

Motivación de las personas mayores hacia la práctica de Newcom

Renzi, Gladys, Universidad Nacional de Avellaneda, grenzi@undav.edu.ar

Almada, Cecilia, Universidad Nacional de Avellaneda, calmada@undav.edu.ar

Aguiar, Marlene, Universidad Nacional de Avellaneda, mar.aguiar@gmail.com

Resumen

Esta investigación indagó qué necesidades psicológicas básicas buscan satisfacer y qué metas de logro orientan la práctica sistemática de Newcom entre las personas mayores del AMBA¹. Se realizó un estudio exploratorio y descriptivo basado en una metodología cuanti-cualitativa. Para la recolección de datos, se usaron la observación y la encuesta como técnicas, y guías de observación y escalas sobre motivación como instrumentos. La información recabada se analizó con estadística descriptiva.

Palabras clave: Personas mayores, Motivación, Newcom, Competencia, Investigación.

Introducción

La longevidad es una de las tendencias sociodemográficas más significativas del siglo XXI. Ante el envejecimiento poblacional, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) plantea que, el verdadero reto de las sociedades es adaptarse y promover estrategias para preservar la salud y la capacidad funcional de las personas mayores (PM), así como su participación social y su seguridad como base de su autonomía e independencia a medida que envejecen. Para ello, es preciso promover un envejecimiento saludable, que es el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite a una persona ser y hacer aquello que es importante para ella y preservar el bienestar en la vejez. La capacidad funcional comprende las capacidades intrínsecas (físicas y mentales), y los factores ambientales del entorno, que pueden ampliar o restringir las posibilidades de las PM (OMS, 2015).

La actividad física, cuando se desarrolla de manera sistemática como ejercicio físico y/o deporte, es uno de los factores que demostró su eficacia para preservar la capacidad funcional (OMS, 2015), pues incluso, puede retrasar y revertir la fragilidad y la discapacidad de las PM. También, puede mejorar el estado cognitivo y el bienestar emocional; si se realiza junto a otros hábitos saludables (alimentación, hidratación, descanso, autocuidado) y en forma grupal, fomenta el establecimiento de redes sociales (Izquierdo y otros, 2017).

A pesar de esta evidencia, en Argentina el porcentaje de PM que no realiza actividad física superó el 70% en 2017, y ascendió al 80% en 2020, durante la pandemia por COVID 19

¹ Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA)

(ODSA-UCA, 2023)². Este déficit de actividad física adquiere relevancia ya que según proyecciones del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC) para 2022, los mayores de 60 años superan los siete millones de personas y representan casi un 16% de la población total.

Dado que recientemente, el deporte Newcom despertó gran interés e incrementó el número de PM que lo practican, y que la motivación es uno de los factores que incide en la adherencia hacia la práctica de actividad física y deportiva, se inició una investigación (Renzi, Almada y otros, 2021) para indagar qué motivos convierten al Newcom en una práctica sistemática entre las PM. Aquí, se presenta un informe de avance que focaliza en dos objetivos específicos de la investigación: a) Identificar las necesidades psicológicas que buscan satisfacer las PM al practicar Newcom, y b) Describir las metas que orientan la práctica competitiva del Newcom en las PM.

Fundamentación

El Newcom como actividad deportiva para las personas mayores

El Newcom es un deporte derivado del vóleybol, en el que la pelota no se golpea, sino que se atrapa y se lanza por arriba de la red, cuyo principal objetivo es no dejar caer el balón. Se juega en equipos mixtos, organizados en categorías por décadas: + 60 años, +70 años³.

Según Bardelli (2019), su práctica favorece la ejercitación de las capacidades perceptivas, y contribuye con la necesaria reorganización del esquema corporal en la vejez. Asimismo, promueve la ejercitación de habilidades motrices de locomoción (caminar, correr, girar) y manipulativas (lanzar y recibir), y favorece el incremento y mantenimiento de capacidades físicas tanto coordinativas, como condicionales. Además, fortalece aspectos cognitivos, la preparación psicológica y el manejo emocional ante la expectativa del triunfo o la derrota, y la integración de los equipos. Así, contribuye a preservar la capacidad funcional, fomentar los vínculos afectivos y promover un envejecimiento saludable.

La competencia deportiva en la vejez

Como lo establece la Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores (OEA, 2015) en el artículo 22 “Derecho a la recreación y el deporte”, la práctica del deporte es un derecho para las personas mayores. En Argentina, ese

² Datos del estudio “Condiciones de vida de las personas mayores (2017-2021): vulnerabilidades en clave de pandemia por COVID-19” realizado en forma conjunta entre el Observatorio de la Deuda Social Argentina de la Universidad Católica Argentina (ODSA-UCA) y la Fundación Navarro Viola, publicado en 2023. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/14970>

³ Dada su difusión, actualmente, se aceptó la categoría +50 años.

derecho se reconoce tanto por la ratificación de la Convención (leyes 27.360 y 27.700), como por la sanción de la Ley 27.202 del Deporte. La práctica deportiva en la vejez comenzó a ser valorada en el país en 2008, cuando se lanzó el Plan Nacional del Deporte Social y los Juegos Evita. En esa edición de los juegos, se incorporó por primera vez la categoría Adultos Mayores a través del Newcom, Tejo, Tenis de mesa y Ajedrez y diversas actividades culturales. También, existen otras competencias provinciales, entre ellas los Juegos Bonaerenses, que es la principal y más importante competencia deportiva de la provincia de Buenos Aires.

La motivación de las personas mayores hacia la actividad física y deportiva

La motivación es un proceso psicológico interno determinante a la hora de activar, dirigir y/o mantener el comportamiento humano e incitar a una acción. Además, es uno de los factores clave para lograr el compromiso y la adherencia a la actividad física pues permite explicar su elección e inicio, intensidad, persistencia, continuidad, como también, el rendimiento o abandono de esa práctica (Moreno y otros, 2008).

Según la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000), los seres humanos tienden a mejorar su implicación en una tarea cuando regulan sus conductas de forma voluntaria y autónoma. Asimismo, buscan satisfacer tres necesidades psicológicas básicas (NPB) innatas, universales y esenciales para una buena salud y calidad de vida: la autonomía (sentir que son libres de elegir y decidir las propias acciones), la competencia (interactuar de forma eficaz con el ambiente, para producir efectos esperados y obtener resultados óptimos), y la relación con los otros (sentirse conectadas, aceptadas y respetadas por los demás).

Por su parte, la Teoría de Metas de logro (Nicholls, 1984) permite comprender la influencia que la percepción de la propia competencia motriz tiene sobre la motivación de una persona. Los sujetos buscan sentirse exitosos al demostrar su capacidad y habilidad cuando se enfrentan a desafíos, y evitan sentirse incompetentes, pero difieren en los criterios que pueden guiarlos hacia dos posibles metas: a) orientada hacia la tarea (meta-tarea); b) orientada hacia el ego (meta-ego). Desde la meta-tarea, se valora la mejora de la competencia personal, el propio esfuerzo e incremento de las capacidades motrices, y se asocia con la motivación intrínseca. Desde la meta-ego, se prioriza demostrar superioridad al compararse con otros y ganar, porque la actividad física es un medio para otros fines, y se asocia con la motivación extrínseca.

Como el compromiso de las personas mayores con la actividad física y deportiva vendrá determinado, entre otros factores, por su motivación, todo programa destinado a fomentar la

actividad física debería conocer los intereses, necesidades psicológicas y actitudes particulares de esta población para proponer actividades que logren incentivar su motivación y promover un envejecimiento saludable.

Metodología y resultados

Se presentan resultados de la primera etapa de la investigación obtenidos a través de una metodología cuantitativa. La muestra se conformó con 244 PM del AMBA, residentes en: CABA (28%) y en catorce municipios de provincia de Buenos Aires, de los cuales, 47% eran de zona sur; y 25 % de zona norte y oeste. Entre las características sociodemográficas cabe resaltar que, respecto del género: 60 % fueron mujeres mayores y 40 % varones mayores; la edad promedio fue de 66,8 años; 70% tenía menos de 70 años; el estado civil prevalente fue: 53% casado y 18% viudo; los estudios alcanzados: 47% completó nivel superior y 42% terminó el secundario. Como actividad física preferida, 57% mencionó el Newcom.

Se elaboraron dos escalas sobre motivación en base a otras escalas válidas⁴, y se utilizaron instrumentos para el registro de datos, que luego, se analizaron con métodos estadísticos.

Cada escala consta de 18 indicadores acordes con la variable a analizar. La puntuación fue de tipo Likert, con puntajes entre 1 (totalmente desacuerdo) y 5 (totalmente de acuerdo). Se administraron en formato papel y digital a través de un formulario de Google forms⁵.

Al analizar los puntajes generales asignados a cada NPB, en primer lugar, se ubicó la relación (36%); en segundo lugar, la competencia (35%); y en el tercero la autonomía (29%). En el análisis de los puntajes de forma individual, se observó que el 45% de las PM priorizaron la relación, porcentaje en el que coincidieron ambos géneros; el 17% priorizó la competencia, más elegido por las PM varones, mientras que el 6% eligió la autonomía, más elegido por las PM mujeres. Cabe señalar que 31% restante de la muestra, asignó puntajes equivalentes a todas o a más de una NPB, lo que permite inferir que reconoce una importancia similar a más de una NPB. Además, se observó que 17% de las PM priorizaron al mismo tiempo, la relación y la competencia, resultado que reafirma los lugares obtenidos por esas NPB.

Respecto de las metas de logro, en el análisis general de los puntajes, se observó que la meta- tarea obtuvo el 60 %, mientras que el 40% correspondió a la meta-ego. Al analizar los

⁴ La escala de necesidades psicológicas básicas se basó en el PNSE y BPNE. La escala de las metas de logro se elaboró en base a cuatro instrumentos validados: POSQ, MMAEF, GOES y EMLEF2x2.

⁵ En la segunda etapa, se efectuarán entrevistas a entrenadores y personas mayores que juegan Newcom para profundizar aquella información que se considere relevante.

puntajes de forma individual, se encontró que el 76 % de las PM eligieron la meta-tarea, en tanto que 19% optó por la meta-ego, y el 5% asignó el mismo puntaje a ambas metas.

Conclusión

Dando respuesta a los objetivos planteados, se identificó que la relación con otros es la necesidad psicológica básica que las PM priorizan y buscan satisfacer cuando practican Newcom en el AMBA. El sentimiento de conexión con los otros, de ser aceptado y respetado por los compañeros se presenta como el factor motivacional predominante que incita a las PM a la práctica de este deporte. Respecto de las metas motivacionales que orientan la práctica del Newcom, es posible afirmar que entre las PM del AMBA predominó la orientación de logro hacia la tarea, es decir que buscan la mejora personal, la auto superación, y de esa forma, consiguen mayor adherencia hacia la práctica de este deporte y menor frustración frente a los resultados.

Como discusión, se plantea la relevancia de seguir indagando en las posibles diferencias que presentan los factores motivacionales por género y quintiles de edad, para discriminar particularidades en los motivos por los cuales las PM practican este deporte a medida que transitan la vejez, e incentivar su participación y adherencia.

Por último, se espera que la identificación de los motivos y orientaciones de logro que las personas mayores buscan satisfacer a través del Newcom puedan ser utilizados con múltiples propósitos, entre ellos: dotar de mayor racionalidad y coherencia a las decisiones que desde las políticas públicas se tomen a la hora de elaborar los planes y programas para promover la práctica de actividad física y deportiva de las PM; reconocer necesidades de formación y capacitación de los entrenadores a cargo de la ofertas de Newcom y organizar jornadas, cursos y/o diplomaturas para mejorar la calidad de las ofertas de Newcom; e incluir los conocimientos producidos en las carreras de grado y posgrado como insumos para ampliar la formación de los futuros profesionales del campo de la actividad física y el deporte.

Referencias

- Bardelli, E. (2019). El Newcom como oferta deportiva para los adultos mayores. En Maranzano, S. *Envejecer en movimiento*. Dunken. (pp. 121-132)
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*. Vol. 11, No. 4, 227–268.

- Izquierdo, M., Casas-Herrero, A. y otros (2017). *Programa de ejercicio físico multicomponente Vivifrail*. Consorcio Vivifrail. <https://vivifrail.com/wp-content/uploads/2019/11/VIVIFRAILESP-Interactivo.pdf>
- Moreno, J. A., Martínez Galindo, C., y Cervelló, E. (2008). Motivación hacia la práctica físico-deportiva en personas mayores. En E. H. Martín y R. Gomes de Sousa (Eds.), *Atividade física e envelhecimento saudável* (pp. 153-169). Rio de Janeiro: Shape.
- Nicholls, J. G. (1984): Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance, *Psychological Review*, 91, 328-346.
- OMS (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. EE UU. OMS https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf
- Renzi, G., Almada, C., Vanyay, M., Di Domizio, D. y Maranzano, S. (2021). La motivación de las personas mayores hacia la práctica de Newcom en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA) [Proyecto de Investigación] UNDAVCyT2021. Res. 680/22. UNDAV.