigas y familiares que también asisten a la práctica de actividad física, sienten que fallan consigo mismo, cuando no realizan ningún tipo de Actividad Física y se sientan motivados es que sienten nervios cuando no hacen Actividad Física.

El Factores de Motivación Externa que interviene para que los adultos genero femenino es que existe una motivación externa que les dice que deben realizar ejercicio Físico (amigos, familiares, pareja etc...) este es un factor que hace que el adulto mayor realice las actividades físicas porque otra persona u agente externo lo motivan a realizar la actividad bajo la incentivación de premiación.

Otros factores que intervienen para que los adultos mayores mujeres se sientan motivadas a la realización de ejercicio físico o actividad física es contar con una rutina de trabajo dirigida y estructura específicamente para el adulto mayor, el siguiente factor que motiva a los adultos mayores a realizar Actividad Física es la presencia de un profesional del deporte quien dirija la sección o el entrenamiento físico, quien este al cuidado y al pendiente de los diferentes ejercicios y movimientos que se ejecuten durante la sesión de trabajo. Y por último pero sin lugar a duda uno de los factores más importantes que motivan a los adultos mayores a realizar ejercicio físico es el espacio de trabajo, contar

con un parque o circuito biosaludables con aparatos en buen estado que brinden las opciones de trabajo corporales , desde estiramientos hasta trabajos específicos de movilidad articular y muscular.

Con base en los objetivos establecidos en esta investigación, donde el tercero es Identificar como la motivación auto-determinada del adulto mayor influye a la hora de realizar actividad física hemos determinado como conclusión que la motivación auto-determinada influye en el adulto mayor a la hora de realizar actividad física, puesto que si el adulto mayor se encuentra en un estado de desmotivación seguramente no podrá aprovechar los beneficios que brinda la actividad física, además no mejorara su salud, ni salud mental en pro a su mejora de la calidad de vida.

Pero si por el contrario el adulto mayor se encuentra en cualquiera de la regulaciones anteriormente mencionadas es de mucha probabilidad que el adulto mayor se sienta feliz, complacido, y lleno de vitalidad ya que tiene una motivación auto-determinada por el realizar actividad física y esto le aporta muchos beneficios tanto físicos como psicológico, social y afectivo para el desarrollo de su calidad de vida.

5. PROSPECTIVA.

La siguiente propuesta de investigación busca Determinar el grado de motivación auto-determinada del grupo de adultos mayores mujeres que practican Actividad Física en el parque Fucha del barrio ciudad jardín sur, correspondiente a la localidad 15 Antonio Nariño.

En este orden de ideas nos dirigiremos al parque Fucha ubicado en el barrio ciudad jardín sur, para mostrar y compartir los resultados y conclusiones obtenidos en la investigación.

Ya que los adultos mayores no cuentan con un profesional del deporte que guie sus prácticas de actividad física, hemos decidido con mi compañero de monografía intervenir y trabajar en este campo de acción, brindándoles nuestro apoyo y conocimiento a los adultos mayores que practica Actividad Física apropiándonos de la sección de

entrenamiento y dirigiéndola a partir de una sección de trabajo planificada que les aporte beneficios a nuestros adulto mayor no solo de carácter fisiológico sino que también de carácter motivacional que brinden una mejora en la calidad de vida.

Estas nuevas secciones de actividad física le brindaran a nuestros adultos mayores mujeres, mejoras de los niveles de motivación auto-determinada, beneficios físicos, psicológicos y sociales. Haciendo que los adultos mayores del barrio ciudad jardín sur se sientan motivados a realizar actividad física y que reconozcan los beneficios que esta les trae.

Para motivar a nuestros adultos mayores a realizar actividad física se realizaran secciones de trabajo donde la innovación sea el eje principal, Con un tiempo establecido de 60 – 80 minutos de trabajo por sección.

Donde los adultos mayores realicen actividad física a partir de actividades nuevas para ellos, que los motiven a realizarlas ejercicio físico con gusto y agrado. Actividades como por ejemplo. (Juegos, bailes, aeróbico, sesiones de yoga, etc...).

6. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

- Romo-Pérez, V., García-Soidán, J. L., & Chinchilla Minguet, J. L. (2012). Circuitos biosaludables y cumplimiento de las recomendaciones sobre actividad física para mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 12(47), 445-458.
- Contreras Jordán, O. R., Gil Madrona, P., Sebastiani Obrador, E., Pascual Baños, C., Huguet Mora, D., Hernández Álvarez, J. L., ... & Capllonch Bujosa, M. (2010). *Didáctica de la educación física (Vol. 2)*. Ministerio de Educación.
- Hellín Rodríguez, M. G. (2007). Motivación, autoconcepto físico, disciplina y orientación disposicional en estudiantes de educación física.
- Ryan, R., & Deci, E. L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Pardo, M., Jorge, P., Orquín Castrillón, F. J., Belando Pedreño, N., & Moreno-Murcia, J. A. (2014). Motivación autodeterminada en adultos mayores practicantes de ejercicio físico. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 149-156.
- Sacta Ortiz, J. K., Chuchuca, Z., & Rocío, D. (2016). Conocimientos, actitudes y prácticas del ejercicio físico en adultos mayores, que asisten al Club de Diabéticos e Hipertensos del centro de salud Totoracocha, Cuenca 2016(Bachelor's thesis).

- Gómez, L. F., Duperly, J., Lucumí, D. I., Gámez, R., & Venegas, A. S. (2005). Nivel de actividad física global en la población adulta de Bogotá (Colombia). Prevalencia y factores asociados. *Gaceta Sanitaria*, 19(3), 206-213.
- Iso-Ahola, S. E., & Clair, B. S. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 52(2), 131-147.
- Moreno, J. A., & 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).
- Jiménez Castuera, R., Moreno Navarrete, B., Leyton Román, M., & Claver Rabaz, F. (2015). Motivation and stages of change for physical exercise in adolescents. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(3), 196-204.
- Soriano, M. M. (2001). La motivación, pilar básico de todo tipo de esfuerzo. *Proyecto social: Revista de relaciones laborales*, (9), 163-184.
- Cox, A., & Williams, L. (2008). The roles of perceived teacher support, motivational climate, and psychological need satisfaction in students' physical education motivation. *Journal of sport and exercise psychology*, 30(2), 222-239.
- Soriano, M. M. (2001). La motivación, pilar básico de todo tipo de esfuerzo. *Proyecto social: Revista de relaciones laborales*, (9), 163-184.

- Rinaudo, M. C., Chiecher, A., & Donolo, D. (2003). Motivación y uso de estrategias en estudiantes universitarios: Su evaluación a partir del motivated strategies learning questionnaire. *Anales de psicología*.
- Amado Ovalle, A., Ballestas Teran, J. C., Murillo Forero, A. A., Calero, P., David, L., & Fonseca Franco, I. (2016). Autodeterminación deportiva en escolares de octavo y noveno grado del Colegio Gimnasio Colombiano del Sur (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).
- (1948). Organización de las Naciones Unidas.
- Vera, M. (2007, September). Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. In *Anales de la Facultad de Medicina* (Vol. 68, No. 3, pp. 284-290). UNMSM. Facultad de Medicina.
- Moreno, G. A. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 9(1), 93.
- Moreno González, A. (2005). Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte*, 5(19), 222-237.
- Aparicio García-Molina, V. A., Carbonell-Baeza, A., & Delgado Fernández, M. (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores.
- No, L. 1355 de 2009. *Boletín Oficial del Estado*, (47.502), 14.

- Baptista, P., Fernández, C., & Hernández, R. (2010). Metodología de la investigación. DF, México: Editorial The McGraw-Hill.
- Tamayo, M. (2004). El proceso de la investigación científica. Editorial Limusa.

7. ANEXOS.

Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3) Wilson, Rodgers, Loitz, y Scime (2006).

Yo hago ejercicio físico...	Nada verdadero				Totalmente verdadero
	0	1	2	3	
1. Porque los demás me dicen que debo hacerlo	0	1	2	3	4
2. Porque me siento culpable cuando no lo practico	0	1	2	3	4
3. Porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico	0	1	2	3	4
4. Porque creo que el ejercicio es divertido	0	1	2	3	4
5. Porque está de acuerdo con mi forma de vida	0	1	2	3	4
6. No veo por qué tengo que hacerlo	0	1	2	3	4
7. Porque mis amigos/familia/pareja me dicen que debo hacerlo	0	1	2	3	4
8. Porque me siento avergonzado si falto a la sesión	0	1	2	3	4
9. Porque para mí es importante hacer ejercicio regularmente	0	1	2	3	4
10. Porque considero que el ejercicio físico forma parte de mí	0	1	2	3	4
11. No veo por qué tengo que molestarme en hacer ejercicio	0	1	2	3	4
12. Porque disfruto con las sesiones de ejercicio	0	1	2	3	4
13. Porque otras personas no estarán contentas conmigo si no hago ejercicio	0	1	2	3	4
14. No veo el sentido de hacer ejercicio	0	1	2	3	4
15. Porque veo el ejercicio físico como una parte fundamental de lo que soy	0	1	2	3	4
16. Porque siento que he fallado cuando no he realizado un rato de ejercicio	0	1	2	3	4
17. Porque pienso que es importante hacer el esfuerzo de ejercitarse regularmente	0	1	2	3	4
18. Porque encuentro el ejercicio una actividad agradable	0	1	2	3	4
19. Porque me siento bajo la presión de mis amigos/familia para realizar ejercicio	0	1	2	3	4
20. Porque considero que el ejercicio físico está de acuerdo con mis valores	0	1	2	3	4
21. Porque me pongo nervioso si no hago ejercicio regularmente	0	1	2	3	4
22. Porque me resulta placentero y satisfactorio el hacer ejercicio	0	1	2	3	4
23. Pienso que hacer ejercicio es una pérdida de tiempo	0	1	2	3	4

Regulación intrínseca: 4, 12, 18, 22

Regulación integrada: 5, 10, 15, 20

Regulación identificada: 3, 9, 17

Regulación introyectada: 2, 8, 16, 21

Regulación externa: 1, 7, 13, 19

Desmotivación: 6, 11, 14, 23

González-Cutre, D., Sicilia, A., y Fernández, A. (2010). Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: Medición de la regulación integrada en el contexto español. *Psicothema*, 22, 841-847.