

## COMPARACIÓN DE NIVELES DE BIENESTAR EN FUNCIÓN DE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO EN ADULTOS MAYORES CHILENOS

Benito Alonso Urrea Tobar<sup>1,2</sup>, Yessenia Berrios<sup>2</sup>, Tomas Placencia<sup>2</sup>

Universidad Bernardo O'Higgins<sup>1</sup>, Chile; Universidad de Santiago de Chile<sup>2</sup>, Chile

**RESUMEN:** Dado el rápido crecimiento de la población adulto mayor y considerando los beneficios psicológicos y físicos que se desarrollan por medio del ejercicio físico, se realizó un estudio comparativo de los niveles de bienestar psicológico entre grupos de adultos mayores. Se utilizó un diseño mixto secuencial de aplicación independiente, con una muestra de 43 personas para la fase cuantitativa, divididos en dos grupos de 22 y 21 personas en función de la realización de ejercicio físico y 25 personas en la fase cualitativa. Los resultados muestran un mayor nivel de bienestar psicológico en los adultos mayores que realizan ejercicio físico, en comparación al grupo sedentario, además de factores motivadores que van desde lo extrínseco a lo intrínseco para la iniciación y mantención de la práctica de ejercicio, así como efectos positivos reconocidos en ambos grupos, como son la empatía, mantención del fitness y salud tanto física como psicológica.

**PALABRAS CLAVE:** Ejercicio físico, Bienestar psicológico, Adulto mayor

### COMPARISON OF WELFARE LEVELS BASED ON THE PERFORMANCE OF PHYSICAL EXERCISE IN ELDERLY CHILEAN ADULTS

**ABSTRACT:** In view of the rapid growth of the major adult population, and considering the psychological and physical benefits that develop by the physical exercise, there was realized a comparative study of the levels of psychological well-being between groups of major adult. There was in use a mixed sequential design of independent application, with a sample of 43 persons for the quantitative phase, divided in two groups of 22 and 21 persons depending on the accomplishment of physical exercise and 25 persons in the qualitative phase. The results show a higher level of psychological well-being in the major adults who realize physical exercise, in comparison to the sedentary group, besides motivating factors that go from the extrinsic to intrinsic for the initiation and maintenance of the practice of exercise, as well as positive effects recognized in both groups, such as empathy, maintenance of fitness and physical and psychological health.

**KEYWORDS:** Physical Exercise, Psychological well-being, Major Adult

### COMPARAÇÃO DOS NÍVEIS DE BEM-ESTAR COM BASE NO DESEMPENHO DO EXERCÍCIO FÍSICO EM ADULTOS DE IDOSOS DO CHILE

**RESUMO:** Dado o rápido crescimento da população idosa e considerando os benefícios psicológicos e físicos desenvolvidos através do exercício físico, foi realizado um estudo comparativo dos níveis de bem-estar psicológico entre grupos de idosos. Foi utilizado um desenho misto sequencial de aplicação independente, com uma amostra de 43 pessoas para a fase quantitativa, dividida em dois grupos de 22 e 21 pessoas, dependendo do desempenho do exercício físico, e 25 pessoas na fase qualitativa do estudo. Os resultados revelaram um maior nível de bem-estar psicológico em idosos que realizam exercício físico, por comparação com grupo sedentário, além dos fatores motivacionais que evoluíram do extrínseco para o intrínseco, e do início e manutenção da prática de exercício físico. Verificou-se ainda efeitos positivos em ambos os grupos, ao nível da empatia, preparação física, e manutenção da saúde física e psicológica.

**PALABRAS CLAVE:** Exercício físico, Bem-estar psicológico, Idosos

Manuscrito recibido: 14/10/2018  
Manuscrito aceptado: 27/12/2018

Dirección de contacto: Benito Urrea, Universidad Bernardo O'Higgins 1497, Santiago.

Correo-e: benito\_urra@yahoo.es

El rápido crecimiento demográfico experimentado por la población de adultos mayores en el mundo ha despertado el interés de múltiples sectores dada su relevancia social, política y económica. Pese al avance en la creación de leyes y programas destinados a mejorar las condiciones de vida de esta población, en muchos países sus derechos y posibilidades de desarrollo siguen siendo mínimos, generando una situación de desprotección.

Por ello, se necesita investigar los factores que pueden mejorar el bienestar de este grupo etario y, en ese sentido, la evidencia remarca el papel que tienen los altos niveles de sedentarismo como un factor asociado a la aparición de enfermedades crónicas (Menezes, Dos-Santos, Tribess, Romo y Virtuoso, 2015), exhortándose a los adultos mayores a adquirir hábitos de vida saludables y realizar ejercicio físico para promover una vejez activa (Pontificia Universidad Católica de Chile, 2010), considerando el impacto positivo del ejercicio sobre la calidad de vida (Moreno, 2005; Silva y Mayán, 2016; Soto, Calvo, García, Iglesias y Amador, 2009; Vargas y Zuñiga, 2011).

En este contexto, se estudió la influencia del ejercicio físico en el bienestar de adultos mayores empleando una metodología mixta, que combina un análisis psicométrico del bienestar psicológico de adultos mayores y un análisis cualitativo de las influencias del ejercicio físico en su vida. A partir de ello, el objetivo general del presente estudio es evaluar las influencias del ejercicio físico en el bienestar psicológico de adultos mayores en la comuna de Estación Central, Región Metropolitana de Chile. Los objetivos específicos derivados de ello son comparar los niveles de bienestar psicológicos entre un grupo de adultos mayores que realizan ejercicio físico y adultos mayores que no practican ejercicio físico, identificar los factores percibidos que influyen positiva/negativamente en la iniciación y mantención del ejercicio físico en adultos mayores y, finalmente, identificar los efectos percibidos en el

bienestar psicológico que reconocen los adultos mayores a partir de la práctica del ejercicio físico.

Como hipótesis de trabajo se plantea que existen diferencias significativas en los niveles de bienestar psicológico entre adultos mayores que practican ejercicio físico y los que no lo realizan. Por su parte, para la fase cualitativa, los supuestos base consideran que la motivación al ejercicio, sea intrínseca o extrínseca, tiene directa relación con la iniciación y mantención de la práctica de ejercicio físico y, por otra parte, el reconocimiento de efectos positivos a partir de la práctica de ejercicio físico (cambios positivos en el bienestar, estado de ánimo y mejoras físicas, entre otros).

## ANTECEDENTES TEÓRICOS

El ejercicio físico es entendido como la actividad física planificada, estructurada y repetitiva cuyo objetivo es mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud y/o condición física (OMS, 2010). Dentro de las distintas perspectivas para abordar la motivación para la práctica físico-deportiva la Teoría de la Motivación Autodeterminada (SDT) es la más empleada para explicar la iniciación y mantenimiento del comportamiento, asumiendo que el individuo puede ser motivado, extrínseca e intrínsecamente, en base a orientaciones causales que orientan hacia el entorno, originando patrones de motivación y de conducta en torno a cinco dimensiones: disfrute, apariencia, fitness/salud, competencia y práctica social (Pardo, Orquín Castrillón, Pedreño, y Moreno, 2014).

Al respecto, Rosa, et. al. (2012) proponen que el ejercicio no tan sólo se alimenta de motivación intrínseca, sino que ser activo está asociado a la expectativa por la interacción social. Asimismo, un alto grado de satisfacción de necesidades básicas está relacionado con creencias positivas hacia el ejercicio (Reifsteck, Gill y Labban, 2015).

En este contexto, el bienestar surge inicialmente como factor subjetivo del concepto de calidad de vida (Mora, Araya y Ozols, 2004). Posteriormente, se incluyen indicadores psicológicos como la felicidad y la satisfacción para dar cuenta de mejor manera de la calidad de vida (Lombardo, 2013). El bienestar se ha enfocado desde dos tradiciones: el bienestar hedónico, correspondido con la felicidad personal, y el bienestar eudaimónico, ligado a los potenciales humanos, su desarrollo y la forma de afrontar los retos para conseguir metas en base a seis dimensiones: autonomía, objetivos vitales, autoaceptación, relaciones positivas con otros, dominio ambiental y crecimiento personal (Ryff, 2013; Riff y Keyes, 1995).

De esta forma, la definición actual de bienestar psicológico desarrolla una visión no de un sujeto cuyo crecimiento personal se produce al margen de lo social, sino que integra la dimensión de relaciones con los demás dando paso a una postura social del concepto (Blanco y Díaz, 2005). Así, el bienestar psicológico puede considerarse como parte de la salud asociándose a la práctica regular de ejercicio físico y, en este sentido, influye en la salud física y mental, manteniendo y aumentando las percepciones de bienestar individual, autoestima, afrontamiento y distracción de problemas (Barrios, Borges y Cardoso, 2003) planteándose que quienes realizan ejercicio tienden a percibir mejor salud, ánimo, bienestar y menor nivel de estrés (Carrasco, García-Mas y Brustad, 2009).

A partir de ello, existe evidencia referida a que el ejercicio físico en la adultez mayor produce un aumento en la autoaceptación, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida en adultos (García, 2013; Satorese, 2013), mantenimiento de la salud física y mental (Calero, Klever, Caiza, Rodríguez y Analuiza, 2016; Correa, Sandoval, Alfonso y Rodríguez, 2012; Rodríguez, Barriopedro, Alonso y Garrido, 2015), desarrollo de la creatividad narrativa (Cantarero y Carranque, 2016), aumento de la percepción de autoeficacia (Reigal y Videra, 2013) incremento de la autoestima y mayor bienestar a partir del aumento de las relaciones interpersonales que establecen (Benedetti, Schwingel y Torres, 2011; Herrera, Salinas y Carvallo, 2011; Paredes, 2010).

Asimismo, el ejercicio físico permite a los adultos mayores diversos beneficios asociados a elementos tan cotidianos y relevantes como la calidad del sueño (Aguilar, et al., 2015), el estrés emocional (Freitas, Carvalho, Leopoldino y Noce, 2017), la disminución del miedo y riesgo de caídas (Landinez, Contreras y Castro, 2012; Passarinha, Brás y O'Hara, 2017) y el retraso de la discapacidad y deterioro cognitivo (Casas y Herrero, 2012; Franco, Parra, González, Bernate y Solis, 2013; Martínez, Prada, Díaz y Martínez, 2011). Todo ello refleja que el principal efecto del ejercicio en la adultez mayor pasa por un incremento en la calidad de vida de las personas (Del Valle, Prieto, Nistal, Martínez y Ruíz, 2016; Guillen y Angulo, 2016; Huertas, et al., 2003; Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2008; Lera, et al., 2017; Sumpter, García y Del Pozo, 2015) a partir del desarrollo de un proceso de envejecimiento activo (Cuenca y Del Valle, 2016; Feria y Espinosa, 2013; Palop, Párraga, Arteaga y Lozano, 2018).

Desde la psicología positiva, entonces, se presenta una visión del adulto mayor con potencialidades y recursos, pudiéndose empoderar y enriquecer esta etapa del ciclo vital promoviendo un envejecimiento activo, que considera un buen estado de salud, altos niveles de actividad social y bienestar psicológico (Dulcey y Uribe, 2002; Fernández, 2009; Fernández y Rojo, 2015).

Pese a ello, y dada la visión generalizada del rol inactivo del adulto mayor, resulta necesario desarrollar actividades que ayuden a optimizar su estado de salud. Así, actualmente se investigan temáticas como la calidad de vida y el bienestar en los adultos mayores por medio del ejercicio físico y la mantención de un estilo de vida saludable para la generación de una vejez activa (Cuenca y San Salvador, 2016; SENAMA, 2015).

En Chile no existen políticas públicas de ejercicio físico que tengan como finalidad el aumento del bienestar psicológico en los adultos mayores, así como tampoco investigaciones que estudien la relación de ambas variables, pese a la evidencia relativa a los beneficios del ejercicio físico sobre el bienestar, la motivación psicosocial, la autoestima y la autoeficacia anteriormente reseñados.

## MATERIAL Y MÉTODOS

Se utilizó una metodología descriptiva de carácter mixto, en donde las fases cuantitativas y cualitativas se aplicaron secuencialmente para obtener una visión más completa del fenómeno estudiado (Hernández, Fernández y Baptista,

2010). En este sentido, se procedió en primera instancia a la recolección de los datos cuantitativos que, por sobre la representatividad estadística, apuntó a la descripción general de los participantes. Posteriormente, la etapa cualitativa profundizó en los niveles y características del bienestar psicológico en función de la realización o no de ejercicio físico.

## Muestra

El estudio se realizó en una agrupación de adultos mayores en donde, de acuerdo a los registros de la organización, una parte de ellos participaba en actividades ligadas al ejercicio físico y otro grupo participaba de actividades que no implicaban la práctica de ejercicio, lo cual fue corroborado a través de entrevistas y fichas institucionales. En ese contexto, se usó una muestra no probabilística conformada por dos grupos en la fase cuantitativa, uno de 21 mujeres adultas mayores (X: 65,2 años) que no realizan ejercicio físico (GS) y otro de 22 personas, 21 mujeres y 1 hombre que realizan ejercicio físico (GEF; X: 76,5 años). Asimismo, en la fase cualitativa se reunió a 10 personas del primer grupo (X: 64 años) y 15 personas del segundo grupo (X: 78 años) participante de la fase cuantitativa para realizar dos grupos focales.

En la presente investigación se consideraron los siguientes criterios de inclusión de participantes:

- Nivel de autonomía que permita la movilidad independiente.
- Tiempo de práctica, periodicidad y horas de ejercicio: desde 6 meses de antigüedad, donde se dediquen como mínimo 150 minutos semanales en actividad aeróbica moderada o 75 minutos en una actividad aeróbica vigorosa o una combinación entre ellas, con un máximo de 300 minutos semanales, correspondiente a los estándares de la OMS.
- Participantes del GS: no realizar ejercicio físico al menos hace 3 años.
- Participantes pertenecientes a la comuna de Estación Central, Santiago de Chile.

Técnicas de producción y recolección de información

- **Escala de Bienestar Psicológico (EBP):** instrumento adaptado por Díaz et. al. (2006) que consta de 29 ítems con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) a 6 (totalmente de acuerdo) correspondientes a 6 escalas (autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal).
- **Focus Group:** entrevistas de grupo guiadas por un moderador en donde los sujetos participan opinando en torno a un tema en específico; para efectos de esta investigación se llevaron a cabo dos focus groups con integrantes voluntarios de ambos grupos analizados y que hayan participado de la fase cuantitativa priorizando a los participantes con puntuaciones en los límites inferiores y superiores en la Escala de Bienestar Psicológico (datos extremos), para la observación de las opiniones extremas de la muestra.

Los focus group buscaron conocer las percepciones en cada grupo acerca de los factores que influyen en el inicio y mantención del ejercicio físico, además de los efectos derivados del mismo y temáticas asociadas al bienestar psicológico.

## Procedimiento

Una vez establecido el contacto y confirmada la participación de los dos grupos, para asegurar los resguardos éticos propios de toda investigación con personas, se les entregó un consentimiento informado que explicita el carácter voluntario de la participación y el derecho a retiro en cualquier instancia de la misma, así como la confidencialidad de los datos obtenidos. Posteriormente, se aplicó la EBP en forma individual, con una duración aproximada de 30 minutos. Luego, se realizó el análisis de la fase cuantitativa y, a partir de ello, los focus group en los lugares de reunión habitual de los grupos, con una duración aproximada de 1 hora 40 minutos (GEF) y de 40 minutos (GS).

## Análisis de información

- **Fase cuantitativa:** Los resultados se analizaron mediante estadísticos descriptivos, considerando las variables edad y sexo, y a los datos recogidos en la EBP se les aplicó las pruebas de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, Prueba de Levene y Prueba de Rachas

para establecer la pertinencia del uso de pruebas paramétricas o no paramétricas para la comparación de medias. Posteriormente, se aplicó la prueba t de Student para muestras independientes. Por último, se procedió a la comparación entre los datos arrojados por la EBP en ambos grupos por medio de la prueba U de Mann Whitney para muestras independientes.

- **Fase cualitativa:** Se transcribieron textualmente las informaciones dadas por los sujetos, y luego se analizaron mediante codificación axial a través del software Atlas.ti 7, cumpliendo las fases de revisión, categorización y codificación y, finalmente, estructuración de los datos.

## RESULTADOS

### Resultados cuantitativos

La prueba de Kolmogorov-Smirnov reportó que solo las dimensiones de autonomía y bienestar psicológico se comportaron de forma normal ( $Z = .089$ ,  $P = .200$ ;  $Z = .078$ ,  $P = .200$ , respectivamente). Asimismo, la prueba de Levene arrojó que en todas las dimensiones y el bienestar psicológico se presume homogeneidad de varianzas (Autoaceptación  $F = .626$ ,  $P = .434$ ; Relaciones Positivas  $F = .068$ ,  $P = .796$ ; Autonomía  $F = .954$ ,  $P = .334$ ; Crecimiento Personal  $F = 1.268$ ,  $P = .267$ ; Dominio del Entorno  $F = 2.995$ ,  $P = .091$ ; Propósito en la Vida  $F = 2.936$ ,  $P = .094$ ; y Bienestar Psicológico  $F = .004$ ,  $P = .949$ ). Finalmente, prueba de rachas reporta que en todas las dimensiones estudiadas se acepta la hipótesis nula de secuencias de datos producto del azar.

A partir de dichos resultados, sólo para la dimensión de Bienestar Psicológico se utilizó la prueba de t de student para muestras independientes. Mientras que las dimensiones de la escala y la edad se compararon por medio de la prueba de U de Mann Whitney para muestras independientes, obteniendo los siguientes resultados Figura 1 and Tabla 1:

Así, se pudo constatar que existen diferencias estadísticamente significativas entre grupos ( $t = 2.068$ ,  $P < .05$ ), en donde el GEF puntúa mayores niveles de bienestar psicológico general en comparación con el GS.

El análisis específico de las dimensiones del EBP se expresa en la Figura 2. En ella, no se observan diferencias en los puntajes obtenidos en la mayor parte de las dimensiones, exceptuando la dimensión de relaciones positivas con los demás, la cual resultó ser significativamente mayor en el GEF ( $Z = -3.340$ ,  $P < .05$ ).

Respecto a la variable edad (Gráfico N° 3), se observa la existencia de diferencias significativas ( $Z = -1.995$ ,  $P < .05$ ) entre los participantes del GEF y el GS, siendo éste último menos longevo ( $X$ : 64 años) respecto al primero ( $X$ : 78 años). Así, la tendencia observada es que a mayor edad se presentaría mayor práctica de ejercicio físico Figura 3.

### Resultados cualitativos

A partir del análisis cualitativo de los grupos focales realizados en ambos

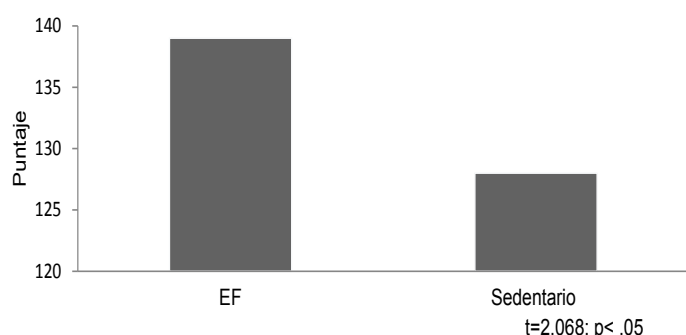


Figure 1. Gráfico de comparación de medias de Bienestar Psicológico entre grupos.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos por grupo.

Grupos	Edad	Auto aceptación	Relaciones positivas	Autonomía	Crecimiento personal	Dominio del entorno	Propósito en la vida	Bienestar Psicológico	
GEF (N=21)	Media	74	22,04	22,33	25,42	20,66	23,33	25,33	139,14
	Desv. típ.	8,19	2,57	3,95	5,33	2,98	4,28	3,56	15,87
GS (N=22)	Media	68	20,7273	17,54	25,22	19,22	21,59	24,50	128,81
	Desv. típ.	9,69313	3,05	4,94	6,30	4,08	3,52	4,98	16,82

grupos se obtuvieron, mediante codificación axial, las siguientes categorías Figura 4:

**Ejercicio físico en los adultos mayores.** Los participantes del GEF iniciaron la práctica a partir de dos instancias principales: la primera desde la infancia y la ejercitación obligatoria en las escuelas, y la segunda en el paso a la adultez mayor, al disponer de más tiempo para llevarla a cabo. Más allá de los factores causales, las motivaciones que manifiestan para introducirse en la práctica tienen relación con la mantención o mejora del estado de salud general y retrasar el avance de enfermedades.

“Yo empecé a hacer actividad física después que quedé viuda, o sea hace 22 años, antes no, nunca porque siempre estuve en la casa y los hijos y todas esas cosas, pero después de que quede viuda me decidí, me compre una bicicleta y partí y desde ahí no he parado más, hago natación, gimnasia y todo.” (FG1-E4:P1)

“Yo, empecé por obligación, como se puede decir, empecé por salud, hace 5 años atrás me dieron 2 infartos al corazón, y después de eso tuve que empezar a hacer ejercicio, empecé primero en mi casa y después me invitaron para acá hace más menos como un año.” (FG1-E8:P1)

Respecto a los recursos empleados para iniciar la práctica de ejercicio físico, los participantes del GEF reconocen como necesaria sólo la motivación y la adaptación al ejercicio:

“Si, mira llegas cansada al irte caminando, pero ya el hecho de venir es bueno. Mira cuando empecé yo no me podía ni sentar después, de verdad me dolía todo. Pero ahora con los años, más de 6 años que llevo, puedo bailar una hora y llego como tuna a mi casa y hago todo lo que tengo que hacer.” (FG1-E5:P20)

Mientras, el GS denota la necesidad de contar con un instructor en el lugar donde se reúnen para que sea posible la realización de ejercicio, evidenciando un locus de control externo que los motive para realizarlo:

“Si pero ¿cómo?, para que todas participaran tendría que ser el día en que nosotros venimos, estar unas horas, porque si no, no, porque todas tienen sus cosas.” (FG2-E9:P11) “Que alguien venga y nos haga hacer ejercicio.” (FG2-E2:P20)

Respecto a las motivaciones para iniciar (o haber iniciado) la práctica de ejercicio físico, los participantes del GEF señalan motivaciones intrínsecas como el disfrute por el deporte, la mantención y/o mejoras en la salud y la intención de conocer gente entre sus pares. Asimismo, sostienen que la mantención de la práctica obedece a factores como el gusto por el deporte, el ambiente grupal y los efectos positivos de la práctica sobre la salud física y el bienestar psicológico, enfatizando la integración del ejercicio físico en las actividades de la vida cotidiana.

“Si, es que muchos empezamos porque nos gusta, otros por problemas de salud, pero ahora se mantienen viniendo no sólo por el ejercicio, sino que por que hay varias que somos solas y aquí somos como una familia, que nos necesitamos y nos echamos de menos y uno en la casa sola uf, hacen falta los chiquillos.” (FG1-E1:P7)

En contraste, la no mantención en la práctica obedece a factores como la intervención de la familia, roles familiares como el cuidado de maridos y/o nietos, aparición de enfermedades crónicas y la ausencia de sujetos externos que los visiten en sus lugares de reunión para la realización de ejercicio.

“Yo me inscribí en el polideportivo, pero se inscriben niñas jóvenes, entonces empieza como muy rápido y yo tengo problemas a la columna entonces tuve que salirme, no hacen como para el adulto mayor, llegando jóvenes empiezan a hacer como más... demasiado rápido.” (FG2-E2:P14).

Los participantes reconocen efectos positivos en la realización de ejercicio físico, mencionando que les permite olvidar conflictos y tensiones propias al practicarlo, además de observar mejoras visibles en la salud física y psicológica ya sea en ellos mismos (GEF) como en otras personas (GS).

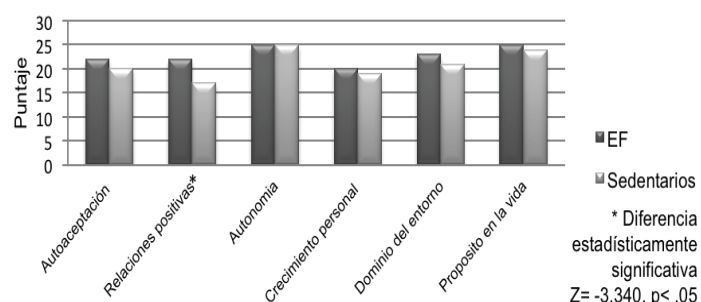


Figura 2. Gráfico de contraste de medias en las dimensiones de Bienestar psicológico entre grupos.

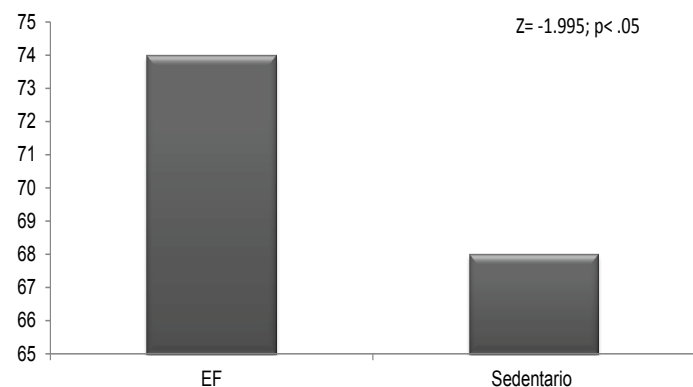


Figura 3. Gráfico de comparación de medias de edad en los grupos de estudio.



Figura 4. Categorías de análisis cualitativo.

“La mayoría yo creo que da gracias porque la gimnasia en realidad te ayuda para todo, anímicamente, físicamente y psicológicamente, porque en el fondo se vuelve una rutina, pero que uno hace con cariño y cuando uno hace las cosas con cariño y empeño las cosas salen, yo creo que querer es poder.” (FG1-E4:P3)

“Sumando a eso que queremos tener una mejor calidad de vida, una porque tenemos la parte social y el estrés y esas cosas las vamos liberando, y dos la movilidad articular que es súper importante en esta etapa.” (FG1-E1:P13).

**Bienestar psicológico en los adultos mayores.** En el GEF se aprecia una autopercepción positiva, en donde las personas se sienten más joviales, activas y reconocen mayor autoeficacia. Asimismo, quienes pertenecen al GS identifican estas mismas características reconociéndose a sí mismos como “flojos”, con menor actividad y mayores dolencias:

“No y mira tiene como 60 años y mira (hace una postura de una persona sentada de forma que los hombros quedan hacia abajo, de una persona agachada) y se la lleva adentro de la casa no más y es solita. Y tiene 61 no más y yo le digo: “pero yo tengo 73” y me dice: “pero estas regia, yo no puedo

caminar” y aparte siempre dice que se quiere morir, la mente la tiene así pues, pensando en todo negativo, todo negativo (...). La persona que se aconcha, porque ella se aconcha, se frustran, tienen más enfermedades.” (FG1-E1:P53)

Los participantes de ambos grupos denotan relaciones satisfactorias y de afecto dentro de sus agrupaciones, pero mientras el GS denota instancias conflictivas en la confianza entre los integrantes, el GEF plantea la resolución de los conflictos en asamblea, señalando sentir empatía y preocupación por los demás, generándose dinámicas de reciprocidad de acciones.

“Si, aquí me hice de conocidas, amigas, de todo, y nos queremos que es lo mejor, nos apoyamos harto” (FG1-E6:P4)

“(…) también mantenemos actividades fuera de los horarios de gimnasia. Mañana por ejemplo tenemos un almuerzo, que vamos a compartir con la anterior profesora que tuvimos, entonces recordamos a todas nuestras profesoras y a quienes han formado parte del grupo de gimnasia. Entonces yo creo que eso nos motiva además, el calor humano.” (FG1-E5:P3)

En ambas agrupaciones señalan instancias en donde se logra solucionar los conflictos mediante el diálogo grupal, diferenciándose en la existencia de mediadores en el GS, y la discusión colectiva y abierta en el GEF.

“De hecho el conflicto que les contábamos nos ayudó también, porque nos hizo más unidas y nos hizo estar preparadas para todo, tomar rienda de los problemas aquí mismo en el grupo.” (FG1-E1:P51)

“Claro esas cosas uno tiene que conversar la situación para saber que pasa y solucionar las cosas y poder entender porque esa persona está molesta, entonces uno lo conversa, es la idea.” (FG2-E2:P9)

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

De acuerdo al objetivo de investigación, se observa un mayor nivel de bienestar psicológico en el grupo que realiza ejercicio físico, lo cual resulta congruente con la evidencia existente y confirma la hipótesis de investigación. Así también, dentro de los resultados cuantitativos, se destaca la diferencia significativa en la dimensión de relaciones positivas con los demás. En tal sentido, la confianza parecería ser clave en las diferencias observadas, ya que, según lo reportado en la fase cualitativa, está presente dentro de las relaciones que mantiene el grupo que realiza ejercicio físico, no así explicitado por el grupo sedentario. Al respecto se ha reportado que la realización de ejercicio físico se relaciona con la percepción de bienestar, ya que cubre necesidades básicas de relación social que no pueden explicarse por el sólo aumento de relaciones sociales propias de un grupo (Benedetti, et al., 2011; Rosa, et. al, 2015).

Asimismo, se denota la existencia de diferencias significativas en la variable edad, observándose mayores promedios de edad en quienes realizan ejercicio físico respecto al grupo sedentario. Al respecto, investigaciones que estudian la fluctuación de puntuaciones en el bienestar psicológico con el paso de los años muestran resultados contradictorios, ya que algunas relacionan el aumento de edad con mayor percepción de bienestar (García, 2013; Ryff & Keyes, 1995) y otras proponen una disminución del bienestar psicológico al llegar a ser adulto mayor (Molina & Meléndez, 2006). Por ello, debe indagarse, empeladno muestras más numerosas, la relación entre edad y bienestar psicológico en adultos mayores que realicen ejercicio físico, ya que se observaron sólo diferencias significativas en relaciones positivas.

En la fase cualitativa de investigación emergieron dos categorías centrales de análisis (Ejercicio Físico y Bienestar Psicológico), reportándose la existencia de motivaciones iniciales que van desde lo extrínseco a lo intrínseco en quienes practican ejercicio físico. Es así como la motivación adopta inicialmente un carácter extrínseco instrumental en donde la práctica se mantiene por objetivos asociados a las relaciones sociales y mejoras en la salud y, finalmente, llega a lo intrínseco como motivación principal (disfrute personal y necesidades de relación).

Por otra parte, en el grupo sedentario se aprecia desmotivación y la necesidad de una motivación extrínseca donde se reporta que la imposibilidad de iniciarse obedece al desconocimiento de la práctica, baja condición física para llevar a cabo una rutina de ejercicios, el poco tiempo disponible y el desinterés existente en torno a la misma, concordando con lo mencionado por Rosa, et al., (2015), quienes plantean que las principales causas de desmotivación son los bajos niveles de autoeficacia percibida, la escasez de tiempo, baja familiaridad con el ejercicio y el escaso apoyo social.

Respecto a los efectos del ejercicio físico, ambos grupos concuerdan en los

beneficios de la práctica, aumentando la salud y propiciando el desarrollo de habilidades para mantener relaciones satisfactorias y que permitan la confianza en los demás en forma acorde a lo planteado por Riff (2013).

En cuanto a la categoría de Bienestar Psicológico, se aprecia una concepción positiva y de mayor adaptabilidad en quienes realizan ejercicio físico en comparación a quienes no lo realizan generando, como plantean Reifsteck, Gill & Labban (2015), una identidad y creencias positivas hacia el ejercicio.

Por último, refiriéndose a la subcategoría de dominio ambiental, se observan pautas de solución de problemas, gestión de conflictos y planificación de panoramas de entretenimiento en el grupo que realiza ejercicio físico en contraste con la pasividad del grupo sedentario. Por ende, el locus de control se desplaza internamente en el grupo que realiza ejercicio físico y externamente el grupo sedentario.

Así, el ejercicio físico mejora los niveles de bienestar psicológico y la valoración positiva de relaciones que se establecen en la adultez mayor, implicando efectos ligados al estado de salud y la autoconcepción de quienes lo realizan, en contraste con las personas sedentarias quienes perciben menor bienestar psicológico y percepción de relaciones positivas, baja autoaceptación y autoeficacia.

De tal forma, los resultados obtenidos son congruentes con la evidencia existente planteándose al ejercicio como un medio adecuado para el desarrollo humano del adulto mayor y el aumento de su calidad de vida, más aún existiendo evidencia respecto a la misma valoración que los sujetos le dan tras la participación en programas de actividad física (Frazão, Velardi, Marques y De Jesus, 2017).

Cabe hacer notar, sin embargo, que hablar de ejercicio físico en la adultez mayor no implica necesariamente la realización de actividades vigorosas ni, mucho menos, representa el único aporte que la psicología deportiva puede realizar en este sentido. Es así como, es posible encontrar otras estrategias de intervención ligadas al trabajo corporal y que reportan evidencias positivas en su implementación.

Al respecto, y en primer lugar, la práctica de Tai Chi, en ciertas enfermedades, genera beneficios en aspectos neuropsicológicos (mejoras en atención) y psicológicos (reducción de ansiedad y depresión), lo cual obedece a que se trata de una actividad física consistente en movimientos relajados y armoniosos en combinación con la respiración diafragmática, y que se encuentra asociada a mejor integridad cerebral propiciando un rendimiento cognitivo adecuado y una mejor calidad de vida para la población adulta mayor constituyéndose en una actividad física/recreativa que puede utilizarse de forma preventiva o de tratamiento psicológico del adulto mayor (Orozco, Vite, Chávez y Guerrero, 2016).

Por otra parte, el mindfulness es una estrategia que recurre al trabajo armonioso entre mente y cuerpo para intervenir sobre el bienestar general, estados emocionales disfuncionales, procesos cognitivos y sintomatologías físicas por enfermedades crónicas (Sánchez, 2011). En psicología del deporte se ha empleado favoreciendo el logro de mejoras en variables como la ansiedad, burnout y los niveles de flow (Carraça, Serpa, Rosado, & Palmi, 2018; Mañas, Águila, Franco, Montoya y Gil, 2011; Palmi y Solé, 2016) así como para la obtención de rendimiento deportivo (González, 2015). Aplicado al trabajo con adultos mayores, el mindfulness ha demostrado ser efectiva en el manejo de estados físicos y mentales como la coordinación, la fatiga y la depresión (Burschka, Keune, Oy, Oschmann y Kuhn (2014) así como en el entrenamiento de las actividades de vida diaria, la coherencia funcional y la integración personal (Quintana y Miró, 2015).

No obstante, estos trabajos se han empleado en adultos mayores afectados de enfermedades relevantes en la adultez mayor (esclerosis y mal de Alzheimer) existiendo pocas aplicaciones dirigidas a la población no clínica y, por ello, ofreciendo una posibilidad cierta de trabajo en este grupo etario. Asimismo, también requiere profundizarse el trabajo en base a la dimensión corporal y el ejercicio físico para promover habilidades socioemocionales atendiendo, además, a la existencia de diferencias de género en tal sentido (Martín, Moscoso y Pedrajas, 2013). La falta de datos ligados a la observación de conductas de los grupos y el tamaño de la muestra estudiada dificultan la extrapolación y generalización de los resultados obtenidos a la población de adultos mayores de diferentes contextos socioculturales. Finalmente, a nivel teórico, podría replantearse la delimitación entre motivadores extrínsecos e intrínsecos, ya que en la práctica las limitaciones parecieran no ser tan

tajantes, observándose una retroalimentación entre aquello que se percibe como positivo y el gusto por la práctica misma.

## REFERENCIAS

- Aguilar, J., Gallego, J., Fernández, J., Pérez, E., Trigueros, R., Alías, A., Álvarez, J. y Gangas, A. (2015). Influencia de programas de actividad física en la calidad del sueño de personas mayores de 55 años. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 289-295.
- Benedetti T., Schwingel A. y Torres, T. (2011). Physical activity acting as a resource for social support among older adults in Brazil. *Journal of Human Sport and Exercise*, 6(2), 452-461.
- Barrios, R., Borges, R. y Cardoso, L. (2003). Beneficios percibidos por adultos mayores incorporados al ejercicio. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 19(2).
- Blanco, A. y Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17(4), 582-589.
- Burschka, J., Keune, P., Oy, U., Oschmann, P. y Kuhn, P. (2014). Mindfulness-based interventions in multiple sclerosis: beneficial effects of Tai Chi on balance, coordination, fatigue and depression. *Neurology*, 14(165).
- Calero, S., Klever, T., Caiza, M., Rodríguez, A. y Analuiza, E. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35(4), 366-374.
- Cantarero, J. y Carranque, G. (2016). Relación entre el pensamiento creativo y el ejercicio físico en personas adultas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 47-52.
- Carraça, B., Serpa, S., Rosado, A. y Palmi, J. (2018). The Mindfulness-Based Soccer Program (MBSoccerP): effects on elite athletes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 62- 85.
- Carrasco, A., García-Mas, A. y Brustad, R. (2009). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2), 335-347.
- Casas, A. y Herrero, M. (2012). Ejercicio físico como intervención eficaz en el anciano frágil. *Anales Sistema Sanitario de Navarra*, 35(1), 69-85.
- Correa, J., Sandoval, C., Alfonso, M. y Rodríguez, K. (2012). Cambios en la aptitud física en un grupo de mujeres adultas mayores bajo el modelo de envejecimiento activo. *Revista Facultad de Medicina*, 60, 21-30.
- Cuenca, M. y Del Valle, R. (2016). La importancia del ocio como base para un envejecimiento activo y satisfactorio. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2), 79-84.
- Cuenca, M. y San Salvador, R. (2016). La importancia del ocio como base para un envejecimiento activo y satisfactorio. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2), 79-84.
- Del Valle, M., Prieto, J., Nistal, P., Martínez, P. y Ruíz, L. (2016). Impacto de las estrategias de ejercicio físico en la CVRS de adultos sedentarios. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 16(64), 739-756. Doi: <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2016.64.008>
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C. y VanDierendock, D. (2006). Adaptación Española de las escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18, 572-577.
- Feria, A. y Espinosa, J. (2013). Prescripción de ejercicio saludable en mayores a través de una herramienta informática. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13(50), 389-399.
- Fernandez, R. (2004). La psicología de la vejez. *Encuentros Multidisciplinares*, 6(16), 11-22.
- Fernández, R. (2009). Envejecimiento activo: Contribuciones de la psicología. España: Pirámide.
- Fernandez, G. y Rojo, F. (2015). Calidad de vida y participación en actividades de ocio de los adultos mayores institucionalizados: Una aproximación desde la perspectiva del envejecimiento activo.
- Franco, M., Parra, E., González, F., Bernate, M. y Solís, A. (2013). Influencia del ejercicio físico en la prevención del deterioro cognitivo en las personas mayores: revisión sistemática. *Revista de Neurología*, 56(11), 545-554.

- Frazão, R., Velardi, M., Marques, F. y De Jesus, M. (2017). Saúde e doença: representações de mulheres idosas praticantes de atividade física. *Revista de Psicologia del Deporte*, 27(1), 97-102.
- Freitas, V., Carvalho, C., Leopoldino, A. y Noce, F. (2017). Influência do nível de atividade física e da mobilidade sobre o estresse emocional em idosos comunitários. *Revista de Psicologia del Deporte*, 27(1), 75-81.
- García, J. (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud & Sociedad: investigaciones en Psicología de la Salud y Psicología Social*, 4(1), 48-58.
- González, J. (2015). Estado emocional, mindfulness y rendimiento en natación. Tesis Doctoral, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
- Guillén, F. y Angulo, J. (2016). Análisis de rasgos de personalidad positiva y bienestar psicológico en personas mayores practicantes de ejercicio físico vs no practicantes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 113-122.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación. México: Mc Graw Hill.
- Herrera, S., Salinas, V. y Carvallo, E. (2011). Familia, pobreza y bienestar en Chile: un análisis empírico de las relaciones entre estructura familiar y bienestar (Vol. 6). Santiago: PUC.
- Huertas, F., López, A., Pablos, A., Colado, J., Pablos-Abella C. y Campos, J. (2003). Efectos de un programa de ejercicio físico sobre el bienestar psicológico de mujeres mayores de 55 años. *Revista de Psicología del Deporte*, 12, 7-26.
- Jiménez, M., Martínez, P., Miró, E. y Sánchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 185-202.
- Landinez, N., Contreras, K. y Castro, A. (2012). Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 38(4), 562-580.
- Lera, F., Garrues, M., Ollo, A., Sánchez, E., Cabasés, J. y Sánchez, J. (2017). Actividad física y salud autopercebida en personas mayores de 50 años. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 17(67), 559-571. Doi: <https://doi.org/10.15366/rimcafd2017.67.011>
- Lombardo, E. (2013). Psicología positiva y psicología de la vejez. Intersecciones teóricas. *Psicodebate*, 13, 1-14.
- Mañas, I., Águila, J., Franco, C., Montoya, M. y Gil, C. (2011). Mindfulness en el contexto de la actividad física y el deporte: la aceptación de la experiencia como alternativa al control. En A. Cangas, J. Gallego y N. Navarro (Eds.). *Actividad física y deporte adaptado* (Vol. 2, 149-158). Granada: Alborán Editores.
- Martín, M., Moscoso, D. y Pedrajas, N. (2013). Diferencias de género en las motivaciones para practicar actividades físico-deportivas en la vejez. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13(49), 121-129.
- Martínez A., Prada, A., Díaz, M. y Martínez, M. (2011). Effect of a combined program of physical activity and intellectual activity in the cognitive functioning of the elderly. *Journal of Human and Sport Exercise*, 6(2), 462-473
- Menezes, A., Dos-Santos, R., Tribess, S., Romo, V. y Virtuoso, J. (2015). Inactividad física y factores asociados en personas mayores en Brasil. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 15(60), 773-784. Doi: <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2015.60.010>
- Molina, C. y Melendez, J. (2006). Bienestar psicológico en envejecientes de la República Dominicana. *Geriatrka*. 22(3), 97-105.
- Mora, M., Araya, G. y Ozols, A. (2004). Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al género ya la práctica de la actividad físico recreativa. *MHSALUD: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 1(1), 1-12.
- Moreno, 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.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.
- Orozco, G., Vite, G., Chávez, M. y Guerrero, S. (2016). Efectos psicológicos y cognitivos de la práctica de Tai Chi en adultos mayores. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 19(3), 858-876.
- Palmi, J. y Solé, S. (2016). Intervenciones basadas en mindfulness (atención plena) en psicología del deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 147-155.
- Palop, M., Párraga, J., Arteaga, M. y Lozano, E. (2018). Influencia del entrenamiento vibratorio en el dolor y la calidad de vida de mujeres mayores de 65 años. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(2), 133-142.
- Pardo, P., Orquín Castrillón, F., Pedreño, N. y Moreno, J. (2014). Motivación autodeterminada en adultos mayores practicantes de ejercicio físico. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 149-155.
- Paredes, S. (2010). El bienestar psicológico del adulto mayor. Estudio realizado con los integrantes del grupo del ceam en Pifo. (Tesis para optar al título de Psicóloga). Universidad Politécnica Salesiana, Quito.
- Passarinha, P., Brás, R. y O'Hara, K. (2017). Efeito de um programa multifatorial no risco de queda em idosos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12(2), 217-223.
- Pontificia Universidad Católica de Chile, (2010). Chile y sus mayores. Resultado segunda encuesta nacional calidad de vida en la vejez. Santiago: PUC.
- Quintana, D. y Miró, M. (2015). Estimulación basada en mindfulness para personas mayores con enfermedad de Alzheimer u otras demencias. *Papeles del Psicólogo*, 36(3), 207-215.
- Reifsteck, E., Gill, D. y Labban, J. (2015). "Athletes" and "exercisers": Understanding identity, motivation, and physical activity participation in former college athletes. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 5(1), 25-38.
- Reigal, R. y Videra, A. (2013). Frecuencia de práctica física y autoeficacia en la tercera edad. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13(49), 107-120.
- Rodríguez, G., Barriopedro, M., Alonso, P. y Garrido, M. (2015). Relaciones entre actividad física y salud mental en la población adulta de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 233-239.
- Rosa, J., de Souza, A., de Lima, G., Rodrigues, D., de Aquino Lemos, V., da Silva Alves, E. y De Mello, M. (2015). Motivational and evolutionary aspects of a physical exercise training program: a longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 6, 9. doi:10.3389/fpsyg.2015.00648.
- Ryff, C. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Sánchez, G. (2011). Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Revisión de literatura. *Revista Electrónica de Psicología Iztacal*, 14(2), 223-254.
- Satorres, E. (2013). Bienestar psicológico en la vejez y su relación con la capacidad funcional y la satisfacción vital. (Tesis para optar el título de Doctor en Psicogerontología). Universidad de Valencia, Valencia.
- SENAMA (2015). Envejecimiento activo. Recuperado de: <http://www.senama.cl/EnvejecimientoActivo.html>.
- Silva, R. y Mayán, J. (2016). Beneficios psicológicos de un programa proactivo de ejercicio físico para personas mayores. *Escritos de Psicología*, 9(1), 24-32.
- Soto, J., Calvo, X., García, M., Iglesias, E. y Amador, F. (2009). La incidencia de programas de actividad física en la población de adultos mayores. *European Journal of Human Movement*, 22, 65-81.
- Sumpter, D., García, A. y Del Pozo, J. (2015). The relationship between perceived exertion, physical activity and quality of life in older women. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 281-287.
- Vargas, R. y Zúñiga, R. (2011). Actividad física, recreación y salud en el adulto mayor. *InterSedes*, 3(4).