

UNIVERSIDAD NACIONAL DE COSTA RICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA

**PERCEPCIÓN DE LA PERSONA ADULTA MAYOR ACERCA
DE LOS FACTORES QUE GENERAN ADHERENCIA AL
DEPORTE VOLIOCHO DEL CANTÓN DE SANTO DOMINGO
DE HEREDIA, COSTA RICA**

Artículo Científico sometido a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos
de Graduación para optar por el grado y título de Licenciatura en Ciencias del
Deporte con énfasis en Salud

María Fernanda Herrera Monge

Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica

2017

PERCEPCIÓN DE LA PERSONA ADULTA MAYOR ACERCA DE
LOS FACTORES QUE GENERAN ADHERENCIA AL DEPORTE
VOLIOCHO DEL CANTÓN DE SANTO DOMINGO DE HEREDIA,
COSTA RICA

MARÍA FERNANDA HERRERA MONGE

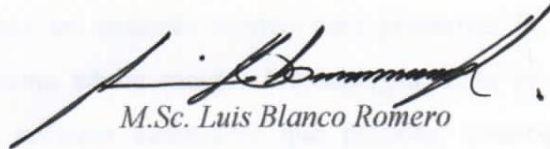
Artículo Científico sometido a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación, para optar por el grado y título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Salud. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional de Costa Rica. Heredia, Costa Rica.

Miembros del Tribunal Examinador



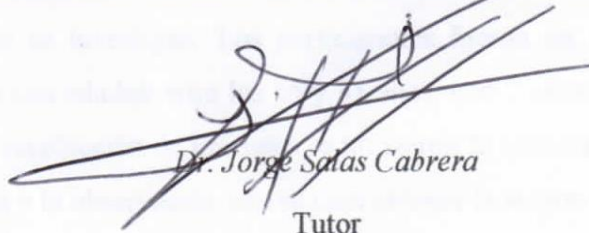
Dr. Felipe Araya Ramírez

Representante Decanato de la Facultad de Ciencias de la Salud



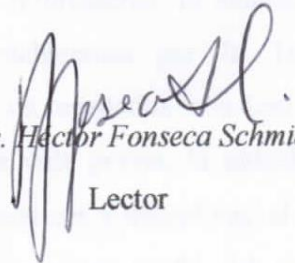
M.Sc. Luis Blanco Romero

Director Escuela de Ciencias en Movimiento Humano y Calidad de Vida



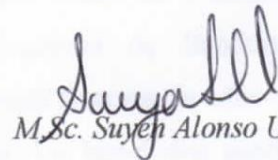
Dr. Jorge Salas Cabrera

Tutor



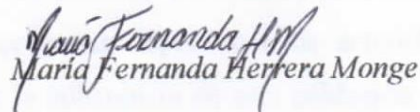
M.Sc. Héctor Fonseca Schmidt

Lector



M.Sc. Suyen Alonso Ubieta

Lectora



María Fernanda Herrera Monge

Sustentante

Artículo Científico sometido a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación, para optar por el grado y título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Salud. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional de Costa Rica. Heredia, Costa Rica.

Resumen

Objetivo: El presente estudio tiene como objetivo conocer los factores que generan adherencia en las personas adultas mayores durante la participación del deporte voliocho del cantón de Santo Domingo de Heredia, que permitan formular una teoría más aproximada a la realidad humana y social y le otorgue a los profesionales en Movimiento Humano un sustento teórico para promover la práctica de distintos deportes en la persona adulta mayor. *Metodología:* Este es un estudio de teoría fundamentada con enfoque cualitativo que propone construir conceptos que se deriven de la información emanada de las personas adultas mayores que viven las experiencias que se investigan. Los participantes fueron un total de 20 personas adultas mayores con edades entre los 65 y 81 años, con 7 años o más de practicar el deporte. Para la recolección de los datos se utilizaron la historia de vida, la entrevista semiestructurada y la observación pasiva para obtener la mayor cantidad de datos para el análisis de la información. El análisis fue realizado por medio de la codificación en categorías establecidas por la Teoría Social Cognitiva de Bandura (1986). *Resultados:* Los resultados muestran que los principales factores de adherencia son: la historia de vida previa, la autoeficacia percibida, los beneficios esperados, las habilidades motrices y deportivas, el autocontrol, las relaciones del entorno social, el ambiente físico y el perfil del entrenador. *Conclusión:* Se puede apreciar la importancia que tienen los factores personales, ambientales y conductuales para poder iniciar cualquier programa deportivo o de actividad física en las personas adultas mayores y lograr la adherencia de esta población a la práctica de cualquier actividad deportiva o de ejercicio.

Palabras Claves: Adulto mayor, Deporte, Teoría Fundamentada.

AGRADECIMIENTOS

Este trabajo de graduación es el resultado de la colaboración del Área de Salud de Santo Domingo, quien me abrió las puertas para crecer como profesional. Por esto agradezco a la M.Sc. Jeannette Suárez Sánchez y cada una de las personas adultas mayores que conforman el grupo de Voliocho, los cuales plasmaron sus vivencias con toda libertad para el éxito de este trabajo. A mis profesores tutor, lectores y asesores a quienes les debo gran parte de mis conocimientos, gracias por su paciencia y enseñanza. A mi familia por siempre brindarme su apoyo y motivación para mi formación académica y a todos los que de una u otra forma colaboraron se les agradece con mucho cariño.

María Fernanda Herrera Monge

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de graduación a Dios y a mi madre. A Dios porque ha estado conmigo a cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para seguir adelante, a mi madre, quien a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento. Depositando su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento de mi capacidad. Es por ella que la persona profesional que soy ahora.

María Fernanda Herrera Monge

Tabla de Contenido

INTRODUCCIÓN	1
METODOLOGÍA	3
Tipo de estudio	3
Diseño de la investigación	4
Participantes	4
Técnicas de recolección de datos	4
Procedimiento	5
Análisis de la información	6
RESULTADOS	6
CONCLUSIONES	20
RECOMENDACIONES	21
LIMITACIONES	22
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	22

Índice de Tablas

Tabla 1. Datos relevantes obtenidos de la observación pasiva de jugadores adultos mayores de voliocho.....	7
--	---

Índice de Figuras

<i>Figura 1.</i> Modelo Social Cognitivo para el desarrollo de un programa deportivo o de actividad física para la persona adulta mayor.....	20
--	----

Introducción

El creciente envejecimiento poblacional plantea la necesidad de profundizar en diferentes aspectos que influyen en el bienestar de las personas adultas mayores, para así proporcionarles un envejecimiento exitoso (Arias y Pavón, 2012). El proceso de envejecimiento debe ser concebido como un paso normal y positivo en el individuo, por lo que es necesario desnaturalizar los estereotipos que han consolidado una visión negativa sobre la vejez (Freire y Ferradás, 2016).

Actualmente, se han generado nuevos valores al deporte y la actividad física en la persona adulta mayor, considerándolo como una fuente que contribuye en el desarrollo personal y social de los individuos, el deporte también proporciona oportunidades para disfrutar, aprender nuevas habilidades motoras y el trabajo en equipo, además permite que las personas aprendan sobre la importancia de adoptar un estilo de vida saludable (Arias y Pavón, 2012; Martínez, 2013).

Estas transformaciones han impactado el valor del deporte en la estructura de la sociedad, hasta el punto de convertirlo en un sistema donde el sujeto puede escoger el que más se adapta a sus características, físicas, sociales y económicas provocando cambios que benefician el aumento de prácticas deportivas más recreativas y saludables, ideales para las personas adulta mayores (Granero-Gallegos y Baena-Extremera, 2013; Moreno, Martínez, González y Cervelló, 2008). Por ello, recientemente se ha producido un fenómeno relativamente nuevo que implica la actividad deportiva en etapas avanzadas de la vida. Sin embargo, antes de iniciar cualquier programa deportivo o de actividad física para este grupo poblacional, es necesario considerar un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales para que este tenga éxito y sea sostenible en el tiempo (Baert, Gorus, Mets, Greerts y Bautmans, 2011; Moreno, Martínez, González y Cervelló, 2008).

Por otro lado, la adherencia, definida como la unión o apego simbólico a la práctica de un deporte, es un fenómeno de importancia para el inicio y el mantenimiento de las actividades físicas y deportivas (Marquéz y Garatachea, 2013). En el entorno deportivo es necesaria la adherencia para la éxito del programa, debido a que representa la implicación y el compromiso de las personas con la práctica deportiva (Márquez, 2012). Para Bandura (1986), la adquisición de nuevos patrones en la conducta, se debe a la interacción de los factores personales, ambientales y conductuales que determinan la adherencia al deporte.

En los factores personales los principales componentes que influyen en la adherencia al deporte son la autoeficacia, la automotivación, los beneficios esperados, la actitud que la persona tiene hacia su salud, las características de la personalidad, el grado de compromiso con las actividades deportivas y la historia de vida previa, siendo este último factor un buen predictor para el mantenimiento de un estilo de vida activo en la edad adulta (Bandura, 1986; Márquez, 2012; White, Wójcicki y Mac Auley, 2011). En el caso de los elementos ambientales están determinados por aspectos propios de la práctica deportiva y del contexto en que se realiza las actividades, los cuales pueden ayudar o dificultar la adherencia; tales como el entorno social con los compañeros, los familiares o amigos (Young y Medic, 2011), y los

aspectos relacionados al espacio físico como el clima, los horarios y la distancia de las instalaciones donde se realizan los entrenamientos (Fisken, Keogh, Water y Hing, 2015). Asimismo, aspectos como el tamaño del grupo de práctica deportiva, la importancia de las relaciones sociales que desarrollan durante la práctica del deporte y la actitud de sus familiares o pareja, son factores que influyen en el comportamiento y el compromiso que tiene la persona adulta mayor con el deporte (Dunlop y Beauchamp, 2013). Por último, los factores conductuales que comprenden las habilidades físicas motoras y propias del comportamiento que permiten alcanzar las metas y objetivos establecidos (Bandura, 1986; Márquez, 2012).

Adicionalmente, existen otros componentes inherentes a la participación deportiva que se relacionan con la pertenencia en la práctica de cualquier deporte como por ejemplo, la intensidad de entrenamiento, si el programa es individual o grupal, las cualidades del entrenador, promotor de la salud física o educador físico que lidera al equipo deportivo y la competencia (Dunlop y Beauchamp, 2013; Fisken, Keogh, Water y Hing, 2015; Hawley-Hague et al., 2013).

Hoy en día la práctica de actividades físicas y deportivas en la persona adulta mayor ha generado un creciente interés, sin embargo, continúa siendo un grupo poblacional minoritario en la práctica de dichas actividades (Biedenweg et al., 2014; Kern, Reynolds, y Friedman, 2010). Como resultado, Dunlop y Beauchamp (2011); Garmedia et al. (2013); Moreno, Águila y Borges (2011), realizaron estudios que demuestran que las personas adultas mayores son más propensas a mantener su participación en programas o equipos de actividades deportivas, si este les proporciona la oportunidad de ejercitarse acompañados con otras personas de su misma edad, hallazgos que han proporcionado reconocimiento en el valor de ofrecer actividades propias para esta población tomando en cuenta las preferencias congruentes a la tercera edad.

Un ejemplo de esto es la iniciativa por parte del Área de Deporte y Recreación de la Caja Costarricense del Seguro Social de crear un deporte adaptado para las personas adultas mayores, llamado “voliocho” (Suárez, 2015). El voliocho, se deriva del deporte voleibol, este es un deporte de exigencias y particularidades que requiere del dominio de la técnica tanto para los practicantes como para el entrenador del equipo, por lo que requiere programar diferentes metodologías para su aprendizaje, desde ejercicios individuales hasta actividades de equipo que mejoran la capacidad física y mental de las personas que lo practican. La delimitación y tamaño de la cancha aparte de la organización de los jugadores requiere fundamentalmente de una buena relación entre los jugadores, al estar todos preparados para los movimientos, preferiblemente de manera anticipada y que exista el apoyo y acompañamiento de sus compañeros (Bossio, Raimundi, y Correa, 2012; Núñez, 2011).

El voliocho es un deporte modificado que está compuesto por ocho jugadores. Dentro de sus reglas de juego, requiere que sea un equipo mixto, por lo que deben participar tanto hombres como mujeres, sus reglas de juego son similares al voleibol,

sin embargo, cuenta con ciertas modificaciones en el saque y el golpeo del balón. Cada partido cuenta con tres sets, de 15 puntos, en el caso de que el partido quedara en empate, se debe realizar el desempate con máximo de dos puntos por encima del equipo contrario, para declarar un ganador (Suárez, 2015).

De modo que se puede referir que el voliocho es un deporte que genera actitud personal al aceptar un rol, produce motivación y concentración, al mismo tiempo que promueve el espíritu de equipo, la cohesión de equipo y una relación entrenador-atleta y entre atletas que favorecen significativamente las adherencia de las personas a la práctica de este deporte (Núñez, 2011).

Por tales motivos, la Teoría Social Cognitiva de Bandura (1986), ha sido uno de los modelos utilizados para la explicación de la adquisición de nuevas conductas en salud, esta teoría estudia la influencia de los medios en las actitudes humanas y a diferencia de otras teorías psicosociales permite comprender aspectos psicológicos del receptor o la persona que tiene la vivencia, en la conducta y en el aprendizaje para formular una respuesta, por lo que facilita la reflexión del comportamiento humano y aparta la ficción de la realidad (Baert, Gorus, Mets, Greerts y Bautmans, 2011). Esto es importante aclararlo debido a que al ser utilizada como sustento teórico dentro de la investigación cualitativa, se logra una interpretación de la realidad social de forma más natural y según el dinamismo que la práctica del voliocho les concede a los participantes.

Finalmente, al relacionar las habilidades que este deporte les proporciona con los elementos antes mencionados que las personas adultas mayores buscan solventar por medio de la práctica de diferentes actividades deportivas y ante la falta de información y antecedentes que respalden el tema a investigar surge la necesidad de ahondar en el estudio de la percepción de los diferentes factores que generan adherencia a esta práctica deportiva, que permitan formular una teoría próxima a la realidad humana y social, capturando y preservando los significados que tienen la práctica del voliocho en los participantes, por medio de la siguiente interrogante ¿Qué factores personales, ambientales y/o conductuales generan adherencia en las personas adultas mayores durante la participación del deporte voliocho?. De manera que contribuya a la profundización del tema de la práctica y adherencia deportiva en la persona adulta mayor, motive a dejar de lado los estereotipos que se le tildan a la tercera edad y otorgue a los profesionales en Movimiento Humano un sustento teórico para promover la práctica de actividades deportivas en esta población.

Metodología

Tipo de estudio

Este es un estudio cualitativo descriptivo de teoría fundamentada, según Strauss y Corbin (1990), que propone construir conceptos que se deriven de la información emanada de las personas que viven las experiencias que se investigan.

Diseño de la investigación

Para poder alcanzar el objetivo propuesto se realizó la conceptualización de los factores de adherencia, por medio de categorías establecidas para dar soporte a la investigación. Dicha categorización se estableció a partir de los factores de adherencias que señala Bandura (1986), en la Teoría Social Cognitiva, los cuales son: los factores personales (la autoeficacia, la automotivación, los beneficios esperados, la actitud que la persona tiene hacia su salud, las características de la personalidad, el grado de compromiso con las actividades deportivas y la historia de vida previa), los factores ambientales o situacionales (entorno social con los compañeros y la familia, el clima, los horarios de entrenamiento, la distancia a las instalaciones) y los factores conductuales (habilidades físicas motoras y el autocontrol), que facilitaron la clasificación de los datos recogidos por medio de elementos relevantes para el interés investigativo y guiaron el proceso de análisis de la información.

Participantes

Participaron un total de 20 personas adultas mayores, con edades entre los 65 y 81 años. De estos, 17 fueron mujeres y 3 hombres, que tienen 7 años o más de practicar el deporte adaptado voliocho en el cantón de Santo Domingo de Heredia.

Técnicas de recolección de datos

La recolección de la información fue direccionada al uso de tres técnicas desde el enfoque cualitativo, las cuales permitieron recolectar a profundidad la información correspondiente a la percepción que poseen las personas adultas mayores que practican la disciplina de voliocho. Estas son:

1. *Historia de vida*, según Marshall y Rossman (1995), esta técnica se utiliza para la recolección de información, en esencia subjetiva, de la vida entera de una persona. La persona narra con sus propias palabras su experiencia de vida para hacer un recuento narrativo de las experiencias vividas, para finalmente ser grabado y transcrito en primera persona para la respectiva investigación. Esta técnica, permitirá por medio del relato que la persona adulta mayor hace de su vida, relacionarla con la realidad social e interpretar los contextos y las situaciones en las que él o la adulta (o) mayor ha participado y que han generado durante tantos años la adherencia hacia el deporte de voliocho. Para la aplicación de esta técnica, se utilizó los lineamientos propuestos por García-Martínez (2012), donde se inicia con un breve visión general de la vida de los participantes, seguido del establecimiento de los períodos de vida, indicación de algunos momentos críticos en sus vidas, identificación de los desafíos vitales, algunas influencias positivas y negativas en sus vidas, una descripción de los relatos culturales y familiares de mayor influencia, una búsqueda de un futuro realista, el tema vital, el cual es el mensaje central de la

conversación y por último, otros elementos que se crean oportunos conversar y que surjan durante la narración de la vida de cada uno de los y las participantes.

2. *Entrevista semiestructurada*, como menciona Valles (1997), es un instrumento de investigación cualitativa que presentan un grado mayor de flexibilidad, debido a que parten de preguntas planeadas, que pueden ajustarse a los entrevistados. Con esta herramienta, se determinó de antemano cuál es la información relevante que se quería conseguir. Se hicieron preguntas abiertas dando oportunidad a recibir más matices de la respuesta e ir entrelazando temas, lo que permitió recabar en los datos específicos relacionados con la adherencia al deporte, además de conseguir esos significados que las personas adultas mayores atribuyen a una mayor adherencia a la práctica del voliocho.
3. *Observación pasiva*, Marshall y Rossman (1995), definen la observación como "la descripción sistemática de eventos, comportamientos y artefactos en el escenario social elegido para ser estudiado" (p.79). Las observaciones le permitieron al observador describir situaciones existentes usando los cinco sentidos y aprender acerca de las actividades que motivan su entrenamiento deportivo. Lo que, proporcionó a la investigación una revisión más amplia de las expresiones no verbales y la interacción que existe entre los y las participantes del deporte de voliocho y permitió verificar las definiciones de los términos que los mismos describieron en su entrevista. Todos los datos fueron registrados por medio de un diario de campo, donde se registraron todos los detalles observados durante las actividades o entrenamientos del equipo.

Procedimiento

Se realizó el contacto con la encargada del grupo de voliocho y se le explicó el objetivo del estudio, la metodología a utilizar y se le solicitó su autorización para realizarlo. Una vez dada la autorización, se efectuó una reunión informativa con los participantes donde se les explicó los objetivos del estudio, los beneficios, las alternativas, sus derechos y responsabilidades y se les repartió a cada un documento de consentimiento informado aprobado por el Comité Ético Científico de la Universidad Nacional, que garantiza que el sujeto ha expresado voluntariamente su intención de participar en la investigación, así como su derecho a abandonarla en el momento que él o la participante lo disponga. Posterior a ello, se escogió de manera aleatoria a tres mujeres y tres hombres miembros del equipo de voliocho, a los cuales se le aplicó la técnica de historia de vida, siguiendo los lineamientos propuestos por García-Martínez (2012), con el fin de obtener una cercanía a la realidad social e interpretar los contextos y situaciones que han producido adherencia al deporte en esta población, la cual después de su transcripción se utilizó como base, para el desarrollo de la entrevista semiestructurada que fue aplicada a todos los participantes

del estudio. Además, se realizó la observación pasiva de los participantes por medio de un diario de campo estructurado a partir de la categorización de las conductas y hechos mencionadas por los participantes, con el fin verificar las expresiones y los términos descritos durante la historia de vida y la entrevista semiestructurada. Finalmente, se procedió a realizar el análisis de los datos obtenidos de las diferentes técnicas cualitativas utilizadas y mencionadas anteriormente, por medio de la codificación de los datos por categorías por parte de la investigadora. Todos los datos se recolectaron en condición de anonimato y confidencialidad y en el mismo escenario, durante sus sesiones de entrenamiento semanales.

Análisis de la información

Este proceso de análisis consistió en la realización de diferentes operaciones en las que se sometieron los datos obtenidos por las diferentes técnicas de recolección de datos con la finalidad de alcanzar el propósito del estudio. Primeramente, se hizo una preparación y descripción de todo el material obtenido por las personas adultas mayores practicantes del voliocho, para así tener una base documental completa y de fácil acceso. Seguidamente, la reducción de los datos, fue realizado por medio de la codificación exhaustiva en categorías o conceptos anteriormente mencionados en el diseño de la investigación. Para la elección y la aplicación del análisis, se utilizó el método de emparejamiento, en donde se compara dichas categorías con la teoría previamente seleccionada, para así poner a prueba la elección de datos. Finalmente, para garantizar la credibilidad del estudio, se utilizó la triangulación como método para fortalecer las diferentes técnicas de recolección utilizadas, para así evitar sesgos y fallas metodológicas inherentes en cada técnica, de acuerdo con Denzin y Lincoln (1998). En este caso se utilizó una triangulación múltiple, primero se confrontaron los datos recolectados de la entrevista semiestructurada y la observación pasiva con lo que menciona la teoría para poder contrastar la información recabada, seguido una persona externa a la investigación, observó a los participantes del estudio durante los entrenamientos del voliocho. De esta forma se incrementó la calidad y la validez de los datos eliminando el sesgo de una única investigadora.

Resultados

A continuación se presentan los resultados obtenidos del análisis cualitativo. Las respuestas fueron recolectadas de manera individual a cada una de las personas adultas mayores en un día normal de entrenamiento de voliocho. El análisis cualitativo de los relatos que los adultos mayores proporcionaron fue llevado a cabo a través de la codificación de los datos por categorías emanadas de unidades de análisis en relación a la Teoría Social Cognitiva.

A modo de facilitar la exposición de los resultados estos serán presentados en dos partes, la primera son algunos datos relevantes obtenidos de la observación pasiva, seguido de tres apartados: factores personales, factores ambientales y factores

conductuales, los cuales tendrán subcategorías que explican los elementos más relevantes mencionados por los participantes.

Tabla 1.

Datos relevantes obtenidos de la observación pasiva de jugadores adultos mayores de voliocho

Factores de Adherencia	Resultados observados
Factores personales	<p><i>“Los participantes tienen la convicción de que cuentan con las habilidades personales necesarias, al tener que enfrentarse a contrincantes más jóvenes que ellos.”</i></p> <p><i>"Tienen aspiraciones a ser reconocidos como deportistas adultos mayores."</i></p> <p><i>"Son personas que ven los desafíos como estimulantes para ser mejores jugadores de voliocho."</i></p> <p><i>"Se observa un elevado grado de compromiso ante esta actividad."</i></p>
Factores ambientales o situacionales	<p><i>“Cuentan con mucho apoyo familiar, sus hijos o esposos (as) son los que los (as) acompañan o los traslada a cada entrenamiento.”</i></p> <p><i>“Algunos participan con su pareja, esposo o esposa del deporte.”</i></p> <p><i>"El ambiente social, se observa muy familiar, en la mayoría se puede observar que la relación sobrepasa los entrenamientos."</i></p> <p><i>“La instalaciones facilita la práctica del deporte, cuenta con los materiales requeridos y es relativamente cerca para todos los participantes.”</i></p>
Factores conductuales	<p><i>“Se nota las habilidades y destrezas que tienen los (as) participantes, que mencionan haber participado alguna vez de un deporte en su juventud.”</i></p> <p><i>"Los hombres muestran mayor habilidad, en</i></p>

comparación con las mujeres."

"Al tener el fogueo con un grupo de jóvenes invitados, se muestra un mayor control de sus emociones, son más estratégicos a la hora de jugar."

"No se dejan intimidar por las destrezas de los más jóvenes."

"En el fogueo se puede observar que aumentan la competitividad y el deseo de ganar al equipo contrario."

Como se muestra en la tabla 1, las personas adultas mayores cuentan con habilidades físicas para participar en el voliocho y un nivel de competitividad muy alto al tener fogueos, pese a mencionar que no se consideran personas muy competitivas. Debido a este alto nivel que presenta el equipo, ha habido un cambio en la metodología de entrenamiento, en donde la entrenadora ha comenzado a proporcionarles mayores destrezas propias de la técnica deportiva que requiere el deporte.

Por otro lado, al analizar los comentarios de cada una de las personas adultas mayores participantes, se lograron extraer los factores de adherencia con mayor relevancia. Estos son presentados a continuación:

1. Factores personales

1.1 Historia de vida previa

Como mencionan White, Wójcicki y Mac Auley (2011), la historia de vida, hace referencia a aquellas experiencias o sucesos que la persona vivió a lo largo de su niñez y su adolescencia, que pueden ser un factor determinante para mantener un estilo de vida saludable en la vejez, como por ejemplo, las experiencias mencionadas por estas participantes:

"Desde que estábamos en la escuela, con mis hermanos, vecinos y mis primos tuvimos muy buenas dinámicas de jugar, jugamos: quedó, escondidos, todos los juegos de antes. Yo les cuento a mis hijos qué jugábamos siempre, había una plaza en donde nos reuníamos. Y yo les pregunto qué si ellos jugaron las maquetas de café, y ellos ni saben qué es eso, todas las tardes eran juegos. Después mis hermanos como eran hombres ya les daba por jugar trompos, jugamos boliche y si llovía jugábamos juegos de mesa, entonces siempre nos entretuvimos jugando de una u otro forma. Ya en la adolescencia hicimos un grupito de volibol, un muchacho nos reunió y nos apoyaban esos holandeses de "Netherland", nos daban

los uniformes, entonces por eso yo me motive tanto cuando oí que había este grupo” (PAM 7).

“Yo soy Peruana y cuando yo estaba pequeña me encantaba jugar volibol, porque en Perú se juega mucho volibol ya, todos los colegios tiene su equipo de volibol, por eso es que son mundialistas los bandidos peruanos y en mi colegio había un equipo en el que participaba y yo era feliz...” (PAM 12).

De las expresiones anteriores, se puede afirmar que la persona que desarrolla hábitos deportivos en la infancia o la adolescencia, adquiere actitudes positivas hacia la práctica de este tipo de actividades, esto puede generar que el adulto mayor busque dedicar su tiempo libre, una vez llegada la jubilación, a la práctica de alguna actividad que le remonte a la sensación de bienestar pasada.

En el caso de las personas adultas mayores encuestadas, la gran mayoría practicó en su juventud voleibol, basquetbol y/o fútbol, por lo que señalan que le voliocho les proporcionó nuevamente esa motivación para volver a formar parte de un grupo deportivo como en la etapa de su juventud, así lo expresan en los siguientes comentarios:

“En Orotina, saque el sexto grado y ahí si salía más con mis compañeras y jugábamos de todo, siempre me ha gustado jugar este juego que se tira la pelota, básquetbol. Bueno ya le digo me gustaba el básquetbol y la suiza, todo lo que fuera juegos de antes verdad, que ya ahora no se ven...” (PAM 8).

“Ya en la adolescencia, cuando ya yo llegué al colegio, tuve que estudiar más, pero jugamos mucho fútbol, y era muy bueno para eso, entonces comenzaron a llamarme para la juvenil en Tilarán. El colegio comenzó a hacer campeonatos internos y todos formamos un equipo y así fue mi adolescencia, hasta cómo los 25 años, porque después me casé, pero todo ese tiempo jugué fútbol y también jugué mucho volibol, yo creo que por eso es que tengo mucha facilidad ahora, porque jugaba mucho volibol también en mi adolescencia” (PAM 18).

1.2 Autoeficacia

Este factor hace referencia al sentimiento de éxito que tiene la persona adulta mayor acerca de poseer la habilidad para realizar la actividad y se relaciona directamente con las experiencias de vida previa antes mencionas (Olivari y Medina, 2007), como por ejemplo:

“...yo sentía que antes era muy buena y yo tenía la fe en que podría ser buena aquí, y yo no soy tan mala para apañar y todo eso, pero hay compañeros y compañeras mucho mejores...” (PAM 1).

“Claro que me siento exitosa, pese a los problemas que tuve de cáncer, soy una persona muy dinámica, desde el colegio practique Voleibol, por eso yo se lanzar y sacar el balón muy bien, yo tengo esas habilidades...” (PAM 15).

“Soy una persona exitosa, tal vez hay compañeros que son mejores, pero soy muy competente para practicar este deporte...” (PAM 4).

En la Teoría Social Cognitiva de Bandura (1986), la autoeficacia se define como un constructo principal para realizar una actividad, esta se relaciona con el conocimiento y la acción, en otras palabras, estos pensamientos son determinantes para llevar a cabo esta actividad.

Estos comentarios demuestran la convicción que tienen los participantes del éxito en su habilidad para continuar con la práctica del voliocho. Sin embargo, como lo menciona Bandura (1986), las creencias de autoeficacia se forman a partir de la información aportada por otras fuentes como el modelaje y la persuasión social, las cuales en el caso de participantes han servido para elevar la eficacia de los jugadores de voliocho, algunos ejemplos se muestran en los siguientes comentarios:

“Mis hijos son los que me impulsan a mí, a estar siempre actualizada en las cosas y ellos me incentivan mucho aquí y me apoyan a seguir adelante...” (PAM 7).

“A ser mejor persona lo que me motiva a mí es mi familia, porque yo tengo 7 nietos y a estas alturas ya tengo un bisnieto y yo me siento orgullosa de mí misma, porque inclusive a mí me lo dice la gente, usted con esa edad y como se ve y se siente es de admirar...” (PAM 11).

En cuanto al modelaje, le aporta a la persona adulta mayor la motivación necesaria para ejecutar exitosamente actividades con la misma capacidad y éxito que sus demás compañeros, como lo expresa esta participante:

“Dígame sí, para mí todas mis compañeras (os) son modelos a seguir, porque uno las (os) ve en el voliocho, y por ejemplo Gladitas, que uno la ve con esa edad, a sus 81 años, que corre, atrapa la bola y hace todo eso, entonces me inspira, yo me digo si ella puede, por qué yo no voy a poder hacerlo” (PAM 9).

Seguidamente, otro factor importante son los beneficios de salud esperados, estos en conjunto con la autoeficacia es uno de los principales factores que tiene relación con la adherencia al deporte.

1.3 Beneficios de salud esperados

Estas son todas aquellas creencias que tiene la persona adulta mayor acerca de lo que puede suceder, si se involucra en una actividad deportiva, ya sea creencias positivas o negativas (Morín, 2014). Como se presentan en las siguientes expresiones:

“Mi interés es eso mantener una buena salud, es algo mental verdad que a uno le ayuda, más que todo eso mantener la salud y tener agilidad” (PAM 7).

“Mi interés con el voliocho es la salud, participar para tener una mejor calidad de vida” (PAM 4).

“Lo practico porque es que lo necesito, para mí es una parte de mi diversión, de mi entretenimiento” (PAM 6).

“Yo lo practico para la salud, para seguir saludable y seguir aprendiendo, diay porque siempre todo lo que sea de aprender es bueno y nos ayuda a mantenernos en línea y no estar muy gruesita, verdad” (PAM 3).

Las expresiones anteriores permiten afirmar que las personas adultas mayores tienen expectativas muy positivas sobre lo que implica practicar de este deporte, no solamente a nivel físico, sino también a nivel psicológico y social.

2. Factores ambientales

2.1 Relaciones del Entorno Social

El ambiente social hace referencia a la influencia que tienen los miembros familiares, los amigos y compañeros de equipo sobre la práctica deportiva. Las funciones de las relaciones sociales o del apoyo social son las interacciones personales dentro del entorno, las cuales se ven reflejadas por medio del apoyo instrumental, emocional, la vinculación social, entre otras, que operan sobre el bienestar de la persona (Puga, Rosero-Bixby, Glaser y Castro, 2007), como se observa en las siguientes expresiones:

“...cuando vengo al voliocho, y vea a todas las y los compañeros contentos y que me dice que no le haga caso todas esas tonteras o problemas que se me presentan, me siento como que todo va a estar mejor, al principio eran muchos nervios y ahorita estoy más tranquila y confiada al jugar” (PAM 1).

“Mi familia me apoya montones, mis nietos cuando han hecho cosas aquí ellos vienen a apoyarme y dicen ¡eso tita!, entonces uno se emociona, verdad y yo siempre he tenido mucho apoyo. A mi esposo le gusta que yo esté aquí...” (PAM 2).

“El ambiente es muy bueno las compañeras y los compañeros tenemos un mismo sentir, diría yo, son comprensibles, y todos nos llevamos muy bien” (PAM 6).

Por otra parte, el apoyo de sus compañeros también es importante para lograr adherencia, como lo expresa esta participante:

“El ambiente es muy saludable, digámoslo de esta manera, hay muy buena relación entre todos, digamos no hay diferencias de ningún tipo, porque el que tiene menos o el que tienen más, el que tiene menor edad o mayor edad, no importa, sino que somos compañeros, la relación es muy horizontal, es bastante afectiva, todos compartimos, si alguno se enferma todos estamos pendientes de llamar, nos solidarizamos, es un grupo muy muy lindo, un ambiente que invita siempre a venir y compartir, usted ve que cuando llegamos siempre todos nos abrazamos, el beso, el apretón, cómo siguió, si alguien siguió enferma la llamamos, estamos pendientes,

entonces es un ambiente bastante positivo, bastante agradable, uno la pasa bien” (PAM 13).

Los compañeros de equipo son amigos que comparten la compañía en mayor medida. Su forma principal de apoyo implica el compartir tiempo, visitarse, llamarse, entre otras actividades, y es la red de apoyo que requieren más cotidianamente y por mayores lapsos de tiempo para lograr adherencia, y de forma indirecta disminuye los efectos que se producen de las diferentes condiciones estresantes que tiene esta población.

Otro aspecto importante de mencionar es el valor que tiene la pareja sobre las personas mayores, ejemplo de esto son las respuestas dadas por los participantes:

“Él empezó a venir como dos años antes que yo, él me decía mira porque no te metes para que veas, y yo le decía no déjeme en paz, y tanto insistió que terminé diciendo en venir y me gustó. Ya tengo años de venir a voliocho con mi esposo” (PAM 10).

“Yo empecé a venir por mi esposa, ella siempre me ha impulsado a ser más saludable...” (PAM 18).

“Ella es lo mejor, me ha enseñado positivamente, es mi esposa y ya vamos a cumplir 50 años de casados, hemos pasado por millones de cosas, pero nos hemos ayudado para tener una fortaleza que antes no teníamos” (PAM 19).

2.2 Ambientes físicos

Para los participantes, la ubicación del gimnasio municipal donde se realizan los entrenamientos y la mayoría de fogeos, permite que tengan fácil acceso a esta actividad deportiva. Todos los participantes viven en los diferentes distritos del cantón de Santo Domingo de Heredia, por lo que les es fácil trasladarse hasta el gimnasio municipal, algunos caminan, unos viajan en bus e inclusive algunos cuentan con transporte propio, además les gusta viajar en grupo, acompañándose en el viaje de ida y vuelta, lo cual es un factor motivante para asistir semanalmente a los entrenamientos. Además, el gimnasio los protege de un mal tiempo, un día muy soleado o un día lluvioso, así lo expresan en sus repuestas:

“...la ubicación de los entrenamientos no es algo que me importe mucho si ellos tuvieran que moverse de aquí igualmente yo iría con ellos siempre y cuando yo pueda...” (PAM 1).

“Para mí la ubicación no me preocupa, si tuviera que coger bus, cojo bus pero vivo aquí a la vuelta. Yo voy, aunque fuera un poco más largo” (PAM 5).

“Aquí en el gimnasio es bonito porque estamos bajo techo y llueva o haga sol, aquí estamos, a mí me gusta aunque no me importa llevar sol, pero a mí en lo personal no me afecta nada la ubicación...” (PAM 3).

3. Factores conductuales

3.1 Autocontrol

En el caso de los factores conductuales se puede mencionar el autocontrol, este le proporciona positivamente el deseo de trabajar hacia objetivos de largo plazo y lograr metas importantes, como en el caso de los participantes, que por siete años o más han logrado mantenerse en el voliocho y con un estilo de vida más saludable, así lo mencionan ellos:

“Mi meta es tratar de ser cada vez mejor, aprender cada día más, esa es en cuanto a voliocho. Y en mi vida personal, son muchas también, el cuidar mi salud, para mí es muy importante, mantenerme activa, no darle mucho pie a las enfermedades, porque si uno se queda en la casa le empieza a doler una cosa y otra, mientras que si uno hace algo, como este deporte es mejor” (PAM 10).

“Yo cuando sea más adulto espero no cambiar, seguir siendo el mismo físicamente activo, me he sentido muy bien y espero seguir como ahora y cuidar las enfermedades que tal vez pueden ir apareciendo y para eso hay que llevar una vida sana haciendo ejercicio, teniendo una buena alimentación y un buen carácter” (PAM 17).

“Vea sin mentirle yo tengo como 40 camisetitas y ropa deportiva porque para mí el venir aquí es lo mejor, yo me los paso comprando, y ojalá que fuéramos muchísimo mejores y que pudiéramos ir a muchísimos más lugares a hacer partidos porque esa es mi meta” (PAM 3).

En la medida que el adulto mayor considere tener control sobre los acontecimientos de su vida es más probable que se involucre en actividades deportivas que le permitan mantener una adecuada capacidad funcional y les proporcioné bienestar. Esto se refleja en algunos de los comentarios que los participantes expresaron, al preguntarles sobre el manejo de sus emociones durante el gane o la pérdida de los partidos en los entrenamientos y fogeos del equipo:

“Poquillo, al principio aceleradilla, pero ya después uno aprende que en el deporte se gana y se pierde, sí me considero una persona competitiva, porque no soy tan pasiva como algunas de mis compañeras” (PAM 20).

“Cuando empecé en el equipo me estresaba mucho con algunas compañeras que son muy pasivas, a mí siempre me ha gustado el deporte por eso soy muy competitivo, pero con el pasar de los años me he tranquilizado más, trato de no regañar a las compañeras y más bien ayudarlas para que jueguen mejor. Claro no le niego que me gusta más ganar que perder” (PAM 18).

“Una vez nos dejamos llevar por los problemas y perdimos un partido, había un señor de la CCSS haciendo problemas y nosotros entramos a jugar enojados y eso

nos afectó psicológicamente, a tal punto que perdimos esa vez, pero hemos aprendido a controlar las emociones, eso ya no nos pasa cuando tenemos que jugar contra otro equipo” (PAM 16).

3.2 Habilidades motoras y deportivas

Otro aspecto conductual es la habilidad motora y deportiva. En el caso de los participantes, si bien no mencionan directamente este factor dentro de sus respuestas, se logra observar gracias a los entrenamientos y pequeños fogueos que realizaron durante el proceso, que todos cuentan con las habilidades necesarias para practicar voliocho. En la mayoría de los casos cuentan con una historia de vida previa en el deporte, como se menciona anteriormente, que en cierta forma les facilitó la práctica de este deporte adaptado.

Además, ellos mismos mencionan que antes de entrar al equipo, debieron participar activamente de los grupos de ejercicios que les ofrece la comunidad, con el objetivo de adquirir las habilidades básicas motoras que se requieren para practicar de este deporte, como lo ejemplifica estos comentarios:

“Yo inicié en el voliocho desde el primer día que abrieron, pero primero estuve en el grupo de ejercicios que estaba en la Iglesia de Santa Rosa...” (PAM 11).

“Inicié con otra compañera, la trabajadora social Alejandra, en el grupo de ejercicios aeróbicos, desde ahí ella vio la habilidad mía al realizar los ejercicios, entonces ella me invitó al equipo y me dijo que si yo quería participar en el voliocho, y aquí me quede, ya llevo cómo doce años participando en esto” (PAM 15).

4. Perfil del Entrenador (a)

Por último, es importante tomar en cuenta otros factores que pueden influir en la adherencia al deporte en esta población. Como indican las personas adultas mayores que conforman el equipo de voliocho, las cualidades de la entrenadora, juegan un papel trascendental en su permanencia, por tantos años, en el equipo, como lo demuestran los siguientes comentarios:

“Ah muy bien, ya yo la veo como nuestra hermana, porque ella nos enseña, nos corrige para el bien de nosotros, nos dice cuando está mal, pero como ella nos dice es para que no sintamos dolor o nos vayamos a lesionar, ya a uno le hace falta a ella” (PAM 9).

“Yo le diría que todos los entrenadores tienen que ser muy estrictos, a veces uno se resiente por qué le llaman la atención pero no, la verdad es que me llevó bien con ella...” (PAM 4).

“Ella como entrenadora es muy buena, tranquila, ella le exige a uno como jugadora, pero no es brava, ella me motiva siempre a salir adelante” (PAM 14).

Discusión

Los resultados obtenidos muestran que los factores que generan adherencia en las personas adultas mayores practicantes del deporte adaptado voliocho son derivados de tres factores principales, como lo señala la Teoría Social Cognitiva. Dentro de los factores personales influyen elementos como: la historia de vida previa, la autoeficacia percibida y los beneficios esperados, en cuanto a los factores ambientales influyen principalmente el entorno social y el ambiente físico o las condiciones del espacio físico donde se desarrolla el deporte y en los factores conductuales intervienen aspectos como el autocontrol y las habilidades motoras y deportivas adquiridas. Además, los participantes mencionaron otro factor inherente en este deporte que ha sido un generador de mantenerse dentro de esta práctica deportiva, este último factor es el perfil de la persona entrenadora, que según los participantes mucha de su motivación y deseo a continuar, es resultado de las cualidades de la persona a cargo del equipo deportivo.

Todos estos factores que generan adherencia en este grupo, concuerdan con lo mencionado en otras investigaciones, según Biedenweg et al. (2014) y White, Wójcicki y Mac Auley, (2011) cuando una persona tiene experiencias previas en el mantenimiento de un estilo de vida activo o en la práctica deportiva genera una conducta de mantenimiento en etapas más avanzadas de su vida, debido a la búsqueda un estilo de vida similar. Es por este motivo que el profesional en salud física antes de planificar un programa deportivo para la persona adulta mayor debe tomar en cuenta que esta población pudo haber realizado diferentes tipos de prácticas deportivas en determinado momento de su vida y por lo tanto recuerdan muy bien los movimientos, los gestos técnicos, la emoción que sentían al competir y la satisfacción que les generaba ganar. Todos estos recuerdos producen inquietud y motivan a que la persona en su vejez busque actividades que le remonten a esa época (Martínez, 2013).

Como lo menciona Márquez (2012), la planificación de un programa deportivo para una persona que reinicia una actividad deportiva, es distinta a la que se debe desarrollar para una persona inactiva o que inicia con el ejercicio y en el caso particular del adulto mayor es fundamental considerar la experiencia previa que este haya tenido, para definir el tipo de actividad deportiva por recomendar, las consideraciones deben ser específicas a este tipo de población y deben ser adaptadas a sus capacidades.

Por otro lado, al analizar el factor de adherencia de la autoeficacia percibida, Pavón (2015), afirma que cuando la persona adulta mayor se aprecia eficaz influye directamente en el compromiso con el deporte y funciona como un estimulante para lograr las metas que cada uno se plantea para sí mismo, además los problemas o desafíos se convierten en un elemento positivo y algo estimulante que eleva el nivel de compromiso hacia el deporte que practican. No obstante, es importante mencionar que este factor se ve influenciado por otros dos elementos, el modelaje y la persuasión social, estos son necesarios para que la

persona se crea capaz y se juzgue capaz de utilizar sus habilidades en cualquier actividad deportiva (Baert, Gorus, Mets, Greerts y Bautmans, 2011, Pavón y Arias, 2013). Además, son significativos especialmente en aquellas personas que ya disponen de un nivel de autoeficacia elevado, debido a que les proporciona la confianza necesaria para realizar la actividad y lograr el éxito (Bandura, 1986).

Cuando la persona adulta mayor tiene una elevada autoeficacia aumenta la confianza que tiene sobre sus capacidades, esto se asocia más al sentimiento de poder participar de actividades deportivas independientemente de su edad o pérdida de capacidades y facilita la conciencia de las habilidades propias, actuando con motivación al participar, asimismo contribuye un requisito fundamental para lograr el cumplimiento de metas y objetivos (Arias y Pavón, 2012). Según Cano y Carpio (2012), la práctica de una actividad físico-deportiva contribuye a alcanzar y mantener los niveles de desarrollo físico, psicológico y social, además estimula el organismo, permitiendo elevar las expectativas de una vida activa y prevé la discapacidad propia del proceso de envejecimiento. Cuando se da un aumento de la funcionalidad física en los adultos mayores genera un aumento en la autoeficacia y la autoestima, disminuye la prevalencia de enfermedades mentales y favorece la integración social de las personas mayores (Fontana, Grasso y Pinto, 2014).

Asimismo, la opinión positiva que demuestran las personas que los rodea como: los amigos y la familia, les permite tener convencimiento de practicar un deporte como el voliocho y elevar el dominio sobre sus habilidades, esto mismo fue señalado por Enríquez, Cruz, Zamarripa, Ceballos y Guevara (2016) en su estudio sobre autoeficacia y actividad física en mujeres mayores mexicanas, donde definen la autoeficacia como un componente directo en relación con el compromiso de la práctica deportiva.

Con respecto a los beneficios de salud esperados, Morín (2014), afirma que las personas que poseen conocimientos y creencias positivas respecto a los beneficios del deporte, tienden a promover un estilo de vida activo, lo cual repercute en la permanencia de la práctica deportiva, en otras palabras, existe una relación directa entre la motivación y los beneficios percibidos. Además, cabe mencionar que las personas que practicaron deportes en la juventud perciben mayores beneficios o tienen mayores expectativas de lo que van a obtener al participar de un equipo deportivo como el voliocho.

Por otra parte, es importante tomar en cuenta los factores ambientales, tales como: el entorno social y el ambiente o espacio físico donde se lleva a cabo la actividad, hallazgos de diferentes estudios sugieren que la práctica regular de una actividad físico-deportiva puede estar condicionada por características específicas del entorno que los rodea (Brennan, Brownson y Hovmand, 2012; Conesa, González, Valero, García y De la Cruz, 2016). El ambiente social, hace referencia a la influencia que tienen los miembros familiares, los amigos y compañeros de equipo sobre la práctica deportiva. De esta forma Puga, Rosero-Bixby, Glaser y Castro (2007), sugieren que mantener relaciones sociales activas, estando integradas dentro de su familia y con la comunidad puede producir un sentimiento de satisfacción, al cumplir con papeles sociales importantes, y además conduce a sentimientos de autoeficacia y competencia personal. Asimismo señalan que la integración social facilita

el acceso a información sobre salud, y a servicios de salud y anima a comportamientos más saludables en la persona adulta mayor.

Para Arias (2013), que la persona adulta mayor cuente con un adecuado apoyo social constituye un tema de gran interés, por lo que debe ser una prioridad en los objetivos de un programa de actividad física o deportivo para esta población. Igualmente, es indispensable disponer de apoyos sociales variados, por parte de la familia, los amigos, las organizaciones, los programas comunitarios, entre muchos otros, para crear un entorno favorable y propiciar ambientes más activos.

Este factor del entorno social es considerado uno de los componentes que tiene mayor impacto sobre la calidad de vida en la vejez. El vínculo que tienen las personas adultas mayores con sus familiares y amigos, son de gran intimidad y confianza y con los que interactúan frecuentemente, lo que les proporciona elevados niveles de satisfacción y favorece el desarrollo de un ambiente para la salud (Arias, 2013; Arias y Polizzi, 2012; Castellano, 2014; Ruiz, Piéron y Baena, 2012).

Al mismo tiempo, al sentirse integrante de un equipo hermanado por lazos de solidaridad y responsabilidad mutua, aumenta el deseo de mantenerse adherido a un grupo deportivo (Zapata, Delgado y Cardona, 2015). Las buenas amistades producen un aumento de la longevidad de las personas y reducen la mortalidad, de ahí la importancia de estos grupos (Franco et al., 2015).

Por lo referido a la pareja, Arias y Polizzi (2011); Polizzi y Arias (2014); Polizzi, (2011); Ruiz, Piéron y Baena (2012), mencionan que es un elemento de gran apoyo para el mantenimiento de este tipo de actividades, esta les brindan el apoyo emocional y la orientación cognitiva, mostrando mucha intimidad y confidencialidad, lo que motiva a la persona adulta mayor a formar parte del equipo. El vínculo con la pareja es identificado como uno de los elementos que les brinda mayor satisfacción. Estudios realizados en el tema han mostrado que aquellos adultos mayores que viven rodeados de su familia, pareja e hijos, presenta mayor nivel de salud general, en comparación de aquellos que viven solos. Además, muestran que los hombres obtienen mayor apoyo de su pareja, mientras que las mujeres priorizan su apoyo en los hijos (Arias y Polizzi, 2013; Polizzi y Arias, 2014), afirmaciones que son respaldadas por las expresiones de los participantes.

En el caso de los ambientes físicos, se definen como aquellas oportunidades que le brinda el espacio físico en donde se realizan los entrenamientos, como por ejemplo el acceso seguro, la ubicación, el clima, entre otros, los cuales favorecen que la persona sea físicamente activa y tenga motivación para practicar la actividad constantemente (Conesa, González, Valero, García y De la Cruz, 2016). Según Franco et al. (2015), en su estudio sobre las perspectivas de la persona adulta mayor sobre la participación en actividad física, para el adulto mayor las dificultades de acceso pueden convertirse en barreras ambientales para la participación de una actividad físico-deportiva. Por eso es necesario que el lugar de práctica esté ubicado en un zona donde el acceso, el transporte y la seguridad, sean adecuados, que los cubra de los cambios climáticos, les facilite el traslado, no tengan que

tomar más de un autobús y les proporcione seguridad para caminar por el vecindario (Baert, Gorus, Mets, Greerts y Bautmans, 2011; Biedenweg et al., 2014).

De la misma forma, resultados encontrados por Conesa, González, Valero, García y De la Cruz (2016), es su estudio sobre indicadores climáticos y geográficos asociados a la práctica de actividad física, concuerdan que la práctica de actividades en la persona adulta, está condicionada por diferentes factores geográficos y ambientales, las características socioculturales deportivas, la meteorología, la temperatura, entre otras. Por lo que ellos mismos recomiendan tener en cuenta todos estos condicionantes para implementar programas eficaces que permitan fomentar un estilo de vida activo en la población adulta y adulta mayor.

En cuanto a los factores conductuales, el autocontrol hace referencia a la habilidad que tiene un individuo de manejar su propio comportamiento, ajustando sus metas, monitoreando y recompensándose así mismo cuando las cumple (Hofmann, Luhmann, Fisher, Vohs y Baumeister, 2013). La capacidad de control en la persona adulta mayor es un aspecto muy importante para mantener un envejecimiento saludable, debido a que puede ayudar al autocuidado de la salud, a hacer frente a las situaciones estresantes y se relaciona directamente con la adherencia de actividades que mejoran la salud y con el empoderamiento de las personas de la tercera edad en estos temas (Noriega, Ángel, Dominguez, Laborín, Batista y Seabra, 2007).

Otro elemento conductual, son las habilidades motoras y deportivas, estas favorecen la adherencia al voliocho y se define como toda aquella habilidad que necesita una persona para poder participar en una actividad deportiva (Smith, 2008). Según Díaz y Álvarez (2013), el aspecto motor en las personas adulta mayores es un tema poco investigado, debido a que muchas veces se considera que en la etapa de la vejez, la persona no necesita de movimientos como: correr, saltar o atrapar, sin embargo el movimiento es un soporte fundamental, inclusive para la comunicación de la persona. La motricidad en la tercera edad disminuye normalmente en la maduración, no obstante si se pone en práctica con alguna actividad deportiva aumenta la oportunidad de aprender nuevas habilidades y perfeccionar aquellas habilidades más complejas aprendidas (Díaz y Álvarez, 2013).

Por último, es importante tomar en cuenta otros factores que pueden influir en la adherencia al deporte en esta población. Como indican las personas adultas mayores que conforman el equipo de voliocho, las cualidades de la entrenadora, juegan un papel trascendental en su permanencia, por tantos años, en el equipo. Un buen instructor o entrenador deportivo debe reunir una amplia gama de cualidades, algunas de ellas son: tener la capacidad para motivar, el deporte es un estado de ánimo continuo, por lo que el entrenador debe tener la capacidad velar por las emociones de su equipo, debe proporcionarles disciplina dejando de lado el autoritarismo. Conjuntamente, debe lograr el acatamiento de las normas de conducta y entrenamiento, dominar la estrategia al tener la habilidad para anticipar los movimientos del equipo oponente y controlar, evaluar y mejorar continuamente, debido a que esto le permitirá evolucionar las habilidades del cada

deportista y mejorar el método de entrenamiento del equipo (Marques, Nonohay, Koller, Gauer y Cruz, 2016).

El entrenador es influyente en la adherencia al deporte, y en el caso del adulto mayor es la persona encargada de proporcionarle motivación, debe aportar un feedback positivo y debe ser un apoyo social para el grupo (Marcos, Sánchez, Sánchez, Amado y García, 2011). En el grupo de voliocho, la entrenadora es vista como la autoridad que corrige los errores del equipo, conjuntamente que les proporciona amistad y seguridad para seguir practicando el deporte. Estos hallazgos coinciden con los encontrados por Pardo, Orquín, Belando y Moreno (2014), quienes mencionan que el profesional deportivo, puede influir en que los adultos mayores se sientan autónomos, competentes, involucrados en la toma de decisiones, responsables y que perciban una relación positiva con el entorno social, experimentando mayor sentimiento de satisfacción en la práctica deportiva. Este debe ser un agente de socialización fundamental para alcanzar los objetivos, por lo que es necesario fomentar estrategias de apoyo que le proporcione al equipo las herramientas y recursos necesarios para integrar, dentro de los entrenamientos, las opiniones y las decisiones de los deportistas, haciendo al adulto mayor el protagonista de sus acciones (Marcos, Sánchez, Sánchez, Alonso y Calvo, 2011; Pulido, Leo, Chamorro y García, 2015).

En resumen se presenta el modelo del estudio basado en la Teoría Social Cognitiva, para efectos de facilitar la construcción y reproducción de un programa deportivo de voliocho en la persona adulta mayor para facilitar la adherencia al deporte.

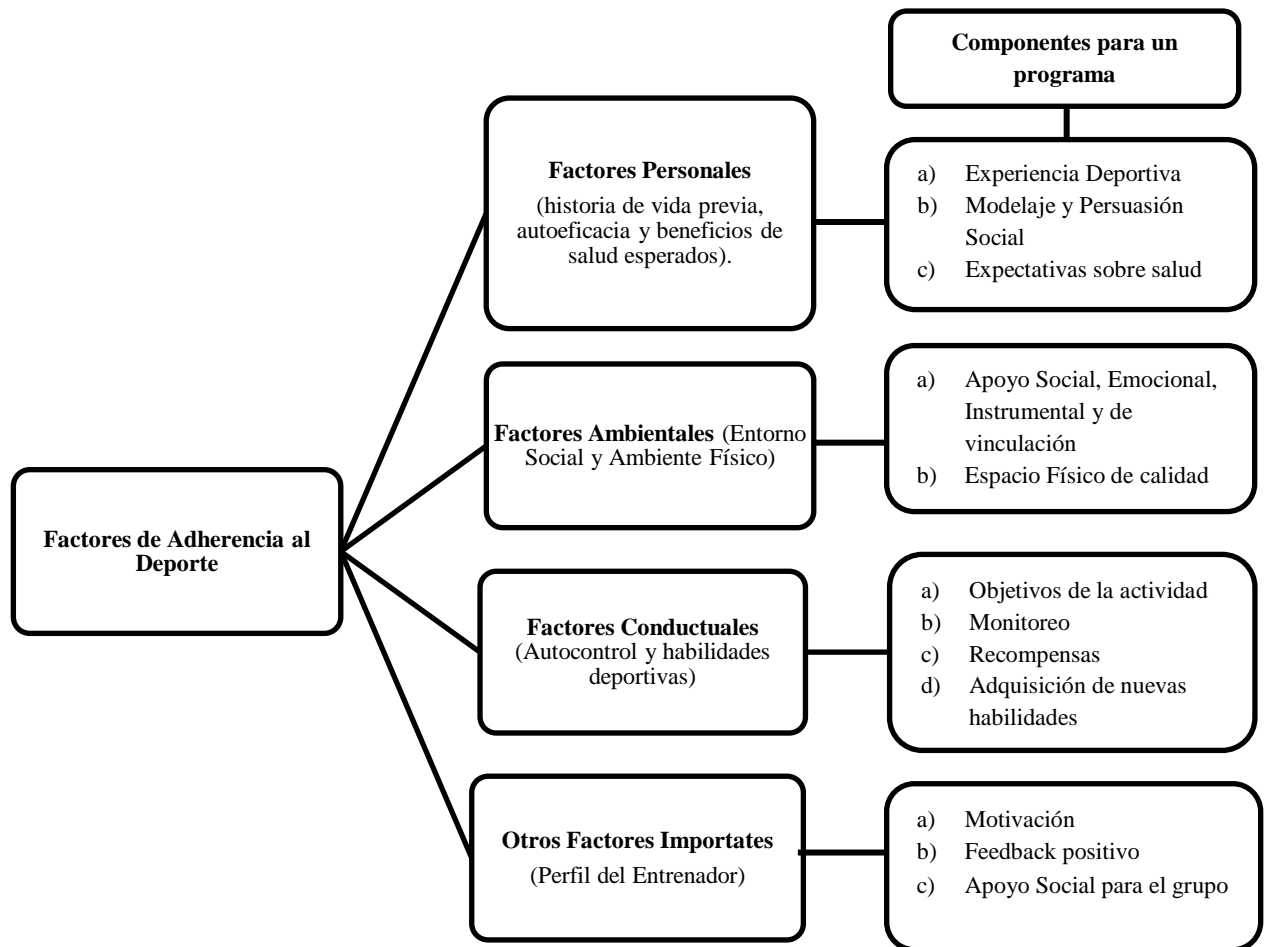


Figura 1. Modelo Social Cognitivo para el desarrollo de un programa deportivo o de actividad física para la persona adulta mayor.

Conclusiones

Como conclusión se puede apreciar la importancia que tienen los factores personales, ambientales y conductuales para poder iniciar cualquier programa deportivo o de actividad física en las personas adultas mayores y lograr la adherencia de esta población a la práctica de cualquier actividad deportiva o de ejercicio, tanto lo que los participantes respondieron en su entrevista es coherente con lo observado por la investigadora en los entrenamientos del voliocho. Los resultados generados en este estudio y el análisis de los mismos, son un importante argumento que proporcionan un apoyo para utilizar la Teoría Social Cognitiva, como una herramienta útil para evaluar los motivos para el mantenimiento de la actividad física y deportiva en los adultos mayores. Estos hallazgos sugieren que los factores personales, como: la historia de vida previa, la autoeficacia, los beneficios esperados y los factores ambientales, como: el entorno social y el ambiente físico,

son los factores que principalmente contribuyen en la adherencia del deporte en este grupo poblacional. Además, al haber una falta de antecedentes en este tema y al ser uno de los primeros estudios en analizar la adherencia deportiva en las personas adultas mayores con base en la Teoría Social Cognitiva de Bandura (1986) proporciona hallazgos prometedores que sirven de retroalimentación en el diseño de programas o proyectos deportivos para esta población. Para reforzar dicha afirmación, Biedenweg et al. (2014), en su estudio sobre motivos y barreras del adulto mayor para participar de programas de ejercicio organizados, señala que al utilizar esta teoría como marco conceptual para desarrollar programas de ejercicio se puede lograr un importante cambio en el estilo de vida de esta población y ser una estrategia eficaz para aumentar la participación del adulto mayor en este tipo de programas. Asimismo, esta investigación es un punto de partida para comprender el alcance que tiene la práctica de actividades deportivas en las personas adultas mayores, únicamente se requiere de pequeñas adaptaciones para utilizar diferentes disciplinas deportivas, con el fin de promover un estilo de vida saludable.

Recomendaciones

A continuación se presentan algunas recomendaciones que se pueden tomar en cuenta a la hora de investigar la percepción de las personas adultas mayores sobre los factores de adherencia al deporte y en la creación de programas deportivos.

Tal y como se deriva de los resultados de investigación, iniciar en un programa deportivo que contenga los principales motivos que la persona adulta mayor considera importantes garantiza la incorporación de este tipo de actividades como un hábito. Además, es trascendental desarrollar una mejor comprensión de estos factores e incorporarlos en el diseño de los programas deportivos para que puedan no solo adoptar la práctica deportiva, sino que también aumente el mantenimiento a largo plazo del deporte en esta población.

Esta teoría ayuda a comprender los principales factores determinantes de la adherencia al deporte en los adultos mayores. En este sentido, facilita la evaluación de los programas para personas adultas mayores y ayuda a identificar cuán comprometidos están los participantes que forman parte de dichos programas, cuáles son sus fortalezas y permite definir la metodología más apropiada para promover un estilo de vida activo en la población de la tercera edad.

El perfil del entrenador debe ser un aspecto importante a considerar a la hora de llevar a cabo un programa o proyecto para esta población, este debe tener la capacidad de motivar y mejorar las capacidades de los miembros del equipo tanto de manera individual y colectiva, para que estos se sientan a gusto de participar. Por consiguiente, el profesional en el área de movimiento humano debe promover actividades orientadas en el desarrollo social-cognitivo de la persona adulta mayor, con un enfoque integrador de los diferentes factores que menciona la Teoría Social Cognitiva.

Los profesionales en promoción de la salud física o en educación física pueden ayudar a los adultos mayores a desarrollar conductas positivas, como: aumentar la eficacia,

focalizarse en los beneficios, entre otras, que favorecerán la experiencia. Del mismo modo, participan del entorno social del adulto mayor, por lo que lo convierte en un recurso, como se muestra en los resultados. Esto significa que el entrenador debe orientarse más en el desarrollo de las capacidades, en la motivación, la actitud crítica, la autoeficacia, entre otras cualidades.

Por otra parte, se requiere crear y fortalecer las redes de apoyo de las personas mayores, desarrollando estrategias que faciliten la incorporación de esta práctica como algo factible para las personas y sus familiares.

La falta de estudios que analicen este conjunto de factores, genera la necesidad de analizar la Teoría Social Cognitiva con mayor profundidad para probar y refinar otras posiciones teóricas. Además, se recomienda promover el diseño de estudios cualitativos para profundizar en la comprensión de los factores de adherencia deportiva en esta población.

Finalmente, se considera que los hallazgos de este artículo pueden contribuir a un mejor desarrollo profesional para el trabajo con población adulta mayor. Estos facilitarán la incorporación de estos factores en la práctica profesional del promotor de salud física y del educador físico. En la medida que se les facilite este tipo de teorías a los profesionales del área en movimiento humano, podrán aportar mayormente en el bienestar integral de esta población que se encuentra en crecimiento. Asimismo, podrá motivar a las personas adultas mayores a adoptar comportamientos más saludables y activos y colaborar en los cambios sociales que afectan la calidad de vida de los adultos mayores.

Limitaciones

Dentro de las limitaciones, se presentaron atrasos en la recolección de la información en algunos participantes por cuestiones personales, como: viajes programados, citas médicas o visita de familiares, que ocasionaron la ausencia de algunos a la hora de recolectar los datos, por lo que fue necesario esperar a que se reincorporaran a los entrenamientos de voliocho para poder obtener la información necesaria.

Referencias Bibliográficas

- Arias, C. (2013). El apoyo social en la vejez: la familia, los amigos y la comunidad. *Revista Kairós Gerontología*, 16(4), "Dossiê Gerontología Social", .313-329. Recuperado de <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/20024>
- Arias, C. y Pavón, M. (2012). La autoeficacia en el proceso de envejecimiento. *Palabras Mayores*, 8(4), 2-15. Recuperado de: <http://repositorio.pucp.edu.pe/index//handle/123456789/21197>
- Arias, C. y Polizzi, L. (2012). *Pareja, hijos y amigos. Análisis de sus atributos y funciones de apoyo social en la vejez*. En Actas del IV Congreso Internacional de

Investigación y Práctica Profesional en Psicología, 27, 09-13. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires.

- Arias, C. y Polizzi, L. (2011). Relación de pareja en la vejez. Funciones de apoyo y sexualidad. *Revista Temática Kairos Gerontología*, 14(10), 49-71. Recuperado de <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/28932>
- Baert, V., Gorus, E., Mets, T., Geerts, C. y Bautmans, I. (2011). Motivators and barriers for physical activity in the oldest old: A systematic review. *Ageing Research Reviews* 10, 464– 474. doi: 10.1016/j.arr.2011.04.001.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc.
- Biedenweg, K., Meischke, H., Bohl, A., Hammerback, K., Williams, B., Poe, P. y Phelan, E. A. (2014). Understanding older adults' motivators and barriers to participating in organized programs supporting exercise behaviors. *The Journal of Primary Prevention*, 35(1), 1-11. doi: 10.1007/s10935-013-0331-2
- Bossio, M. R., Raimundi, M. J. y Correa, L. G. (2012). Programa de Entrenamiento en Habilidades Psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 9-15. Recuperado de <http://revistas.um.es/cpd/article/view/162581/141551>
- Brennan, L. K., Brownson, R. C. y Hovmand, P. (2012). Evaluation of Active Living by Design Implementation Patterns A cross Communities. *American Journal of Preventive Medicine*, 43, S351-S366. doi: 10.1016/j.amepre.2012.07.007
- Cano, M.A. y Carpio, C. (2012). *Importancia de la actividad física en la calidad de vida en adultos mayores. IV Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y la Educación Física. (VIII Seminario Nacional de Nutrición, Medicina y Rendimiento Deportivo) Pontevedra, España, 10-12 de Mayo*. Recuperado de: <http://altorendimiento.com/importancia-de-la-actividad-fisica-en-la-calidad-de-vida-en-adultos-mayores/>
- Castellano, C. (2014). La influencia del apoyo social en el estado emocional y las actitudes hacia la vejez y el envejecimiento en una muestra de ancianos. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14 (3), 365-377. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56032544004>
- Conesa, E., González, A., Valero, V., García, J. y De la Cruz, E. (2016). Indicadores climáticos y geográficos asociados a la práctica de actividad física durante el tiempo libre en la población adulta española. *Journal of Sport and Health Research*. 8(2):93-102. Recuperado de http://www.journalshr.com/papers/Vol%208_N%202/V08_2_1.pdf

- Denzin, N. K. y Lincoln, Y. S. (1998). *Entering the field of qualitative research. Collecting and interpreting qualitative materials*. London: Sage Publications.
- Díaz, A. y Álvarez, M. (2013). Comportamiento de la motricidad de los participantes en el círculo del adulto mayor del Consejo Popular San Carlos del Municipio Jovellanos. *CD de Monografías*, 1-16. Recuperado de <http://monografias.umcc.cu/monos/2013/FUM%20Jovellanos/mo1359.pdf>
- Dunlop, W. L. y Beauchamp, M. R. (2013). Birds of a feather stay active together: a case study of an all-male older adult exercise program. *Journal of Aging and Physical Activity*, 21(2), 222-232. doi: 10.1123/japa.21.2.222
- Dunlop, W.L. y Beauchamp, M.R. (2011). En-gendering choice: Preferences for exercising in gender-segregated and gender-integrated groups and consideration of overweight status. *International Journal of Behavioral Medicine*, 18, 216–220. doi: 10.1007/s12529-010-9125-6.
- Enríquez, M., Cruz, R., Zamarripa, J., Ceballos, O. y Guevara, M. (2016). Nivel de Actividad Física, Autoeficacia, Beneficios y Barreras Percibidas en Mujeres Mayores Mexicanas Independientes. *Hispanic Health Care International*, 14(1), 26-36. doi: 10.1177/1540415316629680
- Freire, C. y Ferradás, M.M. (2016). *Calidad de vida y bienestar en la vejez*. Universidad de A Coruña, España: Editorial Piramide.
- Fisken, A., Keogh, J. W., Waters, D. L. y Hing, W. A. (2015). Perceived benefits, motives, and barriers to aqua-based exercise among older adults with and without osteoarthritis. *Journal of Applied Gerontology*, 34(3), 377-396. doi: 10.1177/0733464812463431.
- Fontana, R. J., Grasso, L. y Pinto, M. F. (2014). *Beneficios percibidos por adultos mayores que asisten a un programa de actividad física. En VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXI Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires. Recuperado de <http://www.aacademica.org/000-035/23>
- Franco M., Tong A., Howard K., Sherrington C., Ferreira P.H., Pinto R. y Ferreira M. (2015). Older people's perspectives on participation in physical activity: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *Br J Sports Med*, 1-9. doi: 10.1136/bjsports-2014-094015
- García-Martínez, J. (2012). *Técnicas narrativas en psicoterapia*. Madrid: Síntesis. Recuperado de: <http://www.symbolics.cat/cas/historia-de-vida-que-es-y-como-hacerla/>

- Garmendia, M. L., Dangour, A. D., Albala, C., Eguiguren, P., Allen, E. y Uauy, R. (2013). Adherence to a physical activity intervention among older adults in a post-transitional middle income country: a quantitative and qualitative analysis. *The Journal of Nutrition, Health and Aging*, 17(5), 466-471. doi: 10.1007/s12603-012-0417-1.
- Granero-Gallegos, A.; Baena-Extremera, A. (2011). The sport system as a reflection the social environment. *Journal of Sport and Health Research*, 3(3):211-228. Recuperado de http://www.journalsshr.com/papers/Vol%203_N%203/full.pdf
- Hawley-Hague, H., Horne, M., Campbell, M., Demack, S., Skelton, D. A. y Todd, C. (2013). Multiple levels of influence on older adults' attendance and adherence to community exercise classes. *The Gerontologist*, 54(4), 599-610. doi: 10.1093/geront/gnt075
- Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D. y Baumeister, R. F. (2014). Yes, but are they happy? Effects of trait self-control on affective well-being and life satisfaction. *Journal of Personality*, 82(4), 265-277. doi: 10.1111/jopy.12050
- Kern, M.L., Reynolds, C.A. y Friedman, H.S. (2010). Predictors of physical activity patterns across adulthood: A growth curve analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 1058-1072. doi: 10.1177/0146167210374834.
- Marcos, F., Sánchez, P., Sánchez, D., Amado, D. y García, T. (2011). Análisis del clima motivacional como antecedente de la eficacia colectiva en futbolistas semiprofesionales. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 159-162. Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/view/1049/838>
- Marques, M., Nonohay, R., Koller, S., Gauer, G. y Cruz, J. (2015). El estilo de comunicación del entrenador y la percepción del clima motivacional generado por los entrenadores y compañeros. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 47-54. doi: 10.4321/S1578-84232015000200006
- Márquez, R. S. (2012). *Adherencia y abandono en la actividad física y deportiva*. España: Ediciones Díaz de Santos, S.A. Recuperado de <http://www.ebrary.com>
- Márquez, S. y Garatachea, N. (2013). *Actividad Física y Salud*. Madrid, España: Editorial Díaz de Santos, S.A.
- Marshall, C. y Rossman, G.B. (1995). *Designing qualitative research*. London: Sage Publication.
- Martínez, Y. (2013). *Deporte: una experiencia de interacción con el adulto mayor (Dando ligar a la intergeneracionalidad)*. (Tesis de Grado). Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá D.C.

- Moreno, M., Águila, C. y Borges, F. (2011). La socialización en la práctica físico-deportiva de carácter recreativo: predictores de los motivos sociales. *Apunts Educación Física y Deportes*, 103(1), 76-82. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Fernanda_Silva22/publication/260096203_Socialization_in_Recreational_Physical_Exercise_and_Sport_Social_Motivation_Predictors/links/00b4952f8bcdd7dad5000000.pdf
- Moreno, J.M., Martínez, C., González, D. y Cervelló, E. (2008). Motivación hacia la práctica físico-deportiva en personas mayores. En E. H. Martín y R. Gomes de Sousa (Eds.), *Atividade física e envelhecimento saudável*, 153-169. Rio de Janeiro: Shape. Recuperado de <http://www.um.es/univefd/motimayores.pdf>
- Morín, V. M. (2014). Percepción de los factores que condicionan la realización de actividad física en personas entre 45 y 75 años: una interpretación a partir del modelo de promoción de la salud de Pender (Tesis Doctoral) Universidad de Barcelona, España.
- Noriega, V., Angel, J., Dominguez, M. T., Laborín, J. F., Batista, F. y Seabra, M. (2007). Self-concept, locus of control and orientation to exit: their predictive relationships in brasilian northeast adults. *Psicología USP*, 18(1), 137-151. doi: 10.1590/S0103-65642007000100008
- Núñez, M. N. (2011). El carácter complejo del entrenamiento de voleibol y sus premisas en la iniciación deportiva. *Lecturas: Educación física y deportes*, 160, 4-10. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd160/el-caracter-complejo-del-voleibol.htm>
- Olivari, C. y Medina, E. (2007). Autoeficacia y Conductas en Salud. *Ciencia y Enfermería*, 8(1), 9-15. doi: 10.4067/S0717-95532007000100002
- Pardo, J., Orquín, F., Belando, N. y Moreno, J. A. (2014). Motivación auto determinada en adultos mayores practicantes de ejercicio físico. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 149-156. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000300016&lng=es&tlng=pt.
- Pavón, M. (2015). Autoeficacia percibida. *Revista Kairós Gerontologia*, 18(20), 103-120. Recuperado de <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/29194>
- Pavón, M. y Arias, C. (2013). La percepción de autoeficacia para envejecer desde una perspectiva de género. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica* 5(2) 74-80. doi: 10.5872/psiencia/5.2.23
- Pitney, W.A. y Parker, J. (2009). *Qualitative research in physical activity and the health professions*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Polizzi, L. (2011). *La importancia de la pareja, los hijos y los amigos en la vejez*. En: Actas de trabajos completos 1ras. Jornadas de Psicología de la Universidad Atlántida Argentina y Contexto psicológico. Los desafíos de la clínica actual. Mar del Plata, Argentina, 13 y 14 de mayo.
- Polizzi, L. y Arias, C. J. (2014). Los vínculos que brindan mayor satisfacción en la red de apoyo social de los adultos. *Pensando Psicología*, 10(17), 61-70. doi: 10.16925/pe.v10i17.784
- Puga, M. D., Rosero- Bixby, L., Glaser, K. y Castro, T. (2007). Red social y salud del adulto mayor en perspectiva comparada: Costa Rica, España e Inglaterra. *Revista electrónica del Centro Centroamericano de Población Universidad de Costa Rica*, 5(1), 1-21. doi: 10.15517/psm.v5i1.4545
- Pulido, J., Leo, F., Chamorro, J. y García, T. (2015). ¿Apoyan los entrenadores la motivación de sus deportistas? Diferencias en la percepción del comportamiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 139-145. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235139639016>
- Ruiz, F., Piéron, M. y Baena, A. (2012). Socialización de la actividad físico-deportiva en adultos: relación con familia, pareja y amigos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 34(1), 35-59. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459645438002>
- Smith, R E. (2008). Advances in cognitive-social-personality theory: applications to sport psychology. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(2), 253-276. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235119254005>
- Strauss, A. y Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (2nd Ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Suárez, J. (24 de noviembre, 2015). *Inicio y seguimiento del equipo de voliocho*. Entrevistadora: Herrera Monge María Fernanda.
- Valles, M. S. (1997). *Técnicas cualitativas de investigación social: Reflexión metodológica y práctica profesional*. Madrid, España: Síntesis.
- White, S. M., Wójcicki, T. R. y McAuley, E. (2011). Social cognitive influences on physical activity behavior in middle-aged and older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 67(1), 18–26. doi:10.1093/geronb/gbr064.
- Young, B. W. y Medic, N. (2011). Examining social influences on the sport commitment of Masters Swimmers. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 168-175. doi: 10.1016/j.psychsport.2010.09.004

Zapata, B., Delgado, N. y Cardona, D. (2015). Apoyo social y familiar al adulto mayor del área urbana en Angelópolis, Colombia 2011. *Revista Salud Pública*, 17(6), 848-860. doi: 10.15446/rsap.v17n6.34739