



**Razones motivacionales de las personas mayores para asistir y participar del Programa de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad del Hospital Alma Mater de Antioquia –HAMA-, y su relación con el envejecimiento saludable**

**Daniel Emiro Moreno Torres**

Asesora

Verónica Ochoa Patiño

Universidad de Antioquia  
Instituto Universitario de Educación Física y Deporte  
Licenciatura en Física  
Medellín, Antioquia, Colombia  
2023

---

Cita

(Moreno Torres, 2023)

---

**Referencia**

**Estilo APA 7 (2020)**

Moreno Torres, D. (2023). *Razones motivacionales de las personas mayores para asistir y participar del Programa de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad del Hospital Alma Mater de Antioquia –HAMA–, y su relación con el envejecimiento saludable* [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

---



Biblioteca Ciudadela Robledo

**Repositorio Institucional:** <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - [www.udea.edu.co](http://www.udea.edu.co)

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

## **Dedicatoria**

*este trabajo esta dedica a mi madre Mariela Torres Benítez, quien siempre estuvo velando por mi formación como persona, por implantar unos buenos valores.*

*A mi esposa July Stefany Goez Ríos que siempre mostró fortaleza y nobleza, una mujer luchadora quien me enseñó que la familia es uno de los regalos más valiosos de la vida.*

## **Agradecimientos**

*Agradezco a mi familia que siempre me apoyó incondicionalmente, quienes siempre se mostraron positivos en momentos de dificultad y me alentaron y motivaron para seguir en este proceso*

*A mi asesora Verónica Ochoa Patiño quien me apoyó en el proceso formativo, fue fundamental para el desarrollo de esta investigación brindando un excelente acompañamiento.*

*A la Universidad de Antioquia que abre sus puertas a toda la comunidad, brindando oportunidades de superación, formando a personas para el bien de la humanidad. A el Instituto Universitario Educación Física y Deporte lugar donde conocí a muchos amigos que siempre formarán parte de mi vida.*

*A todos los profesores que pasaron por este proceso que me brindaron el tesoro más preciado del mundo que es el conocimiento.*

## Tabla de contenido

1. Resumen .....	5
2. Abstract .....	6
3. Introducción .....	7
4. Planteamiento del problema.....	8
5. Antecedentes .....	12
6. Justificación .....	15
7. Objetivos.....	17
7.1 Objetivo general .....	17
7.2 Objetivos específicos.....	17
8. Marco teórico .....	18
8.1 Motivación .....	18
8.2 Personas mayores o adulto mayor.....	20
8.3 Envejecimiento saludable.....	21
9.1 Enfoque Metodológico .....	23
9.2 Tipo de estudio .....	23
9.3 Población.....	24
9.4 Diseño de la investigación.....	24
9.5 Instrumento.....	24
9.6 Clasificación de los ítems por factores motivacionales.....	25
9.7 Criterios de inclusión .....	25
9.8 Criterio de exclusión .....	25
9.9 Sistema de análisis de la información .....	25
9.10 Consideraciones éticas .....	26

---

**10 Resultados .....27**

**11Conclusiones .....34**

**Bibliografía .....36**

**Anexos .....38**

**Lista de tablas**

**Tabla 1** Descriptivos de los participantes .....27

### **Siglas, acrónimos y abreviaturas**

**HAMA** Hospital Alma Mater de Antioquia

## 1. Resumen|

En este trabajo se analizan las razones motivacionales de las personas mayores para asistir y participar del Programa de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad del Hospital Alma Mater de Antioquia –HAMA-, y su relación con el envejecimiento saludable, por medio de la aplicación de un instrumento tipo escala de Likert a 40 adultos mayores que participan de los espacios propuestos y están distribuidos entre grupales y dirigidos, los días miércoles de cada semana en horarios de 8:00am a 9am, jueves de 8:00am a 9am y viernes de 8am a 12m respectivamente. Lo anterior, permitió caracterizar aquellas razones motivacionales intrínsecas y extrínsecas de la población objeto respecto a su asistencia, revelando que, el envejecimiento saludable es una apuesta para los programas sociales en los que aprender, intercambiar y participar de estos espacios para la población objeto son claves en el fortalecimiento de la autonomía y en el avance de su curso de vida, además, el cumplir con las dimensiones de bienestar social, función física, función cognitiva, salud metabólica, fisiológica y bienestar psicológico deben ser desde dichas actividades vitales y positivas para los/as mismos/as. Para ello es esencial incorporar conocimientos, experiencias y contar con la voluntad de las personas mayores para así romper la imagen negativa de la vejez.

*Palabras clave:* razones motivacionales, envejecimiento saludable, programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.



## 2. Abstract

This paper analyzes the motivational reasons of the elderly to attend and participate in the Health Promotion and Disease Prevention Program of the Alma Mater Hospital of Antioquia - HAMA-, and its relationship with healthy aging, by means of the application of a Likert scale type instrument to 40 older adults who participate in the proposed spaces and are distributed among groups and directed, on Wednesdays of each week from 8:00am to 9am, Thursday from 8:00am to 9am and Friday from 8am to 12m respectively. This allowed us to characterize those intrinsic and extrinsic motivational reasons of the target population regarding their attendance, revealing that healthy aging is a bet for social programs in which learning, exchanging and participating in these spaces for the target population are key in strengthening autonomy and advancing their lifespan, In addition, fulfilling the dimensions of social well-being, physical function, cognitive function, metabolic health, physiological and psychological well-being should be from such vital and positive activities for the same/as. To do this, it is essential to incorporate knowledge, experience and the will of the elderly to break the negative image of old age.

*Keywords:* motivational reasons, healthy aging, health promotion and disease prevention programmes

### 3. Introducción

En el presente informe investigativo, se pretendió identificar cuáles son las principales razones motivacionales argumentadas por los participantes para asistir y participar del programa de promoción de la salud y prevención de la enfermedad del HAMA no solo desde la perspectiva personal si también desde el ámbito relacional en el campo de la salud, intencionado a aportar a un envejecimiento saludable y desarrollo integral de cada uno de ellos. Se hizo un estudio de diseño transversal, tipo descriptivo, que incluyó a 40 participantes (65 % mujeres) de 60 años y más (promedio de edad, 72) en el HAMA.

Por consiguiente es de entender que la motivación es un conjunto de factores internos o externos que contribuyen al comportamiento o accionar de una persona, la motivación no es un elemento tangible o visible, es un denominador de la conducta humana, comportamiento o acciones del mismo; según (Association, 2019) “es el ímpetu que da un propósito al comportamiento y opera en humanos a nivel consciente o inconsciente”, por lo que es de suma importancia entender las fuerzas motivadoras internas y los factores motivacionales externas y así comprender dichos comportamientos y conductas de cada individuo.

En este contexto se hace necesario conocer las razones motivadoras de las personas mayores para asistir y participar del Programa de Promoción de la Salud y Prevención de la enfermedad del Hospital Alma Mater de Antioquia –HAMA-, y su relación con el envejecimiento saludable.

Con el fin de establecer un paralelo entre las razones motivacionales de las personas mayores que asisten al Programa, con el envejecimiento saludable y así crear estrategias para brindar mejores servicios bajo fundamentaciones mejor estructuradas.

Finalmente, desde este programa y la investigación, se busca la contribución al ámbito de la salud y elementos investigativos que ayuden a identificar las razones que motivan a dichas personas a la participación, y apartir de estos resultados crear y/o plantear propuestas y programas útiles que favorezcan en procesos de bienestar saludable, diseñados de acuerdo a sus necesidades.

#### 4. Planteamiento del problema

El envejecimiento es un fenómeno presente a lo largo del ciclo vital, desde el mismo proceso de la concepción hasta la muerte; sin embargo, hacerlo de una forma sana y saludable es garantía de mantener la capacidad funcional, cognitiva y social que permite a la persona ser y hacer lo que para ella es importante, a lo que podemos llamar bienestar en la vejez. De acuerdo con La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) “el envejecimiento saludable es un proceso continuo de optimización de oportunidades para mantener y mejorar la salud física y mental, la independencia y la calidad de vida a lo largo de la vida”, por lo que se debe tener en cuenta que el curso de vida de cada persona es importante y diferencial, haciendo la claridad que el envejecer no es algo negativo, sino, por lo contrario está muy relacionado con la trayectoria y los diferentes ámbitos de todo ser humano como lo son: ambiental, social, emocional, cultural y físico, asociados a la calidad de vida y pueden ser determinantes en un envejecimiento funcional y sin complicaciones. La (OMS citado por Carlo R, 2019) hace claridad en dos conceptos fundamentales para esta etapa de la vida “la capacidad individual que hace alusión a todas las condiciones físicas y mentales con las que una persona cuenta en cada circunstancia de su vida; y el segundo, la capacidad funcional que esta relacionada con los diferentes atributos con los que se cuenta en la esfera de la salud que facultan a las personas a ser, estar y hacer de una manera específica, por lo que estos dos conceptos son variables diferenciadas en cada persona en el proceso de envejecimiento”, donde finalmente la funcionalidad es un determinante para la independencia de cada uno de ellos.

Además, para comprender de mejor manera lo que se plantea, también es importante conocer sobre el Hospital Alma Mater de Antioquia entidad prestadora de servicios de salud de la ciudad de Medellín. Esta entidad da inicio a sus labores el los años de 1993 como una entidad que prestaba los servicios básicos de salud para los trabajadores de U.de.A Es ahí donde nace la idea de la Institución Prestadora de Servicios de Salud de la Universidad de Antioquia IPS Universitaria, con el fin de ofrecer servicios de salud en todos los niveles de complejidad. Ofrece una amplia oferta de servicios, como consulta general y especializada, ayudas diagnósticas, urgencias, cirugía, hospitalización, unidades de cuidados intensivos y especiales, trasplantes y, de la mano de la Universidad de Antioquia, desarrollo en investigación e innovación; se encuentra ubicada en la parte central de la ciudad, con rutas de transporte articuladas como: El Metro de Medellín: Estaciones Hospital y Universidad; Metroplús: Estación Hospital; Circular Coonatra ruta 300 del

centro de Medellín a la Clínica León XIII; Ruta 301 del Occidente de Medellín a la clínica; La ruta de la Salud y demás rutas de transporte que transiten por las calles Carabobo, Barranquilla y Bolívar.

A lo largo de su historia también nacieron otros programas o proyectos del Hospital Alama Mater de Antioquia, y uno de ellos es El Modelo de Atención Integral en Salud “*SerMAS*”, el cual se implementó en el año 2017 impulsado por el HAMA, con el fin de atender a las/os pacientes de una forma integral, a su vez trabajando en la oportuna gestión de los riesgos latentes desde los ámbitos **hospitalario, domiciliario y ambulatorio**.

El modelo, busca plantear que existe una forma especial de tratar a este tipo de población, ayudando a identificar factores de riesgo con sus variables asociadas para así brindarles acompañamiento y atención en psicológica, terapia respiratoria, nutrición y medicina deportiva; de una manera personalizada, con calidad y a la medida de las necesidades y expectativas en salud de los pacientes y familiares.

Algunos atributos del modelo son:

- **ENFOQUE DIFERENCIAL:** atención individualizada del paciente, edad, sexo, condición clínica. Aspectos que permiten protegerlo de forma única e integral.
- **ABORDAJE INTEGRAL:** identificación y gestión de los riesgos de los pacientes de su familia y su comunidad, para desarrollar acciones que permitan promover la salud, prevenir la enfermedad y brinda mejor atención.
- **INTEGRADO EN RED:** Trabajan de la mano con las entidades que hacen parte del sector salud y que ayudan en la gestión del riesgo, la prestación de los servicios y la gestión del conocimiento.
- **PERSONALIZADOS:** brindar una atención personalizada, adaptando los servicios a las necesidades y expectativas en salud de los pacientes porque ellos son y serán siempre la razón.
- **FUNDAMENTOS ETICOS:** Esta basado en el respeto a la dignidad, la protección de los derechos y la búsqueda permanente de estrategias que permitan ayudarle a los pacientes a mejorar su calidad de vida.
- **GESTION CONOCIMIENTO:** Promover la investigación y la innovación como procesos indispensables para la prestación de servicios de salud con calidad y seguros para los pacientes y nuestros profesionales.

- **GESTION DE LA TECNOLOGIA:** A través de herramientas tecnológicas como la Llamada Saludable, GHIPS, el Centro Integrado de Gestión de Acceso (CIGA), entre otros, aseguramos una atención integral.
- **RELACIONES DE CONFIANZA:** Construir relaciones con nuestros grupos de interés (pacientes, familias, colaboradores, proveedores, entre otros) basadas en información transparente, precisa, completa y oportuna.

El Programa de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad del HAMA, tiene como propósito promover en los usuarios prácticas y estilos de vida saludables que favorezcan su salud y contribuyan a evitar complicaciones de sus patologías de base en casos puntuales: en primera instancia el enfoque del programa son las personas mayores de 60 años de edad pluripatológicos los cuales son el centro y razón de todo el quehacer institucional.

Ademas, cabe tener presente las recomendaciones brindadas por dicha organización en base a lo planteado anteriormente, donde la OMS (World Health Organization, 2021) refiere que las personas de 50 años de edad en adelante deben realizar actividad física con el fin de prevenir enfermedades cardiovasculares, hipertención, cáncer, diabetes y mantener saludable la mente, los pensamientos y evitar los niveles altos de adiposidad. Apartir de lo mencionado anteriormente se entiende que el modelo “SerMas” busca la independencia y/o autonomía de los pacientes pluripatológicos participantes del programa,

Dentro del programa podemos evidenciar que existen dos grupos: los adultos y personas mayores después de una evaluación física, psicológica y mental de acuerdo a sus patologías de base.

- **DIRIGIDOS:** Espacio que tiene una duración aproximada de 45 minutos, donde se brinda un acompañamiento de estimulación específica en actividad física a personas con diferentes patologías, las cuales dificultan su movilidad y autonomía personal o que presentan traumas en alguna parte de su cuerpo; es de mencionar que dichas prácticas de actividad física se realizan una vez por semana. En este espacio a los participantes se les lleva un seguimiento en relación a sus signos vitales, los cuales son evaluados al inicio y final de cada encuentro.
- **GRUPALES:** Espacio que tiene una duración de 120 minutos fraccionados, 30´ orientación en medicina deportiva, 20´ acompañamiento psicológico, 20´ estimulación respiratoria y 20´ de orientación nutricional, es de mencionar que estas personas asisten al programa cada quince días y no presentan patologías significativas que afecten su movilidad o autonomía

personal, el objetivo de este grupo es orientar y educar a los participantes a mantenerse integralmente sanos.

La motivación es un conjunto de factores internos o externos que contribuyen al comportamiento o accionar de una persona, la motivación no es un elemento tangible o visible, es un denominador de la conducta humana, comportamiento o acciones del mismo; según (Association, 2019) “es el ímpetu que da un propósito al comportamiento y opera en humanos a nivel consciente o inconsciente”, por lo que es de suma importancia entender las fuerzas motivadoras internas y los factores motivacionales externas y así comprender dichos comportamientos y conductas de cada individuo.

En este contexto se hace necesario conocer las razones motivadoras de las personas mayores para asistir y participar del Programa de Promoción de la Salud y Prevención de la enfermedad del Hospital Alma Mater de Antioquia –HAMA-, y su relación con el envejecimiento saludable.

Con el fin de establecer un paralelo entre las razones motivacionales de las personas mayores que asisten al Programa, con el envejecimiento saludable y así crear estrategias para brindar mejores servicios bajo fundamentaciones mejor estructuradas. Del planteamiento anterior surgió la siguiente pregunta de investigación:

Por esta razón el presente estudio se ocupa en saber: *¿Cuáles son las razones motivacionales de las personas mayores para asistir y participar del programa de “promoción y prevención en salud del HAMA”, y su relación con el envejecimiento saludable?*

Para ello fue necesario la aplicación de una herramienta de recolección de la información basado en una combinación de la escala de motivación deportiva de Briere, Vallerand, Blais y Pelletier (1995) y el auto informe de motivación para la práctica de ejercicio físico (EMI-2 de MARKLAND Y IGLEDEW en 1997) utilizado por (Cruz, 2017) manteniendo el propósito de verificar cuáles son las principales razones motivacionales del adulto mayor para asistir y participar del programas de “Promoción de la salud y prevención de la enfermedad” brindado por el HAMA, para el cual se creó la siguiente herramienta de recolección de la información **“Instrumento de medición motivacional en adultos mayor para asistir y participar de programas de promoción y prevención en salud que buscan la autonomía personal”** el cual fue aplicado a los asistentes y participantes del Programa de la promoción de la salud y prevención de la enfermedad del HAMA.

## 5. Antecedentes

En este sentido, la revisión de la literatura permite analizar y reflexionar sobre tres estudios los cuales tienen como objetivo medir los factores motivacionales de tres poblaciones diferentes para participar de programas deportivos. Este trabajo es pertinente con la investigación aquí planteada, ya que aporta material importante donde se utiliza un instrumento el cual sirve para medir la motivación de las personas en una práctica deportiva, se hace énfasis que uno de los estudios están relacionados con las personas mayores y el otro en población adolescente, utilizando la misma versión española de la Escala de Motivación Deportiva (SMS; Pelletier et al., 1995) y el Cuestionario para el análisis de la motivación y la práctica de la actividad Físico-Deportiva” (C.A.M.P.A.F.D); es de aclarar que no se identificaron análisis y/o estudios orientados precisamente a la motivación del adulto mayor o participación en espacios que fomenten la promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

Un primer trabajo, corresponde a los motivos que llevan a las personas mayores a iniciar la práctica de cohibol, desarrollando un análisis de investigaciones relacionadas con el tema “motivación y envejecimiento saludable”, donde la universidad de Guadalajara de México realizó aportes significativos sobre la motivación al deporte en adultos y personas mayores que practican cohibol según: (S.A, 2017). La motivación en la práctica deportiva es imprescindible para que los deportistas adultos y personas mayores se interesen en los entrenamientos, adquieran y mantengan los beneficios físicos y psicológicos que la práctica misma conlleva. El objetivo de esta investigación fue comprender la motivación en un grupo de adultos y personas mayores que practican cohibol y los factores para continuar o desertar de la práctica de este deporte. El tipo de investigación fue descriptivo trasversal y

exploratorio mediante la técnica de encuesta. La muestra estuvo comprendida por el equipo de cochibol de tonelada; compuesto por 26 integrantes de edades entre los 42 y 78 años de edad, comprendiendo el 38.5% de hombres y el 61.6 % de mujeres. El Instrumento de medición utilizado fue la Escala de Motivación en el Deporte para Personas mayores – EMDPM –(Reynaga-Estrada y García-Santana, creada ex profeso para este estudio), para identificar los motivos que llevan a las personas mayores a iniciar la práctica de cochibol, los factores que les motivan a seguir practicándolo y factores que desmotivan su práctica. En un segundo trabajo, (Gerardo, 2019) ejecutaron una investigación en el ámbito escolar para conocer las motivaciones que poseían los estudiantes en relación a la práctica físico-deportiva; considerando que la práctica físico-deportiva es un elemento importante para mantener un estilo de vida saludable, sobre todo en la adolescencia, dado que existen constantes cambios físicos, psicológicos y sociales. La población estuvo conformada por 175 estudiantes entre séptimo a cuarto año de enseñanza básica y media, que varían entre las edades de 11 a 19 años, que se dividen en 60 estudiantes de género femenino y 115 de género masculino, pertenecientes a cinco establecimientos educacionales de la Región de la Araucanía. El objetivo de este estudio fue determinar los motivos de práctica de actividad físico-deportiva en estudiantes adolescentes, en establecimientos de enseñanza básica y media de la Región de la Araucanía. La investigación tuvo un enfoque Cuantitativo con un diseño no experimental de tipo transversal, descriptivo. El instrumento para la recolección de datos fue el “Cuestionario para el análisis de la motivación y la práctica de la actividad Físico-Deportiva” (C.A.M.P.A.F.D).



Por último, en un tercer trabajo realizado en España por (CASTILLO, 2007), analizaron las propiedades psicométricas (estructura factorial, fiabilidad y validez de constructo) de una versión española de la Escala de Motivación Deportiva (SMS; Pelletier et al., 1995)

En el estudio participaron un total de 301 deportistas (171 hombres y 130 mujeres) de alto nivel competitivo (30% competían a nivel internacional, 29.3% a nivel nacional, y 40.7% a nivel regional o local) con edades comprendidas entre los 15 y los 45 años (M edad = 24.1 años; DE = 4.7), pertenecientes a diferentes deportes (balonmano, futbol, baloncesto, taekwondo, tenis, triatlón, voleibol, futbol-sala, rugby, aikido, judo, atletismo, esgrima, escalada, remo, waterpolo, kárate, natación y padel). La media de años de experiencia competitiva fue de  $8.56 \pm 5.21$  años.

El instrumento utilizado en este estudio fue una traducción al español de la Escala de Motivación Deportiva (SMS; Pelletier et al., 1995) en la que se les solicita a los deportistas que respondieran a la pregunta ¿por qué participas en tu deporte? a través de 28 reactivos. Las respuestas fueron ofrecidas en una escala tipo Likert de siete pasos que oscila desde: No tiene nada que ver conmigo (1), a se ajusta totalmente a mí (7), siendo el punto medio: Tiene algo que ver conmigo (4).

## 6. Justificación

La presente investigación pretende determinar las razones por la que los adultos mayores asisten al programa de “Promoción de la salud y prevención de la enfermedad del HAMA”; partiendo desde la motivación como factor que incide en la dirección, conducta, comportamiento y persistencia de las personas por mejorar, como lo señala (Palmero, 1997) la cual “se encuentra estrechamente relacionada con la supervivencia, y con el crecimiento en general, que puede ser considerado como un incremento exponencial en la probabilidad de que un individuo consiga los objetivos que persigue”. Desde este punto de vista es esencial indagar y conocer a través de la herramienta de recolección de la información denominado **“Instrumento de medición motivacional en adultos mayor para asistir y participar de programas de promoción y prevención en salud que buscan la autonomía personal”**, los motivos por lo que los adultos y personas mayores asisten y participan en los espacios propuestos, y a su vez aportando al envejecimiento saludable, teniendo así una perspectiva clara de la participación de estas personas en los procesos que brinda el programa desde la Promoción de la salud y prevención de la enfermedad del HAMA.

Lo mencionado, conlleva a buscar constantemente elementos investigativos que ayuden a identificar las razones que motivan a dichas personas a la participación, y a partir de estos resultados crear y/o plantear propuestas y programas útiles que favorezcan y fortalezcan los las intencionalidades basadas en el fortalecimiento de la autonomía en dicho curso de vida, en articulación con el fomento de hábitos saludables desde la promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

Para tener en cuenta, es indispensable reconocer y/o visualizar cada una de las acciones realizadas por las personas mayores en los diferentes espacios propuestos, y así desde el ejercicio visual y relacional partir de las diferentes apreciaciones, interpretaciones y conclusiones en las que se incluyen las razones motivacionales para la asistencia y participación en el programa, que permitan

el diseño y planteamiento de mejoras en el accionar y actividades planeadas, así como lo sustenta (Ballesteros, 2011) al decir que “los individuos son agentes y gestores de su propio envejecimiento; así sabemos que las formas del envejecimiento no ocurren al azar”, porque de una manera influyente también factores genéticos, ambientales y/o conductuales que hacen que los seres humanos en este tránsito de su curso de vida sean diferenciados entre sí y singulares los unos con otros.

Finalmente, desde este programa y la investigación en desarrollo, la contribución al ámbito de la salud es factible y positiva, al aportar a la disminución de la sobredemanda de atención y colapsos en el sistema, mientras que la población índice participe de programas que se encuentran enfocados en procesos de bienestar saludable, diseñados de acuerdo a sus necesidades.

## 7. Objetivos

### 7.1 Objetivo general

Identificar las razones motivacionales de las personas mayores para asistir y participar del programa de “Promoción de la salud y prevención de la enfermedad del HAMA” y su relación con el envejecimiento saludable.

### 7.2 Objetivos específicos

- Conocer las razones motivaciones intrínsecas de las personas mayores para asistir y participar del programa de “Promoción de la salud y prevención de la enfermedad del HAMA” y su relación con el envejecimiento saludable.
- Conocer las razones motivaciones extrínsecas de las personas mayores para asistir participar del programa de “Promoción de la salud y prevención de la enfermedad del HAMA” y su relación con el envejecimiento saludable.

## 8. Marco teórico

Lo que se presenta a continuación, tiene la finalidad de desarrollar y definir algunos aspectos conceptuales que son básicos para la comprensión del ejercicio investigativo, además, el marco muestra las bases teóricas a partir de las cuales se realizará el trabajo de análisis de información

### 8.1 Motivación

La motivación es el aspecto por el cual se puede determinar la conducta o acciones de un sujeto, estas pueden estar relacionadas con factores internos o externos. Como lo señala (Palermo F. , 2021) en uno de sus escritos, “el concepto de motivación debe considerar la coordinación del sujeto para activar y dirigir sus conductas a metas”; por lo que se entiende que la motivación representa el significado de la conducta, dada por motivos internos y/o por incentivos ambientales”. Por lo dicho anteriormente, se puede decir que la motivación es un aspecto de enorme relevancia en las diversas áreas de la vida entre ellas la educativa, laboral, deportiva entre otras, haciendo que este estado interno o externo active, dirija y mantenga la conducta de la persona hacia metas o fines determinados.

Además, la motivación moviliza las acciones del individuo tratando de relacionar el medio ambiente interno y el medio ambiente externo; como lo afirma (Palermo f. , 2021) “la motivación es una variable intangible. Inferimos su presencia a partir de ciertas manifestaciones mostradas por el individuo”. Otros autores como, (Woolfolk, 2020) añade e infiere en la misma idea de “la motivación es un estado interno que incita, dirige y mantiene la conducta”.

A continuación, se analizarán algunas definiciones generales de motivación de diversos autores y organizaciones:

El término motivación según (Anders, 2019) proviene del latín *motivus* que significa movimiento y el sufijo *-ción* que evoca acción y efecto. Por lo que se podría decir que la motivación es un movimiento que da lugar a una acción que provoca un efecto.

- Según la American (Association P. , 2019), “La motivación es el ímpetu que da un propósito o dirección al comportamiento y opera en humanos a un nivel consciente o inconsciente. (...) También se debe establecer una distinción importante entre las fuerzas motivadoras internas y los factores externos, como las recompensas o los castigos, que pueden alentar o desalentar ciertos comportamientos.”
- Idalberto (Chiavenato, (2009) agrega que la motivación es un proceso psicológico básico. Junto con la percepción, las actitudes, la personalidad y el aprendizaje, es uno de los elementos más importantes para comprender el comportamiento humano. Interactúa con otros procesos mediadores y con el entorno. Como ocurre con los procesos cognitivos, la motivación no se puede visualizar. Es un constructo hipotético que sirve para ayudarnos a comprender el comportamiento humano.

Por tanto, el factor común del concepto de motivación, es comprender el comportamiento del ser humano de acuerdo con factores externos o internos que conllevan a determinadas acciones o conductas a lo que se puede resumir que un individuo motivado permanece en una tarea lo suficiente para alcanzar su objetivo.

Existen dos tipos de motivación: la motivación extrínseca, haciendo referencia algo externo, aquello provocado desde afuera del individuo, por otras personas o por el ambiente, es decir, depende del exterior. Según (Maslow citado por Bello Toribio, Es posible incrementar

extrínsecamente la motivación intrínseca laboral?, 2019) “La motivación extrínseca es aquella que empuja al individuo a realizar una acción debido a una recompensa o factor externo; esta acción es generada desde el exterior”.

La motivación intrínseca, surge desde el interior del sujeto de manera autónoma, cuando realiza tareas con el propósito de disfrute. según (Maslow citado por Bello Toribio, 2019)”La motivación intrínseca es aquella que el individuo trae consigo, propone, ejecuta, no depende del exterior; la persona la pone en marcha cuando lo considera necesario”.

## **8.2 Personas mayores o adulto mayor**

Después de la infancia, la adolescencia y la adultez se suele hablar de la vejez entendiendo este término como la última etapa de la vida del ser humano, (Rosnay, 2005) “define el envejecer como un proceso dinámico, gradual y natural e inevitable, proceso en el que se dan cambios a nivel biológico, corporal, psicológico y social transcurre en el tiempo y está delimitado por este”. Otras definiciones como las de la (OMS, 2014) “proceso fisiológico que comienza en la concepción y ocasiona cambios en las características la especie durante todo el ciclo de vida; esos cambios producen una limitación de la adaptabilidad del organismo en relación con el medio”.

Cuando habla de vejez se suele usar la edad como denominador de esta etapa de la vida, hoy se tiende a denominar a “adulto mayor” y según estudios sobre el concepto de envejecimiento (Alejandra A, 2014) diferencian las siguientes etapas de la tercera edad.

- De 60 a 70 años – senectud
- De 72 a 90 años – vejez
- Mas de 90 años – grandes ancianos

Existen diversas definiciones del proceso de envejecimiento, el cual es una serie de cambios estructurales y funcionales que aparecen con el paso del tiempo y no son consecuencia de enfermedades ni accidentes, autores como (Curcio G. y., 2014) “coinciden en tratarlo como un proceso dinámico, multifactorial e inherente a todos los seres humanos”; a lo que podemos definir como el cambio gradual del organismo que conlleva a mayor riesgo de debilidad física, fisiológica, mental, psicológica, enfermedad y muerte. Otras definiciones como la del (Dictionary, 2014) define el envejecimiento como "el conjunto de modificaciones morfológicas y fisiológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos.

### **8.3 Envejecimiento saludable**

Existe otro aspecto importante que conviene llevar al contexto; el envejecimiento, el cual es progresivo con el tiempo para cualquier ser vivo y a su vez afecta capacidades funcionales de la vida diaria, psicológicas, sociales, se manifiestan de diferente manera en cada uno de ellos, por lo que en relación con lo que menciona (Rojas, 2020) “la vejez con éxito es aquella con baja probabilidad de enfermedad y de discapacidad asociada, en la cual predomina un alto funcionamiento cognitivo y capacidad física funcional que le lleva a un estado óptimo de salud física y mental y un compromiso activo con la vida que se expresa en las satisfactorias relaciones íntimas y predisposición para desarrollar actividades productivas”, lo que en definitiva, sustenta la importancia de la actividad física durante todo el proceso del curso de vida es fundamental y garante de una vejez saludable en los diferentes ámbitos pertinentes.

Además, el término “envejecimiento saludable” a lo largo de la historia ha tenido diferentes connotaciones algunos autores lo llaman envejecimiento con éxito, satisfactorio, óptimo, positivo, productivo, activo pero todos hacen alusión a que envejecer sanamente es estar físicamente activo, mental conductual, psicológico y en un estado de bienestar con sigomismo. Como se puede evidenciar en otras investigaciones según (Cabo, 2009), el concepto del envejecimiento normal se



orienta por la norma típica, como puede ser el envejecimiento sin enfermedades crónicas, que sería lo contrario del envejecimiento patológico. El envejecimiento exitoso ocurre cuando las personas sienten satisfacción por poder adaptarse a las situaciones cambiantes de su vida

Otras definiciones como las de *Rowe y Kahn citado por* (Petretto, 2016) “definen el envejecimiento exitoso como multidimensional y afirmaron que constan de tres componentes: alto funcionamiento cognitivo y físico, y un alto compromiso con la vida”, en relación con estos tres componentes cabe resaltar que envejecer sano es más que la usencia de enfermedades y el mantenimiento funcional son dos elementos de suma importancia para conservar la dependencia del ser humano en avanzada edad, pero la combinación de estos dos elementos y la participación activa en la vida es lo que representa el envejecimiento saludable.

El envejecer es algo que puede preocupar a muchas organizaciones a nivel mundial, las cuales pueden buscar alternativas para que las poblaciones centren su atención en esta etapa de la vida, tratado de estimular intervenciones dirigidas a promover formas de envejecimiento saludable, por lo que la ((OMS), 2016) ha abordado esta cuestión desde los años 90, por medio de la promoción de medidas dirigidas a difundir formas de envejecimiento activo y saludable, como también reiterando a los países miembros que no se trata de una elección residual, sino, una opción necesaria para promover la salud de las personas y para detener las consecuencias sociosanitarias. Como lo menciona (Curcio, 2020), el fenotipo de envejecimiento saludable de una persona tiene inmerso cinco dimensiones esenciales a tener presentes y a fortalecer: la salud metabólica y fisiológica, la función física, la función cognitiva, el bienestar psicológico y el bienestar social. El fenotipo de envejecimiento saludable está presente en aquellos individuos que envejecen con poca morbilidad, sin deterioro funcional ni cognitivo, y con un nivel aceptable de bienestar y de participación social.

## 9. Metodología

El presente trabajo de investigación pretende indagar sobre cuáles son las razones motivacionales de las personas mayores para asistir y participar del programa de promoción de la salud y prevención de la enfermedad del HAMA, y a su vez busca establecer si estas razones motivacionales están asociadas o existe una relación con el envejecimiento saludable de parte de ellos; para dicho estudio se le aplicó una encuesta tipo escala de Likert a 40 adultos mayores que participan de los espacios propuestos y están distribuidos entre grupales y dirigidos. La investigación se realizó con los dos grupos dirigidos y grupales que asisten y participan en el programa de promoción en salud y prevención de la enfermedad del HAMA los días miércoles de cada semana en horarios de 8:00am a 9am, jueves de 8:00am a 9am y viernes de 8am a 12m.

### 9.1 Enfoque Metodológico

Considerando el estudio de investigación, se optó por una metodología cuantitativa ya que busca mediante la aplicación de un instrumento en preciso, utilizar la recolección de datos numéricos y análisis de los mismos en la cual se podrá dar respuesta a la pregunta investigativa.

### 9.2 Tipo de estudio

La presente investigación está enmarcada dentro de la tipología descriptiva, ya que como resultado final darán a conocer las razones motivacionales de las personas mayores para asistir al programa de promoción de la salud y prevención de la enfermedad del HAMA, y su relación con el envejecimiento saludable. Según (T., 2022) “El objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas”.

### 9.3 Población

En el estudio participó un total de 40 personas (14 hombres y 26 mujeres) pertenecientes al programa de promoción de la salud y prevención de la enfermedad del HAMA con edades comprendidas entre los 57 y los 88 años.

### 9.4 Diseño de la investigación

El diseño es transversal, ya se recolecta la información en un solo momento, y se realizó en el lugar propuesto por el programa para realizar las actividades, aplicando la prueba (SMS/EMD), resuelta de manera manual según la importancia que tuvo cada ítem para la persona, teniendo presente la probabilidad de arrojar las variables necesarias en un momento dado para identificar las razones motivacionales de las personas mayores del programa de promoción salud y prevención de la enfermedad del HAMA y su relación con el envejecimiento saludable.

### 9.5 Instrumento

Se utilizó el **“instrumento de medición motivacional en adultos mayor para asistir y participar de programas de promoción y prevención en salud que buscan la autonomía personal”**, el cual fue concluido para su diseño a partir de la fusión y edición de dos instrumentos ya planteados, los cuales fueron: Exercy motivations inventory (EMI-2) desarrollado por (CRUZ, 2017) y la Escala de Motivación en el Deporte la cual fue desarrollada por Brière, Vallerand, Blais y Pelletier en 1995, dirigiéndolo a personas mayores que asisten y participan programa de promoción de la salud y prevención de la enfermedad del HAMA”. Esta escala consta de 27 reactivos relacionados con la motivación. La prueba consideró dos subescalas: (1) motivación intrínseca; (2) motivación extrínseca. Este instrumento es de carácter cuantitativo y sus aseveraciones estuvieron destinadas a

describir y determinar las razones para asistir y participar del programa de promoción de la salud y prevención de la enfermedad del HAMA; con relación al envejecimiento saludable a continuación se desglosan algunos factores.

### **9.6 Clasificación de los ítems por factores motivacionales**

En esta tabla se desglosan los ítems que se utilizaron en la herramienta para la recolección de la información, para asistir y participar del programa de promoción en salud y prevención de la enfermedad que brinda el HAMA.

Se agruparon los ítems en categorías para brindar una descripción más clara de las razones motivacionales, La importancia que los participantes le brindan a cada una de estas razones se calificó de la siguiente manera: **1 = nada importante 2 = mas o menos importante 3 = muy importante.**

### **9.7 Criterios de inclusión**

- Personas que asisten a la acción grupal hace 2 meses o más (una vez cada 15 días)
- Personas que asisten a la acción dirigidos hace 2 meses o más (una vez por semana)

### **9.8 Criterio de exclusión**

Personas que aún asistiendo a las acciones hace 2 meses o más no lo han realizado de manera continua.

### **9.9 Sistema de análisis de la información**

Una vez realizado lo anterior, se capturarán y codificarán los datos mediante el Microsoft Office 365 /EXCEL el cual permitió tabular la información recolectada, dando respuesta a cuáles son las

razones motivacionales más relevantes por las cuales asisten y participan las personas mayores al programa de promoción en salud y prevención de la enfermedad del HAMA y su relación con el envejecimiento saludable, a su vez permitiendo dar respuesta a los objetivos planteados durante la presente investigación.

### **9.10 Consideraciones éticas**

Para la encuesta realizada se tuvieron presentes aspectos éticos como: la confiabilidad de la información y la participación voluntaria, socializando una clara información de la investigación por medio de un consentimiento informado, consentimiento que debió ser leído y aceptado para continuar con el diligenciamiento de la encuesta.

De acuerdo con los principios establecidos en Reporte Belmont y en la Resolución 008430 de octubre 4 de 1993; y debido a que esta investigación se consideró como categoría A o sin riesgo de la Resolución 008430/93) y en cumplimiento con los aspectos mencionados con el Artículo 6 de la presente Resolución, este estudio se desarrolló conforme a los siguientes criterios:

- Expresar claramente los riesgos y las garantías de seguridad que se brindan a los participantes.
- Contar con el Consentimiento Informado y por escrito del sujeto de investigación o su representante legal con las excepciones dispuestas en la Resolución 008430/93
- Ajustar y explicar brevemente los principios éticos que justifican la investigación de acuerdo a una normatividad a nivel internacional y a nivel nacional la Resolución 008430/93.
- Salvaguardar la identidad de los participantes, aspectos éticos como la confiabilidad de la información y la participación voluntaria

## 10 Resultados

A continuación, se verán los resultados de la encuesta realizada a los participantes del programa de promoción en salud y prevención de la enfermedad del HAMA, esta encuesta aportó al objetivo general de identificar las razones motivacionales de las personas mayores para asistir y participar del programa de “Promoción de la salud y prevención de la enfermedad del HAMA” y su relación con el envejecimiento saludable, a su vez, a responder los objetivos específicos de conocer las razones motivacionales intrínsecas y las razones motivaciones extrínsecas de las personas mayores para asistir participar del programa de promoción en salud y prevención de la enfermedad del HAMA” y su relación con el envejecimiento saludable.

**Tabla1**

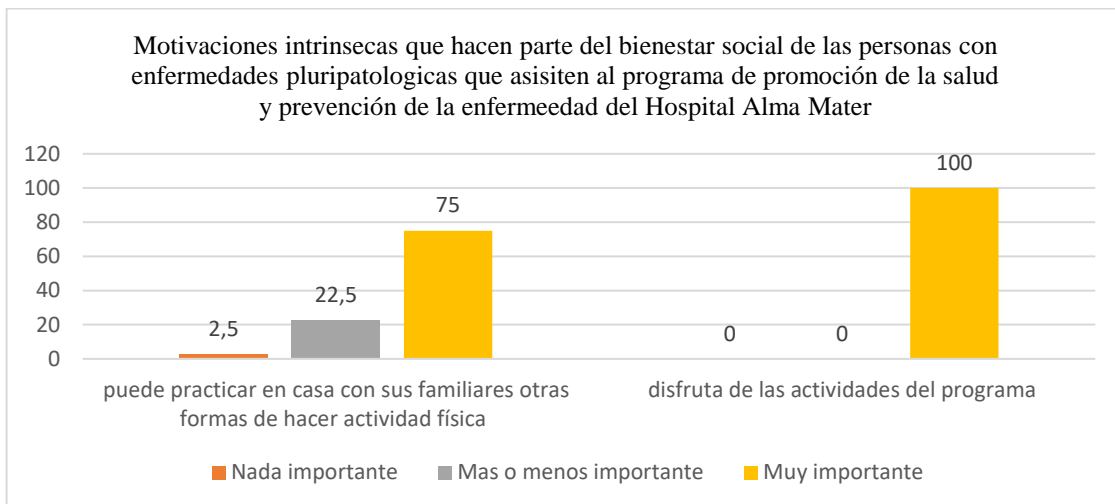
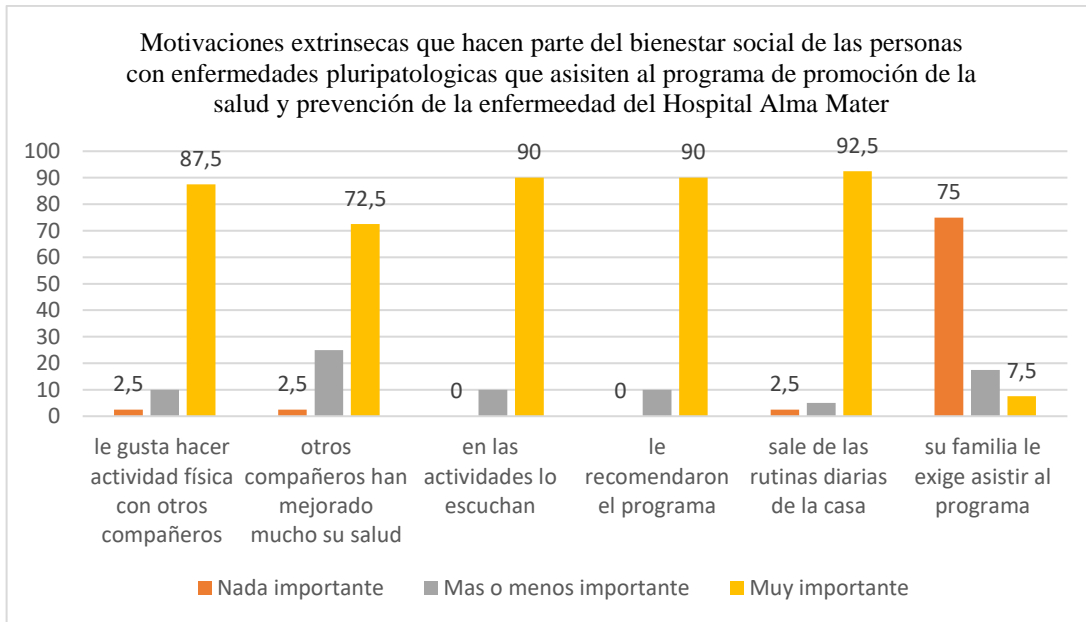
**1**

*Descriptivos de los participantes*

Tabla 1 Descriptivos de los participantes	Participantes	40	
	Dato	%	Promedio
Hombres	14	35	
Mujeres	26	65	
Edad			72,2
Grupales	30	75	
Dirigidos	10	25	

## Motivaciones para asistir al programa de promoción de la salud y prevención de la enfermedad de los pacientes con enfermedades pluripatológicas del Hospital Alma Mater

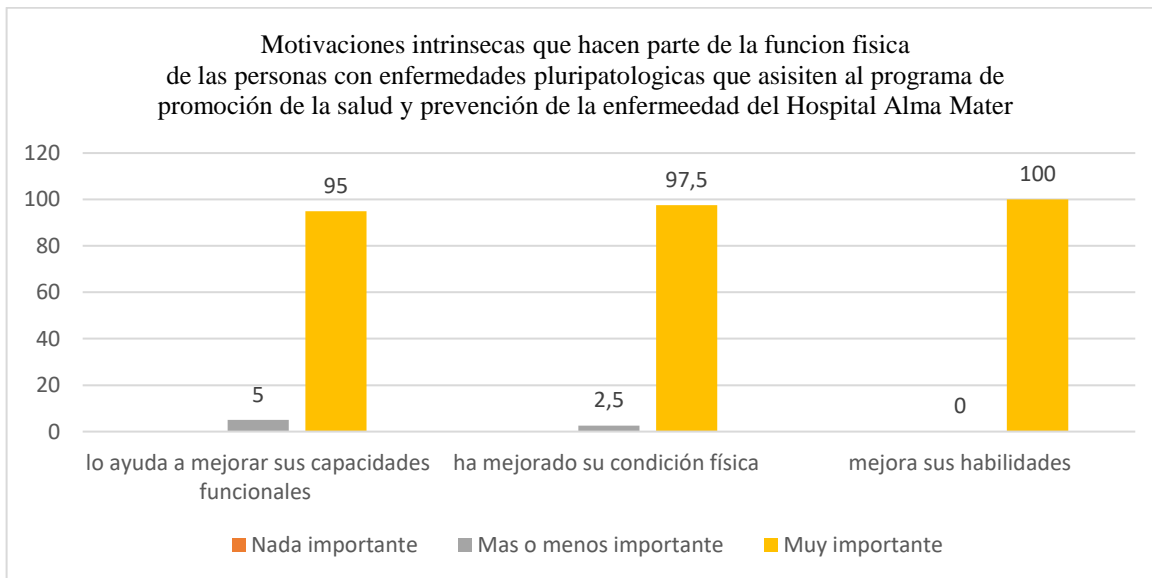
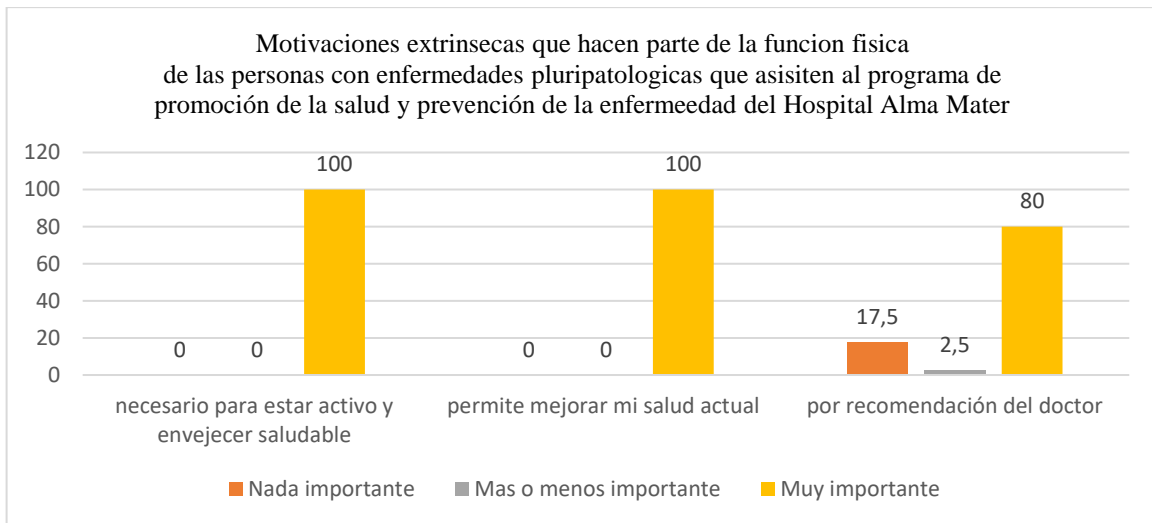
### Motivaciones intrínsecas y extrínsecas desde el bienestar social



*El 100% de las participantes manifestó que asiste y participa del programa de promoción en salud y prevención de la enfermedad del HAMA por que disfruta de las actividades del programa siendo*

esto una motivación intrínseca en cuanto a las motivaciones extrínsecas se puede evidenciar que el 75% de las participantes manifestó que no le exigen asistir al programa ya que lo hace de forma voluntaria.

**Motivaciones intrínsecas y extrínsecas que hacen parte de la función física**

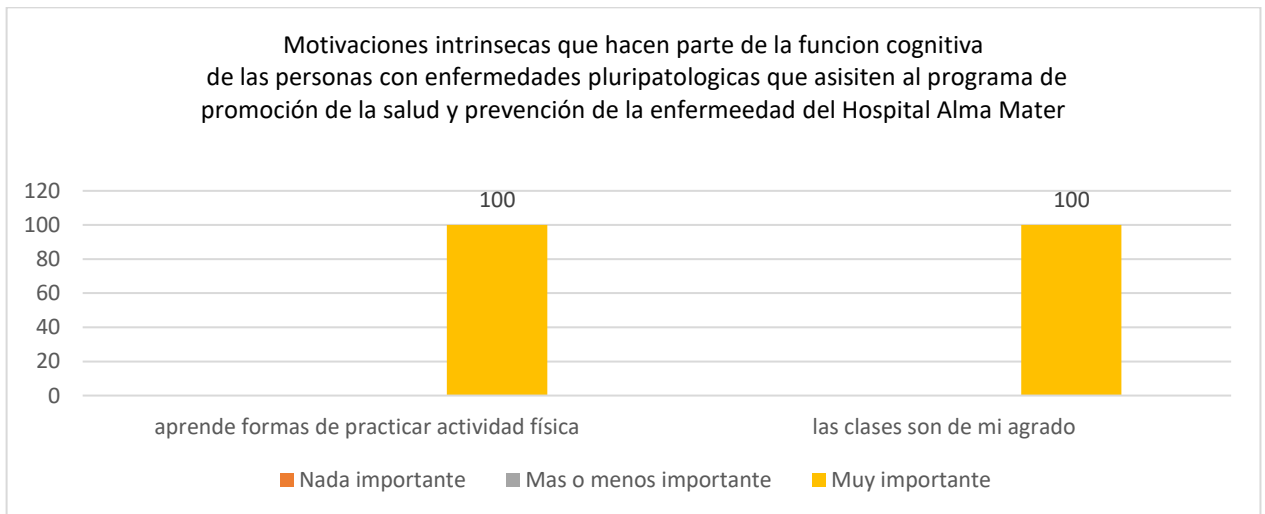
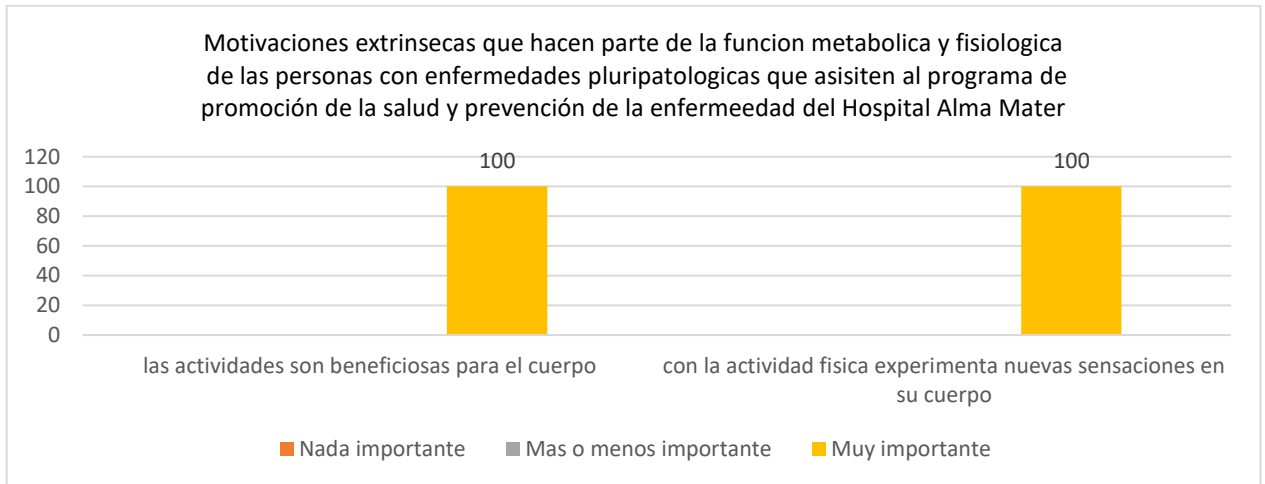


En las motivaciones extrínsecas que hacen parte de la función física se pueden evidenciar que el 100% de las participantes manifiesta que asisten y participan porque es necesario para estar activo y envejecer saludable, en cuanto a esta misma dimensión que hace parte de la motivación



*intrínseca el 100% de las participantes asiste y participa del programa de promoción en salud y prevención de la enfermedad del HAMA, porque mejora sus habilidades.*

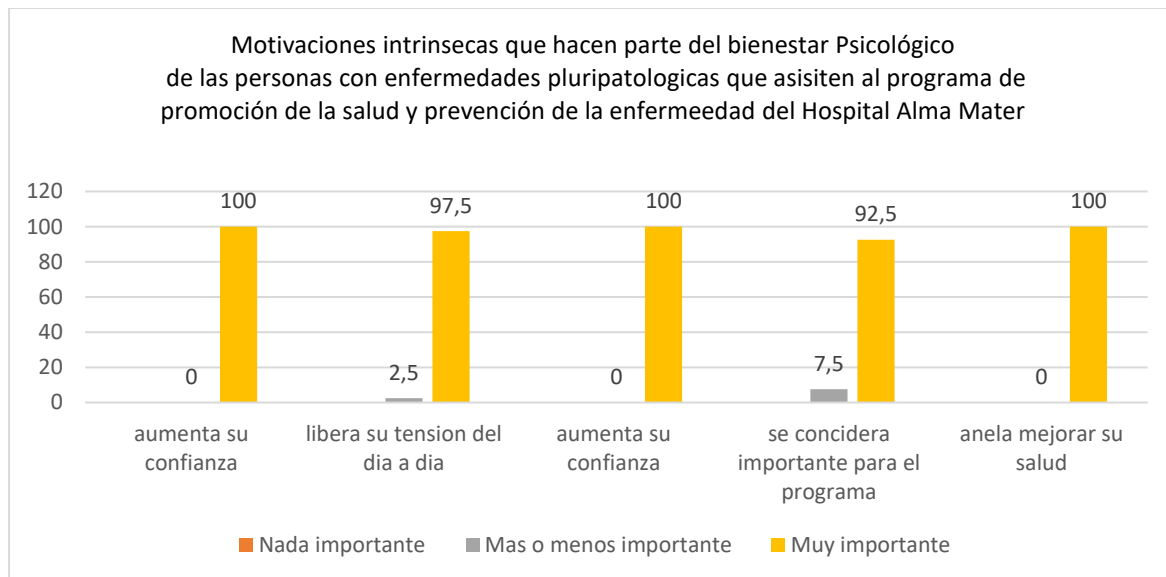
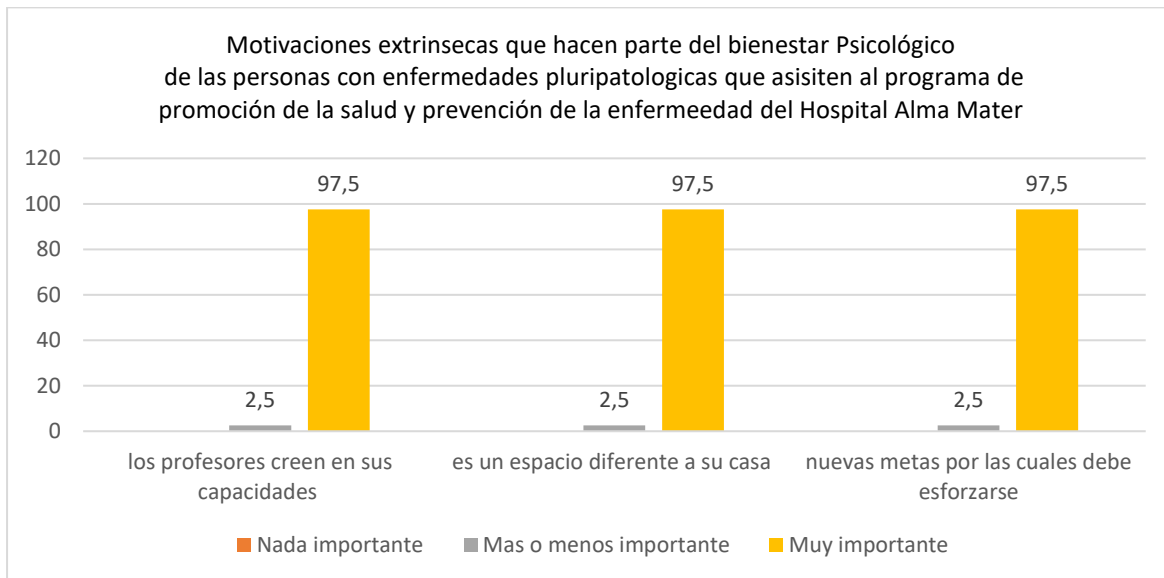
***Motivaciones intrínsecas y extrínsecas que hacen parte de la función metabólica, fisiológica y cognitiva***



*En las motivaciones extrínsecas que hacen parte de la función metabólica y fisiológica, se evidenció que el 100% de las participantes manifiestan que asisten y participan por que experimenta nuevas sensaciones en su cuerpo, en cuanto a esta misma dimensión de la función cognitiva que hace parte de la motivación intrínseca el 100% de las participantes asiste y participa*

*del programa de promoción en salud y prevención de la enfermedad del HAMA, porque aprende formas de practicar actividad física.*

*Motivaciones intrínsecas y extrínsecas que hacen parte del bienestar social.*



*En las motivaciones extrínsecas que hacen parte del bienestar psicológico se evidenció que el 97% de las participantes manifestaron que asisten y participan porque es un espacio diferente al de su casa, en cuanto a esta misma dimensión que hace parte de la motivación intrínseca el 100% de las participantes asiste y participa del programa de promoción en salud y prevención de la enfermedad del HAMA, porque anhela mejorar su salud actual.*

La vejez es el proceso final del ciclo de vida influenciado por las enfermedades padecidas, aislamiento social, deterioro físico, cambios fisiológicos y metabólicos, etapa de la vida en que los síntomas del envejecimiento se hacen más evidentes pero con programas como los del HAMA de promoción en salud y prevención de la enfermedad que ayuden a mantener la adaptación a los cambios físicos, sociales, psicológicos y funcionales esto ayuda a ver esta etapa de la vida como algo positivo y a si enfrentar estos desafíos de una mejor manera

## 11 Conclusiones

- Después de un minucioso análisis y una profunda exploración en el programa de promoción de la salud y prevención de la enfermedad del HAMA, los resultados de esta investigación revelaron que, el envejecimiento saludable es una apuesta para los programas sociales en los que aprender, intercambiar y participar de estos espacios para la población objeto son claves en el fortalecimiento de la autonomía y en el avance de su curso de vida, además, el cumplir con las dimensiones de bienestar social, función física, función cognitiva, salud metabólica, fisiológica y bienestar psicológico deben ser desde dichas actividades vitales y positivas para los/as mismos/as. Para ello es esencial incorporar conocimientos, experiencias y contar con la voluntad de las personas mayores para así romper la imagen negativa de la vejez.
- Desde el ámbito social, el fortalecer y mantener el vínculo con las personas que nos rodean sin importar su edad, condición física y/o capacidad diferenciadora favorece notablemente en el incremento de la esperanza de vida de una persona, como factor alentador e intrínseco de la motivación, llevando a implementar nuevas formas o mejoras de sus capacidades físicas y/o cognitivas para el fomento de dicho envejecimiento saludable; de esta manera, lo menciona (Curcio, 2020), *“el fenotipo de envejecimiento saludable de una persona tiene inmerso cinco dimensiones esenciales a tener presentes y a fortalecer: la salud metabólica y fisiológica, la función física, la función cognitiva, el bienestar psicológico y el bienestar social.”*
- Dentro de los aspectos motivacionales extrínsecos de las/os adultas/os mayores que participan del programa de promoción en salud y prevención de la enfermedad del HAMA, prevalecen factores comunes como el salir y/o evitar las rutinas personales y/o de hogar, articulado con la voluntad y decisión propia de asistir y participar de lo propuesto como aquella dimensión de bienestar social; desde la función física el favorecer el estado de salud por medio de la actividad continua es lo deseado; la función metabólica y fisiológica permite el reconocimiento de nuevas sensaciones en el cuerpo, y finalmente como ideal acogedor es el reconocer el esfuerzo personal como camino directo a la intención propuesta inicialmente de contribución a su envejecimiento saludable.
- Parte de los factores motivacionales intrínsecos de la población objeto y participante del programa de promoción en salud y prevención de la enfermedad del HAMA, el disfrutar de

las actividades propuestas, fortalecimiento de habilidades, aprender y desaprender formas y métodos de practicar actividad física, son aspectos relevantes e influenciadores favorablemente en la contribución al envejecimiento saludable.

- Finalmente, los profesionales en Licenciatura en educación física y/o demás ramas relacionadas, deben participar activamente no solo en el diseño de los programas del envejecimiento saludable, sino, también estar involucrados en aquellos programas sociales donde nuestros aportes académicos y experienciales representen favorablemente el gremio y sean aportantes al beneficio humano.

### Bibliografía

- (OMS), O. M. (2016). Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales. *Scielo*.
- Alejandra A, A. S. (2014). ANALISIS DEL CONCEPTO DE ENVEJECIMIENTO . *Scielo* .
- Association, A. P. (2019). TEORIA DE LA MOTIVACION APLICADA A LA PRACTICA . *UNCUYO*, 8.
- Ballesteros, R. F. (2011). *envejecimiento saludable* . Madrid : la investigacion en españa .
- Cabo, C. M. (2009). Envejecimiento exitoso y calidad de vida. Su papel en las teorías del envejecimiento. *Scielo* .
- CASTILLO, I. B. (2007). PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE LA ESCALA DE MOTIVACIÓN DEPORTIVA. *Revista Mexicana de Psicología*, 2001.
- Cruz, O. (2017). Factores de motivación de los adultos mayores que promueven la participación en un programa de actividad física. 1.
- CRUZ, O. S. (2017). *FACTORES DE MOTIVACION DE LOS ADULTOS MAYORES QUE PROMUEVEN LA PARTICIPACION EN UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA*. BARCELONA .
- Curcio. (SF de Marzo de 2020). *Fenotipo de envejecimiento saludable de personas mayores en Manizales*.
- Curcio C, G. A. (2020). fenotipo de envejecimiento saludable de personas mayores en manizales . *Scielo*.
- Gerardo, F. R. (2019). MOTIVACION HACIA LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA-DEPORTIVA EN ESTUDIANTES DE LA ARAUCANIA. *Revista Ciencias de la Actividad Física*.
- lopez(2000) citado por reynaga-estrada, p. (2017). motivacion al deporte en adultos y personas mayores que practican cochibol. *Scielo*, 4.
- marrerro (1998)citado por pedro reynaga-estrada. (2017). motivacion al deporte en adultos y personas mayores que practican cochibol. *Scielo*, 5.
- Maslow citado por Bello Toribio, J. V. (2019). *REPOSITORIO ACADEMICO UPC*, 12.

- Maslow citado por Bello Toribio, J. V. (2019). Es posible incrementar extrínsecamente la motivación intrínseca laboral? *REPOSITORIO ACADEMICO UPC* , 15.
- OMS. (2014). Analisis del concepto de envejecimiento. *Scielo*.
- OMS. (2019). *DECADA DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE*. Alana Officer y Mary Manandhar.
- OMS citado por Carlo R, C. D. (2019). ENVEJECIMIENTO,CALIDAD DE VIDAD Y POLITICAS PUBLICAS ENTORNO AL ENVEJECIMIENTO Y LA VEJEZ. *Scielo*.
- P, C. e. (2014). Actividad fisica y salud: aclaracion conceptual . *EF.DEPORTES* .
- Palermo, f. (2021). Motivacion: Conducta y Proceso. *revista electronica motivacion y eleccion*, 4.
- Palermo, F. (2021). motivacion: conducta y proceso. *revista electronica de motivacion y emocion*, 4.
- Palmero, f. (1997). Motivacion: conducta y proceso. *Revista electronica de motivacion y emocion*, 14.
- Petretto, D. R. (2016). envejecimiento activo y exitosoo saludable. una breve historia de modelos conceptuales . *revista española en geriatria y gerentologia* , 230.
- Rojas, r. y. (2020). la actividad fisica y el envejecimiento exitoso consideracion de una relacion necesaria. *Scielo*, 2.
- Rosnay, J. p. (2005). INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA EN EL ADULTO MAYOR . *REVISTA INTERNACIONAL DE MEDICINA Y CIENCIA DE LA ACTIVIADA FISICA Y DEPORTE* , 8.
- S.A. (2017). MOTIVACIONA AL DEPORTE EN ADULTOS Y PERSONAS MAYORES QUE PRACTICAN COCHIBOL . *Scielo*.
- Susana, C. e. (2016). *Desarrollo instrumentos de evaluacion cuestionario*. María Rosa García González.
- T., G. e. (2022). LA INVESTIGACION DESCRIPTIVA CON ENFOQUE CUALITATIVO EN EDUCACION . *Faculta de educacion UPCP*, 15.
- Vallejo, M. R. (2009). *ACTIVIDAD FISICA Y SALUD*. MADRID ESPAÑA: DIAS DE SANTOS S.A.
- Woolfolk. (2020). influencia de la motivacion la actividad fisica, el deporte y la salud. *revista cienacias arbitrada de la fundacion MenteClara*, 2.



World Health Organization. (2021). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios*. Ginebra.

### Anexos

#### **INTRUMENTO DE MEDICION MOTIVACIONAL EN ADULTOS MAYOR PARA AISISTIR Y PARTICIPAR DE PROGRAMAS DE PROMOCION Y PREVENCION EN SALUD QUE BUSCAN LA AUTONOMIA PERSONAL**

Instrucciones: a continuación, se presentarán las 3 alternativas de respuestas de las cuales debe elegir la que más se acerque a las razones motivacionales por las que usted asiste y participa del programa de promoción y prevención de la del hospital alma mater de Antioquia, Se agruparon los ítems en categorías para brindar una descripción más clara de las razones motivacionales para asistir y participar.

La importancia que los participantes le brindan a cada uno de estos motivos se calificó de la siguiente manera.

<b>Nada importante</b>	<b>Mas o menos importante</b>	<b>Muy importante</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

Por ejemplo:

¿Para mí es importante realizar actividad física una vez por semana?

Por recomendaciones médicas                      1            2            3

En el ejemplo anterior significa que la razón motivacional por la cual realizo actividad física una vez por semana es, porque es una recomendación médica y es muy importante para la salud.

Y ahora de acuerdo al ejemplo anterior conteste las siguientes preguntas.

**EN GENERAL:** cuales son las razones motivacionales para asistir y participar al programa de promoción y prevención en salud del “HAMA”

**¿Cuáles son las razones motivacionales para asistir y participar del programa de promoción y prevención del HAMA?**

**bienestar social**

1	Porque se puedo encontrar con amigos y conocer nuevas personas	1	2	3
2	Porque le gusta hacer actividad física con otros compañeros	1	2	3
3	Participa de las actividades del programa porque ve que otros compañeros han mejorado mucho su salud	1	2	3
4	Cree usted que las actividades de M.D le permiten ser escuchado	1	2	3
5	Porque puedo practicar en casa con mis familiares otras formas de hacer actividad	1	2	3
6	Disfruto de las actividades del programa PYP	1	2	3
7	Porque le recomendaron el programa y eso lo motiva a asistir y seguir participando de las actividades PYP	1	2	3
8	Por salir de las rutinas diarias de mi casa	1	2	3
9	Participa y asiste porque le permiten ser escuchado	1	2	3

**Función física**

10	Cree usted que la actividad física lo ayuda a mejorar sus capacidades funcionales	1	2	3
11	Siente usted que ha mejorado su condición física el programa PYP	1	2	3
12	Porque es necesario para estar activo y envejecer saludable	1	2	3
13	¿Cree usted que las clases de actividad física permiten mejorar su salud actual?	1	2	3
14	¿Usted asiste y participa del programa para mejorar sus habilidades?	1	2	3

15	Usted participa por recomendaciones del doctor	1	2	3
16	Porque Su familia le exige asistir al programa	1	2	3
<b>función cognitiva</b>				
17	Aprende usted nuevas formas de practicar actividad física	1	2	3
18	Son de mi agrado las clases que dan los profesores	1	2	3
<b>salud metabólica y fisiológica</b>				
19	¿Realmente cree usted que las actividades que proponen los profesionales son beneficiosas para su salud?	1	2	3
20	las clases de actividad física le permite experimentar nuevas sensaciones en su cuerpo	1	2	3