

Motivación al deporte en adultos y personas mayores que practican cachibol

Motivation to sport on adults and seniors who practice cachibol

Motivação ao esporte em adultos e idosos que praticam cachibol

Reynaga-Estrada, P.^{1*}, García-Santana, J.A.¹, Jáuregui-Ulloa, E.E.², Colunga-Rodríguez, C.³, Carrera Viver, G.J.⁴ y Cabrera-González, J.L.⁵

1 Laboratorio de Psicología de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Guadalajara, México. 2 Instituto de Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y al Deporte. Universidad de Guadalajara, México. 3 Instituto Mexicano del Seguro Social. Doctorado InterInstitucional de Psicología, Universidad de Guadalajara, México. 4 Facultad de Ciencias Psicológicas. Universidad Central del Ecuador. 5 Departamento de Reproducción Humana. Universidad de Guadalajara, México.

Resumen: Con el propósito de comprender la motivación en un grupo de adultos y personas mayores practican cachibol y los factores para continuar o desertar en la práctica de este deporte, se realizó un estudio con diseño descriptivo, transversal y exploratorio. Para tal fin, se diseñó un instrumento denominado *Escala de Motivación en el Deporte para Personas Mayores* (EMDPM), fundamentado teóricamente para medir los motivos de inicio, continuidad y desmotivación, inicialmente en la práctica deportiva de personas mayores. Se encontró que la motivación más importante se centra en la salud y entre los factores de desmotivación destacan los relacionados con la enfermedad y las lesiones.

Palabras clave: Motivación, Desmotivación, adultos, cachibol.

Abstract: This is an exploratory study with descriptive cross-sectional survey and design whose objectives are: Know the reasons why people choose to practice seniors Cachibol; What are the factors that motivate them to continue the practice; What factors discourage them in practice. Test

(EMDPM) which measures based theoretically practical reasons, factors of motivation and demotivation in practice Cachibol was built in older adults. The reasons and factors are most important motivation aimed at health and demotivating the most important are those related to the loss of health.

Keywords: Motivation, Demotivation, Adults, Elderly, Cachibol.

Resumo: É um estudo exploratório com pesquisa e desenho descritivo transversal, cujos objetivos são: Conhecer os motivos pelos quais as pessoas escolhem praticar idosos Cachibol; Quais são os fatores que os motivam a continuar a prática; Quais os fatores que os desencorajam na prática. Teste (EMDPM) que mede razões teóricamente práticas, fatores de motivação e desmotivação na prática, Cachibol foi construído em adultos mais velhos. As razões e os fatores são motivações mais importantes para a saúde e a desmotivação dos mais importantes são as relacionadas à perda de saúde.

Palavras-chave: Motivação, Demotivação, Adultos, Idosos, Cachibol.

Introducción

Algunos estudios entienden la motivación con distintos componentes. Por ejemplo, López (2000), utilizando la Escala de Motivación en el Deporte, analiza siete factores, entre los que destacan como elementos básicos: la motivación extrínseca, la motivación intrínseca (con cuatro subtipos), la amotivación y la motivación integral deportiva.

Más aproximado a nuestro objetivo, Marrero (1998) utiliza el Cuestionario de Motivos Deportivos que atiende cuatro momentos de la vida del deportista: Motivos de Inicio, Mantenimiento, Cambio y Abandono (MIMCA), con la aportación de que construye dicho instrumento aplicado en el contexto deportivo con sujetos en edades de 14 a los 44 años, pero con la desventaja de que es demasiado amplio, porque para comprender cada momento integra 29, 39, 27 y 29 ítems, respectivamente.

Aunque la mayor parte de las definiciones de persona mayor las reducen a la edad (60 años) y comúnmente se les llama

viejo, anciano, adulto mayor, o de la tercera edad, en este trabajo la edad solo es un referente porque se toman en cuenta las condiciones sociales, deportivas, culturales, económicas y biológicas (propensión a las enfermedades); a la exposición de la pobreza (reducción de los ingresos, jubilación y discriminación laboral); las cuales cambian por la época histórica y por la situación socioeconómica en las que se encuentran, dependiendo al sujeto y del grupo social al que pertenecen (Reynaga-Estrada, Landeros-Rubio, Hurtado-Cuevas, Robles-Navarro, Morales-Acosta, López y Taylor, & Diaz, 2010). Esta es la razón por la que se incluyó a los adultos y personas mayores en este estudio, porque el deporte del cachibol les permitía interactuar conjuntamente, sin distingos de edad, clase social o económica, sólo por cuestiones de delimitación conceptual se distinguen las edades y tipo de personas.

De acuerdo con los datos del INEGI (2012), la población de adultos y personas mayores aumentó en los últimos años y mantiene una tendencia al alza. En el año 2010 9.4% de los hombres y el 10.3 % de las mujeres en México son adultos; y 4.2% de los hombres y el 4.9% de las mujeres son personas mayores y la cifra está aumentando, como observamos con

Dirección para correspondencia [Correspondence address]: Pedro Reynaga-Estrada. Laboratorio de Psicología de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Guadalajara, Campus Tecnológico, Bulevar Marcelino García Barragán 1421 Edificio "C" Tercer Piso. Guadalajara, Jalisco (México). E-mail: preynagaestrada@yahoo.com.mx

los datos presentados. Mientras que en 1990 la población de personas mayores de 60 años era del 6.3% con respecto a la población nacional, cifra que aumentó con los años, pues en 1995 la cifra ascendió a 6.5%, y en el año 2000 a 7.2%, en el año 2005 a 8.2% y en el año 2010, la población de adultos mayores de 60 años aumentó al 9.1% de la población nacional total.

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. Caso contrario, sin motivación adecuada, se corre el riesgo de que su desempeño decaiga; su experiencia se vuelva negativa o monótona; y el deportista opte por abandonar la práctica deportiva, perdiendo así todos los beneficios que la actividad física deportiva trae consigo para dichas edades (Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló 2008).

La actividad física cotidiana, trae consigo adaptaciones en el cuerpo a nivel fisiológico, endocrino e incluso a nivel celular que generan grandes beneficios a la salud física (Saavedra, 1999). También existen beneficios psicológicos provenientes de la actividad física. Reynaga (2001) menciona los beneficios de la práctica de actividad física en una dimensión psicológica,

pues esta culmina en la relajación, diversión, evasión de situaciones desagradables, además de brindar una sensación de control sobre sí mismo y sobre las funciones corporales.

Entender las condicionantes que generan la actividad física- deportiva, los motivos que llevan a iniciarla, mantenerla, o abandonarla permite lograr mayor control sobre la actividad física o el deporte que se practica. La motivación adecuada nos permite predecir la continuidad, persistencia y alcances de la práctica deportiva (Dosil, 2008).

Motivación y desmotivación

De acuerdo con Benzi & Polani (2004) la motivación permanece en lo más profundo de un deportista, para poder recurrir a ella en los momentos críticos; controlando la desmotivación, pues está siempre al acecho para bloquear el equilibrio de un campeón. Por ello es necesario conocer a fondo estos fenómenos. La motivación en el deportista responde a las necesidades del individuo para satisfacer aquello que le mueve hacia la práctica del deporte. En el estudio de la motivación en el deporte se reconocen los siguientes rubros como los más importantes (véase tabla 1).

Tabla 1. Factores de motivación en el deporte.

| | |
|----------------------------|---|
| Motivaciones primarias | <ul style="list-style-type: none"> • Juego: Entendido como la necesidad de las personas de encontrar en sus actividades el movimiento y divertimento. • Agonismo: Entendido como la necesidad de medirse con la naturaleza, con los demás o consigo mismo, una necesidad de reafirmación de la persona. |
| Motivaciones secundarias | <ul style="list-style-type: none"> • Factores psicobiológicos: Homeostáticos o de equilibrio y autoplásticos o de crecimiento. • Factores psicopatológicos: Como puede ser complejo de virilidad, narcisismo, deseo de potencia, complejo de inferioridad. • Factores socioculturales: Afiliación, aprobación social, logros, factor económico, movilidad social. • Factores psicológicos: El deportista interactuando con el entorno y con sus propias emociones influye sobre sus propias elecciones de vida. |
| Otras clases de motivación | <ul style="list-style-type: none"> • Factor éxito/ posición social: Los beneficios que brinda la competencia. • Factor forma física/habilidad: Estímulos internos que motivan al deportista. • Factor refuerzos extrínsecos: Influencia del ambiente social y personas afectivamente cercanas • Factor amigos/diversión: Socialización fuera del ambiente común. • Factor equipo: Responde a las necesidades de afiliación y pertenencia. • Factor descarga de energía. |

Fuente: Benzi y Polani (2004).

Por su parte, Pérez, Cruz y Roca (1995) reconocen el ganar la competencia, la mejora personal, el apoyo social y las recompensas externas (Dinero, premios, etc.) como los factores más importantes en la motivación deportiva.

De esta forma, cuando un deportista se encuentra con la satisfacción de estos factores, su motivación aumenta, sin embargo, la no satisfacción de estos conlleva a un estado de desmotivación del deportista. Por lo tanto, se entiende que los factores de desmotivación en el deporte son los que se muestran en la tabla 2.

Tabla 2. Factores que desmotivan en el deporte.

| | |
|---------------------------------------|---|
| Competitiva (Perder) | Mejora personal (No aprender) |
| Apoyo social (Desvalorización social) | Recompensas (Tener que dedicarse a otra cosa) |

Fuente: Pérez, Cruz y Roca (1995).

Una persona motivada está centrada en la tarea de realizar y atribuye el éxito a los factores internos, estables; a sus habilidades personales, mientras que atribuye el fracaso a factores

inestables y controlables, por ejemplo el esfuerzo excesivo. En el plano contrario, una persona desmotivada valoraría la situación en torno al resultado final, atribuyendo el éxito a factores externos incontrolables, como la suerte o a la escasa dificultad para realizar las actividades, mientras que relaciona al fracaso con factores internos controlables, como la escasa capacidad (Benzi y Polani, 2004).

Mientras que el deportista motivado realiza el máximo esfuerzo posible para conseguir algún objetivo aun que le sea muy difícil, sigue las indicaciones al pie de la letra y asiste regularmente a las practicas deportivas; cuando el deportista esta desmotivado tiene una serie de síntomas visibles de desmotivación: como son las quejas verbales de lo duro que es el entrenamiento, conflictos con el entrenador sobre maneras de hacer las cosas y la falta de asistencia al entrenamiento. El deportista se desmotiva cuando encuentra inconvenientes de importancia en su práctica. Si un deportista esta desmotivado, pueden estar ocurriendo dos cosas (Pérez et al., 1995):

1. El deporte le proporciona experiencias negativas; o
2. Esta más motivado por otra actividad diferente que es incompatible con la dedicación que exige el deporte.

Gracias a la descripción de los factores que motivan y que desmotiván a los deportistas, Pérez et al., (1995) consideran que es posible influir en la motivación del deportista logrando:

1. Que gane más
2. Que aprenda más
3. Que sea más popular
4. Que obtenga más recompensas

Si el deportista consigue estos logros, se da cuenta que puede aprender y mejorar cada día en el entrenamiento deportista. Si dicha mejora se produce, es probable que su rendimiento mejore y gane más competencias y si gana más competencias, el apoyo social y las recompensas aumentarán. Establecer objetivos es una técnica que comprueba su efectividad para lograr metas concretas. Consiste en establecer una serie de objetivos escalonados y realistas, y las maneras posibles para conseguirlos, utilizando instrumentos para valorar si se alcanzan las metas en los plazos prefijados.

Motivos

Se considera que los motivos y las emociones aumentan el impulso que ponen en marcha cualquier acción, incluyendo la práctica deportiva. Los motivos en el deporte son las causas de este comportamiento, que determinan la fuerza, dirección y resistencia que imprime el deportista al realizar una actividad u obtener un resultado (Benzi y Polani, 2004).

La motivación se refiere a un estado del organismo determinado por factores internos y externos. El término motivo, aunque está muy relacionado, y se incluye dentro del fenó-

meno de la motivación, se refiere a la disposición del individuo a realizar alguna acción; a las razones, con cierta estabilidad, que llevan a la persona a hacer algo. Los motivos de la práctica deportiva se engloban en tres momentos básicos: los motivos de inicio de la práctica deportiva, los motivos de mantenimiento; y los motivos de abandono o cambio de la actividad física o deportiva. Podría decirse que los motivos son la respuesta al ¿Por qué el individuo realiza una actividad y se mantiene en ella?. Los principales motivos por los cuales las personas se inician en la práctica deportiva van dirigidos hacia mejorar la forma física, pertenecer a un equipo, necesidad de afiliación, diversión, mejorar habilidades, hacia la competencia y el desafío. Los motivos de mantenimiento de la actividad física dependen de la orientación deportiva. En la competición, los motivos que definen el mantenimiento son en mayor medida externos (extrínsecos) y en menor medida motivos internos (intrínsecos). Cuando una actividad física tiene la orientación de recreación, los motivos que definen el mantenimiento son internos en mayor medida que los externos. El abandono deportivo comprende desde retirarse de un deporte y pasar a otro, a otra intensidad o incluso retirarse de la actividad física definitivamente. Los principales motivos de abandono son la falta de diversión, conflicto de intereses, tener otros compromisos, presiones en el entrenamiento, falta de habilidad, falta de tiempo y/o lesiones, entre otras (Dosil, 2008).

Motivación al deporte en adultos y personas mayores

Existe una estrecha relación entre los motivos de práctica deportiva y los motivos de abandono de la misma; de tal manera que la falta de competencia, el conflicto de intereses, los problemas de tipo grupal y la falta de diversión suelen ser los motivos más citados en el caso del abandono deportivo. De esta manera, si los motivos de inicio de la práctica deportiva no son satisfechos, se lleva a la ausencia de motivación, y la persona deja de asistir a las prácticas. Moreno, Martínez, González-Cutre y Cervelló (2008), encontraron que los motivos más socorridos por parte de las personas de la tercera edad para la práctica físico-deportiva eran el hacer ejercicio, mantener y mejorar su salud, la diversión, el placer de hacer deporte, encontrarse con amigos y para mantener la línea (véase tabla 3). Pero estos mismos motivos se reportan en los deportistas adultos.

Tabla 3. Motivos hacia la práctica deportiva en adultos mayores.

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Por hacer ejercicio físico | 60% |
| Por mantener y/o mejorar la salud | 51% |
| Por diversión y por pasar el tiempo | 30% |
| Porque les gusta el deporte | 21% |
| Por encontrarse con amigos | 15% |
| Por mantener la línea | 11% |

Fuente: Moreno y cols. (2008)

En este mismo trabajo, los autores proponen y clasifican las siguientes estrategias para motivar y fomentar la práctica en las personas mayores:

1. En la promoción social, las estrategias van encaminadas a desarrollar campañas de educación para la salud centradas en la tercera edad enfocándose a la práctica deportiva;
2. En la evaluación inicial, se proponen estrategias dirigidas a conocer los motivos de práctica, expectativas, historia de actividad física, forma física, apoyos familiares y ansiedad, para adaptar la práctica a sus capacidades y aptitudes;
3. En la aplicación de estrategias en la práctica deportiva, propiciando el feedback positivo, estableciendo objetivos de dificultad moderada y posibilitando la elección en las actividades, explicando claramente el objetivo de la actividad, promoviendo el desarrollo de relaciones sociales, fomentando la aparición del estado de flow, concienciando que se puede mejorar, transmitiendo un clima motivacional tarea y generando un ambiente lúdico-recreativo.

Cachibol

El cachibol surge como un programa de acondicionamiento físico y entrenamiento para personas mayores. Con el paso del tiempo se convirtió en un deporte competitivo en el que practican incluso personas más jóvenes. Debido a sus cualidades competitivas y a su aspecto recreativo, se convirtió en refugio para antiguos practicantes de voleibol, cuyas características y necesidades de ejercicio hicieron del cachibol una actividad ideal para ellos (Borja y Gómez-Caña, 2009).

Hoy en día el Cachibol se reconoce como el primer deporte adaptado para mayores, con paternidad orgullosamente mexicana. Y su éxito está relacionado con la repercusión positiva que tiene en la salud y el bienestar general de quienes lo practican. En la práctica se desarrolla, mantiene destrezas y habilidades, y estimula capacidades físicas. Se brinda instrucción técnica y estratégica del juego. Esto fortalece aspectos cognitivos, da preparación psicológica para el manejo emocional ante la expectativa de triunfo o derrota, y proporciona actividades recreativas que apoyan la integración de los equipos. La suma de todos estos elementos permite la disposición corporal y una actitud mental optimista, junto a la convivencia que fortalece vínculos afectivos, emocionales y, al mismo tiempo, redes sociales de apoyo para las personas que lo practican (Jiménez-Beltrán, 2011).

Los adultos y personas mayores sufren graves problemas de salud por el deterioro corporal propio de la edad; sin embargo, está comprobado que la práctica deportiva moderada mejora notablemente la salud (Saavedra, 1999). Los adultos y

personas mayores aunque se preocupan cada vez más por su salud y buscan alternativas que les ayuden a mejorarla; proporcionalmente siguen siendo pocas personas quienes prefieran realizar actividades físicas para llegar a ese estado de bienestar físico, psicológico y social. Es alarmante observar que siendo pocas personas quienes inician la práctica deportiva, muchas de ellas dejan de ejercitarse por la falta de motivación (Moreno & Cols., 2008), perdiendo así los beneficios que trae la actividad física consigo. Motivos psicológicos enraizados en la cultura moderna del poco esfuerzo llevan a la mayoría de los adultos y personas mayores al sedentarismo y mal entendido descanso. Por ello es necesario destacar la importancia de la motivación en las escasas personas que ven en la actividad física una fuente de bienestar, para que mantengan y eviten el abandono deportivo.

Varios autores (Martín-Fernández & Santiago-Anaya, 2011 y Moreno & Cols., 2008) coinciden en que los motivos de inicio de la práctica deportiva en la tercera edad van encaminados hacia el mejoramiento o mantenimiento de la salud, la socialización y el disfrute de la actividad física; mientras que los motivos relacionados con el rendimiento se ven relegados. El logro o satisfacción de necesidades de inicio de la práctica son determinantes para que el practicante continúe con su práctica, es por ello que se mantiene la idea de que la salud, la socialización y el disfrute de la actividad física serán factores motivadores en la continuidad de la práctica. Pérez y cols. (1995) afirman que existen cuatro factores principales de motivación en el deporte: la competitiva, la mejora personal, el apoyo social y las recompensas. De tal manera que el deportista se motiva al ganar, al aprender, al ser valorado por los demás y al tener algún tipo de recompensa por su esfuerzo. Sin embargo, se observa que las recompensas son muy pocas en el deporte que practican los adultos mayores, así que se infiere que no es un factor determinante en el mantenimiento de la práctica.

Por otra parte, los factores que motivan a las personas de la tercera edad a continuar la práctica de cachibol son: Ganar en competencia. Aprendizaje. Tener una sensación de salud general. Buena relación con los compañeros. Buena relación con los entrenadores. Divertirse en la práctica.

Pérez y cols. (1995), aseguran que la no satisfacción de estos factores conlleva a un estado de desmotivación del deportista. De tal manera que perder, no aprender, no tener apoyo social y tener que dedicarse a otra cosa por falta de recursos, son factores desmotivadores en la práctica deportiva. De esta misma manera la no satisfacción de las necesidades o los motivos que llevan a iniciar es determinante para la desmotivación y la ideación de abandono de la práctica (Moreno y cols., 2008) y con este antecedente se plantean como factores que desmotivan a las personas mayores a practicar cachibol o les motiva a abandonar la práctica lo siguiente: perder en competencia; tener la sensación de que no está me-

orando; lesiones o el Miedo a las lesiones; malas relaciones con los compañeros; mala relación con el entrenador; no contar con el recurso económico suficiente para continuar la práctica; no divertirse en la práctica.

Debido a lo anterior, el objetivo general de esta investigación fue conocer la motivación y desmotivación de la práctica deportiva de los adultos y personas mayores, así como los factores que pueden desmotivar a un equipo de cachibol de Tonalá, Jalisco, en México.

Material y métodos

Estudio exploratorio con diseño transversal descriptivo mediante la técnica de encuesta. Se formuló un instrumento para observar la importancia que los integrantes del equipo le brindan a una serie de motivos de inicio, factores de motivación y factores de desmotivación para la práctica deportiva.

Participantes

Se trabajó con el equipo de cachibol *Tonalá*. El cual estaba conformado por 26 integrantes de entre 42 y 78 años de edad (Media de 58.96 ± 9.09) de los cuales el 38.5% son varones y el 61.5% mujeres. El 69.2% de los participantes proviene del estado de Jalisco, 15.4% proviene de Zacatecas, 77% de Guanajuato y 3.8% del estado de Sonora.

Instrumento

Se utilizó 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 cachibol, los factores que les motivan a seguir practicándolo y los factores que desmotivan su práctica. Se validó teóricamente, debido a lo limitado de la N poblacional, en otro trabajo pendiente queda pendiente la validación estadística. Los reportes de instrumentos con validación de contenido, utilizando escala tipo Likert permiten utilizar percentiles, (López, 2010).

Se agruparon los ítems en categorías para brindar una descripción más clara de los motivos de inicio, los factores de continuidad de motivación en la práctica deportiva y los factores que pueden desmotivar la práctica de cachibol. La importancia que los participantes le brindan a cada uno de estos motivos se calificó de la siguiente manera: 0 = nada importante, 1 = poco importante, 2 = medianamente importante, 3 = importante, 4 = muy importante.

Con esta escala es fácil identificar la importancia que los sujetos de estudio conceden a los motivos en la práctica deportiva, y determinar la proporción correspondiente en la totalidad de los sujetos; y con ello, poder cumplir el objetivo

del estudio.

Procedimiento

Se diseñó la *Escala de Motivos para la Práctica de Cachibol en Adultos Mayores* que permitió evaluar nuestras variables de estudio. La elección de los ítems referentes a esta escala se realizó con base a los datos obtenidos de investigaciones similares encontradas, de acuerdo al marco teórico-metodológico (véanse anexos 1, 2 y 3).

El instrumento se aplicó con el consentimiento informado de los participantes y asegurando la confidencialidad de las respuestas debido a que esta investigación formó parte de un macro proyecto titulado "Apoyo multiprofesional para la actividad física y la salud de las personas mayores que practican cachibol en Tonalá, Jalisco", misma que fue aprobado por el Comité de Ética e Investigación del Centro Universitario de ciencias de la Salud; y de la Secretaría de Salud Jalisco; con apoyo y responsabilidad del Laboratorio de Psicología de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Guadalajara; con el cual se tuvo un proceso de intervención que escapó a los objetivos de este estudio, por lo que se considera innecesario especificarlo con detalle.

La Escala de Motivos para la Práctica de Cachibol en Adultos Mayores se aplicó exclusivamente a manera de entrevista por el personal previamente capacitado, esto debido a la rapidez de respuesta y para evitar el cansancio de las personas mayores ante cualquier dificultad técnica y operativa que tuvieran como no llevar anteojos, tener distracciones, etcétera.

Para la captura de los datos obtenidos y su posterior análisis se elaboró una base de datos se codificó cada uno de los ítem y se procesó la información utilizando el programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) en su versión 17.

La presente investigación se realizó de acuerdo con los principios éticos para la investigación en seres humanos adoptados en la Declaración de Helsinki. Antes de comenzar la investigación, se informó a los participantes de qué trata ésta y en todos los casos se obtuvo el consentimiento informado por escrito por parte de los sujetos de estudio, de conformidad también al Reglamento de la Ley General de Salud para la República Mexicana en materia de Investigación para la Salud, como lo permite el mismo reglamento, en su artículo 23.

De acuerdo a la Ley General de Salud, de México, en materia de investigación para la salud Título II, Capítulo I, artículo 17, el presente estudio se considera con riesgo mínimo porque aplica pruebas psicológicas en forma voluntaria a los participantes; respetando su dignidad y la protección de sus derechos y bienestar, según el artículo 13. La intervención para la actividad física y la salud se ajusta a los principios científicos y éticos que la justifican, como se indica en el artículo 14. También se respeta la Ley Estatal de Salud y demás leyes y reglas aplicables.

Resultados

Motivos de inicio

Los motivos que se miden en esta etapa son los relacionados con la socialización, la salud, el gusto por el deporte y el

rendimiento al momento de iniciar la práctica deportiva. Así también se presenta una categoría libre llamada *otros* en la que los participantes pudieron expresar otros motivos distintos a los mencionados. Los resultados con mayor porcentaje se presentan a continuación, de acuerdo a cada categoría que integra el instrumento utilizado (tabla 4).

Tabla 4. Motivos de inicio en de la práctica de cachibol.

| Dimensión | Ítem | % | Respuesta |
|---------------|---|------|-------------------------|
| Socialización | Por encontrarse con amigos | 42.3 | Medianamente importante |
| | Por conocer gente para integrarse a la práctica deportiva | 38.5 | Muy importante |
| Salud | Por mantener mi salud | 88.5 | Muy importante |
| | Por mejorar mi salud | 80.8 | Muy importante |
| | Por mejorar mi aspecto físico | 61.5 | Muy importante |
| Gusto | Porque me gusta hacer ejercicio/deporte | 76.9 | Muy importante |
| | Por diversión | 73.1 | Muy importante |
| | Por ocupar el tiempo libre | 42.3 | Muy importante |
| Rendimiento | Por mejorar mis habilidades | 69.2 | Muy importante |
| | Por competir con otros deportistas | 57.7 | Muy importante |
| Otros | Invitación | 23.5 | Importante |
| | Liberar estrés | 11.8 | |
| | Superar depresiones | 11.8 | |

Fuente: Propia. Escala de Motivos para la Práctica Deportiva en Adultos Mayores

Factores que motivan la continuación de la práctica de cachibol

Las categorías que se midieron en esta etapa fueron las mismas que en la etapa anterior; socialización, salud, gusto por el deporte y rendimiento, y se añadió también la categoría libre de *otros*.

Cabe destacar que al igual que los motivos de inicio, estos factores fueron considerados dentro de un nivel de importancia alta para nuestra población. Los resultados con mayor porcentaje se muestran en la tabla 5.

Tabla 5. Motivos de continuidad en la práctica del cachibol.

| Dimensión | Ítem | % | Respuesta |
|---------------|---|------|----------------|
| Socialización | Tener una buena relación con mis compañeros | 61.5 | Muy importante |
| | Tener una buena relación con mi entrenador | 61.5 | Muy importante |
| Salud | Mantener y/o mejorar su salud | 84.6 | Muy importante |
| Gusto | Me gusta el deporte y el ejercicio | 84.6 | Muy importante |
| | Diversión | 50.0 | Muy importante |
| | Ocupar mi tiempo libre | 42.3 | Muy importante |
| Rendimiento | Ganar competencias | 53.9 | Muy importante |
| | Aprender | 61.5 | Muy importante |
| Otros | Por salud | 16.7 | Muy Importante |
| | Por mejorar | 11.1 | |
| | Para liberar estrés | 11.1 | |

Fuente: Propia. Escala de Motivos para la Práctica Deportiva en Adultos Mayores

Como se puede observar, aunque en el listado se presentaba un motivo relacionado a mantener y mejorar la salud, el hecho de que éste se repitiera, hace énfasis en la importancia que

los adultos mayores dieron a este factor como determinante en su motivación y permanencia en la práctica deportiva.

Factores que desmotivan la práctica de cachibol

En este rubro, al igual que en los anteriores, se midieron las categorías de socialización, salud, gusto por el deporte y ren-

dimiento, pero aumentando el factor económico y la categoría libre de *otros*. Los resultados se pueden observar en la tabla 6.

Tabla 6. Motivos de abandono de la práctica de cachibol.

| Dimensión | Ítem | % | Respuesta |
|---------------|--|-------|-----------------|
| Socialización | Malas relaciones con los compañeros | 34.6% | Muy importante |
| | Mala relación con el entrenador | 42.3% | Muy importante |
| Salud | sufrir una lesión | 65.4% | Muy importante |
| Gusto | No me divierto | 34.6% | Nada importante |
| | No tengo tiempo para practicar | 34.6% | Nada importante |
| Rendimiento | perder competencias | 38.5% | Nada importante |
| | No aprender o no mejorar las habilidades propias | 38.5% | Nada importante |
| Economía | No contar con recursos económicos suficientes | 42.3% | Nada importante |
| Otros | Enfermedad | 35% | Muy Importante |
| | Lesiones | 15% | Muy Importante |
| | Problemas con los compañeros | 10% | Muy Importante |
| | La pareja no lo deja asistir | 10% | Muy Importante |

Fuente: Propia. Escala de Motivos para la Práctica Deportiva en Adultos Mayores

Cabe señalar que en el rubro de *otros*, se recogieron 20 respuestas ajenas al listado ofrecido y se realizó un filtrado siguiendo el criterio de agrupar sinónimos y siendo lo más fielmente posible, las expresiones de los participantes, destacan los resultados que aparecen en la tabla 7.

Padecer una enfermedad es un factor que desmotivaría a la población estudiada así como padecer una lesión, esto indica que las faltas en la salud, fue el factor más importante de inicio y mantenimiento, resulta contundentemente desmotivador para la continuación de la práctica deportiva. Así, el hecho de que las lesiones y los problemas con los compañeros se repitieran como factor desmotivador indica la importancia que le dieron a estos como posibles motivos de abandono de la práctica.

Discusión

Existe un gran número de investigaciones en referencia a la motivación en el ámbito deportivo, sin embargo, como se muestra en los renglones siguientes, estos estudios se centran en su gran mayoría a la actividad deportiva en población infantil, adolescente y joven, y utilizan instrumentos, indicadores y escalas diferentes al que se presenta en este trabajo. Por ejemplo Guillén-García, Álvarez-Malé, García-Arecibia y Dieppa-León (2007) realizaron un estudio para localizar los motivos de participación deportiva en niños y jóvenes aplicando el PMQ (Participation Motivational Questionari) en el cual encontraron que las cuestiones más destacadas que impulsan a los jóvenes (de 7 a 23 años) a practicar cualquier tipo de actividad deportiva, se relacionan con la necesidad de *estar alegre y divertirse y estar en forma, ser fuerte y saludable,*

mientras que restan importancia a *sentirse importante o famoso, recibir elogios o participar por tener algo que hacer.*

Cantón, Mayor, & Pallarés (1995) realizaron un estudio monográfico para observar los factores motivacionales en la iniciación deportiva, ellos comentan que los principales factores que refieren los niños para la práctica son los relacionados con mejorar la forma física, hacer amigos, divertirse y ser conocido. Comentan también que los niños, abandonan la experiencia deportiva especialmente después de los 12 años. Por su parte, Pavón-Lores, & Moreno-Murcia (2006), en su investigación sobre los motivos de practica en población universitaria de 18 a 45 años de edad en España, realizaron una diferenciación de los motivos más socorridos entre población menor de 21 contra mayores de 22. Para ello, desarrollaron al igual que en nuestro estudio, un cuestionario específico para medir las motivaciones e intereses hacia las actividades físico-deportivas (M.I.A.F.D) y encontraron que para los menores de 21, los motivos de inicio se centran en liberar la energía y tensiones acumuladas, mientras que los mayores de 22 rechazan esta motivación. La falta de información y las exigencias de los estudios son motivos asociados al abandono en menores de 21 y para los mayores de 22 el hecho de que los amigos hayan dejado de practicar constituye un importante motivo de abandono.

Gálvez-Casas, Rodríguez-García y Velandrino-Nicolás (2007) realizaron un estudio en que se trabaja con población española adolescente y encuentran que los motivos que generan aumento significativo en los niveles de actividad física están relacionados con la competencia y el reconocimiento social, así como la influencia de los iguales y el deseo de tener amigos. Castillo-Fernández, y Balaguer-Solá. (2001) en

España, trabajaron con adolescentes de 11 a 17 años para conocer sus motivos de práctica mediante la utilización del Inventario de Conductas de Salud en Escolares de Wold. Los motivos a los que dan más importancia son *mejorar mi salud, divertirme, estar en buena forma y hacer nuevos amigos*.

Nuviala-Nuviala, Ruiz-Juan, García-Montes y Díaz-Súarez (2006), realizaron un estudio comparativo de los motivos de práctica deportiva en población de 10 a 16 años entre dos entornos rurales en España. Para llevarlo a cabo, se utilizó, al igual que en el presente estudio, la técnica de encuesta mediante un cuestionario. Los resultados obtenidos enmarcan una diferencia en los motivos con respecto a la zona estudiada, sin embargo los motivos principales por los que los individuos practican el deporte, fueron los relacionados con la diversión, mejorar su salud, por progresar en el deporte y por ser deportistas de elite. Entre los menos importantes esta la influencia de los profesores ocupar el tiempo libre y los amigos.

Por su parte, Cantón-Chirivella, Revert-Ferrero, y Chávez-Valdés (2008) realizaron una investigación en la que localizan los motivos de inicio y continuidad de la práctica en personas que mantienen un perfil vigorético. Los motivos de inicio principales son *mejorar el aspecto físico, mejorar la salud y mejorar las habilidades*, mientras que los motivos de continuidad más importantes fueron *mejorar la condición física, aumentar la musculatura y mejorar la imagen corporal*.

Por otra parte López en el año 2000, estandariza la Escala de Motivación en el Deporte de Brière, Vallerand, Blais y Pelletier. Originalmente en francés, ahora para deportistas mexicanos de 15 a 33 años de edad. Mientras que Capdevila, Niñerola & Pintanel (2004), desarrollan la estandarización del Autoinforme de Motivos de Práctica de Markland y Ingledew para población española. Su estudio comprende los motivos de práctica en población de 13 a 63 años, logran modificar el auto informe para su aplicación en castellano (originalmente en inglés).

Con similares variables a nuestro estudio, Marrero-Rodríguez, Martín-Albo-Lucas y Núñez-Alonso (1998) diseñaron la escala de motivos de inicio, mantenimiento, cambio y abandono deportivo (MIMCA), cuyo objetivo es el de conocer los motivos por los cuales las personas practican deporte o lo abandonan. En una primera etapa de la investigación, realizaron una encuesta en la cual preguntaron a los deportistas de manera abierta, cuáles eran los motivos por los que ingresan, se mantienen, cambiarían o abandonarían su deporte. Se recogió un total de 1070 respuestas y estas fueron filtradas mediante los criterios de: a) eliminar respuestas repetidas; b) agrupar sinónimos; c) eliminar respuestas con frecuencia igual o menor a 2. Con base en dichas respuestas filtradas, realizaron una escala tipo Likert con cuatro partes: inicio, mantenimiento, cambio y abandono. Esta escala fue aplicada a la población de deportistas, posteriormente se bus-

có la fiabilidad de la escala, encontrando una puntuación de coeficiente alfa y alfa estandarizado mayor a .8 en las cuatro escalas. Esta escala es similar a la aplicada para el presente estudio, pues separa los motivos en etapas específicas, sin embargo, la escala MIMCA conforma ítems que enmarcan al deporte como una actividad laboral y competitiva en edades de 14 a los 44 años, por lo tanto no fue aplicable a la población de nuestro estudio.

Sin embargo, existen algunos trabajos de investigación más específicos, los cuales hacen referencia de éste fenómeno deportivo en población mayor. Un trabajo muy completo acerca de motivos deportivos es el de Garita-Azofeifa (2006), en el que se realizó una investigación monográfica para encontrar los motivos de participación deportiva con sus respectivas diferencias con respecto a la edad y género. Entre las principales conclusiones, encontró que los motivos de control de peso, mejorar la apariencia y otros motivos de índole social son los más referidos en mujeres, los hombres mantienen motivos más bien relacionados con la competición y la obtención de estatus. Los niños mantienen motivos relacionados con la diversión, mejorar su nivel y hacer nuevos amigos. En la adolescencia la paráctica disminuye y mantienen motivos relacionados a la diversión, aprender nuevas habilidades, mejorar su condición física, competir y motivos sociales prevalecen. En población universitaria se da prioridad a las habilidades, las relaciones grupales, la diversión, la aventura y la forma física e imagen corporal. Hablando de adultos mayores, se da énfasis en la gran barrera que representan las enfermedades para la realización de la actividad física, así como el hecho de que el sedentarismo produce deterioro en la condición física, es por ello que recalca que los motivos de salud física y mental son una prioridad para ellos.

Mora, Villalobos, Araya y Ozols (2004), realizaron un estudio sobre perspectiva de calidad de vida en el adulto mayor y práctica de actividad físico recreativa por medio de encuesta; descubrieron que no había diferencia significativa con referencia al género y los motivos de inicio de la práctica de actividad física, pues tanto hombres como mujeres consideraron de vital importancia a la salud como principal motivo de práctica en una población costarricense de 60 a 75 años de edad.

Moreno, Martínez, González-Cutre y Cervelló (2008) en Brasil, encontraron que entre los motivos de inicio de práctica en los adultos mayores se encuentran el hacer ejercicio físico (60%), mantener y/o mejorar la salud (51%), por diversión y pasar el tiempo (30%), gusto por el deporte (21%), encontrarse con amigos (15%) y mantener la línea (11%). Estos mismos autores consideran que el abandono se presenta cuando estos motivos no son satisfechos por el practicante.

Asimismo, Rodríguez-Romo, Boned-Pascual y Garrido-Muñoz (2009) en su estudio sobre los motivos y barreras para hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid, encontraron

que los motivos de práctica más recurrentes en adultos mayores fueron los referentes a mantener o mejorar su salud, seguidos por la diversión, mantenerse en forma y el agrado por practicar actividad física. Los motivos de abandono de la práctica referidos por los adultos mayores fueron los de exigencias externas al ámbito deportivo, problemas de salud o lesiones, falta de tiempo y tener una edad inadecuada para la práctica.

Sogo-Morales (2011), propone un plan de actividades para favorecer la motivación de los adultos mayores a la práctica de ejercicios en una comunidad cubana. Estas actividades se desarrollan a manera de dinámicas grupales mensuales con el propósito de animarles, desinhibirlos y enajenarlos de los problemas propios de la edad, relacionarlos con otros adultos mayores y desarrollarles un estado más placentero física y psicológicamente. Desafortunadamente, en ese estudio no se presentan resultados de si estas dinámicas son efectivas o no lo son.

Martín-Fernández y Santiago-Anaya (2011), se propusieron encontrar los motivos de práctica de natación en población de adultos mayores en Madrid y descubrieron que los factores referentes a la salud y forma física son los más puntuados, siguiéndoles los motivos referentes al disfrute y relación social, siendo los motivos referentes al rendimiento completamente relegados, pues ningún participante les brinda importancia.

Al igual que en los estudios antes mencionados, los motivos referentes a la salud son de vital importancia para la práctica deportiva en nuestra población de estudio. Un aspecto importante a destacar es que en los estudios antes mencionados, el rendimiento no es un factor importante, mientras que ganar competencias y aprender fueron factores importantes para un porcentaje significativo de los adultos mayores con quienes se trabajó en el presente estudio.

Conclusiones

Este estudio logró resolver las preguntas de investigación planteadas, pues la metodología empleada fue la adecuada. Contrario a nuestras hipótesis, los factores pertenecientes a las categorías de Rendimiento, Economía, y Gusto por el deporte, no han resultado ser desmotivadores importantes para nuestra población de estudio. El hecho de que motive ganar y competir y contrariamente perder competencias no sea desmotivador, sugiere una cultura deportiva en nuestra población de gusto por el juego, de la animación por competir y no solo por el resultado, sino por la diversión en el juego mismo.

Los motivos relacionados con la salud como *mantener mi salud* y *mejorar mi salud*, han sido considerados muy importantes por nuestra población con un 88.5% y 80.8% respectivamente, mientras que los motivos de *ocupar el tiempo libre* (42.3%), *encontrarme con amigos* (42.3%) y *conocer gente*

(38.5%) son los menormente considerados como importantes.

Resulta revelador el hecho de que los motivos de *mejorar mis habilidades* y *competir con otros deportistas* pertenecientes a la categoría de Rendimiento, hayan sido puntuadas como muy importante con un porcentaje de 69.2% y 57.7% respectivamente para nuestra población, incluso más importantes que los pertenecientes a la categoría de socialización, pues en estudios previos se detecta a los motivos de socialización como muy importantes para iniciar la práctica mientras que los motivos de rendimiento son relegados. Esto habla de una ideología distinta en población mexicana en comparación con otras poblaciones y se hace notar la competitividad en nuestra población.

Por otro lado, se observa que entre los motivos de inicio referidos por nuestra población, destaca la invitación y los factores psicológicos para iniciar la práctica, lo cual indica que una invitación directa resultaría una manera efectiva de promocionar la práctica deportiva en los adultos mayores, así también, los beneficios psicológicos que provienen de la práctica de actividad física puede ser una manera de promocionar la misma.

Los resultados muestran que para esta población, lo más motivador en la práctica es su salud y el gusto por el deporte/ejercicio, pues son los factores que mayor porcentaje obtuvieron con un 84.6% cada uno. Cuestiones como *aprender*, *tener buenas relaciones con sus compañeros* y *tener una buena relación con el entrenador* alcanzaron un porcentaje de 61.5% de personas que los consideran muy motivador en la práctica, *ganar competencias* fue muy importante para el 53.9% de los participantes, mientras que los factores de *ocupar el tiempo libre* y *diversión* son los menos importantes, alcanzando un porcentaje de 50% y 42.3% respectivamente. Nuevamente se observa que la competencia es considerada importante y motivadora en la práctica deportiva de nuestra población, mientras que en la totalidad de estudios consultados, este aspecto no lo es.

El hecho de que en los factores de motivación referidos por nuestra población aparezca reiteradamente el factor salud, implica la gran importancia que brindan a este factor como motivador de la práctica. Otros factores de motivación referidos por los encuestados muestran la importancia de los elementos psicológicos como *liberar estrés*, *sentirse bien*, etc., como motivación de la práctica de cachibol.

El factor que más desmotiva de la práctica a nuestra población es el de *lesiones* (65.4%), seguido de las malas relaciones con los compañeros y con el entrenador (34.6%). En *otros factores de desmotivación* los factores más reiterados vendrían a estar clasificados en la categoría de salud (*enfermedades y lesiones*), seguidos por otros factores que bien encajarían en la categoría de socialización (*pareja y relaciones con los compañeros*).

Proyecto financiado por el Programa para el Desarrollo Profesional Docente de tipo superior (PRODEP, antes PRO-MEP), México.

Esta investigación es parte de un proyecto más amplio titulado "Apoyo multiprofesional para el cachibol y la salud de un equipo deportivo de personas mayores de Tonalá, Jalisco,

México" aprobado por la Comisión de Ética e Investigación científica del Centro Universitario de Ciencias de la Salud y de la Secretaría de Salud Jalisco, con registro en materia de investigación en salud (D.O.F.25/07/1988) y registro CI/285/2008.

Referencias

1. Benzi, M. y Polani, D. (2004). Motivación y desmotivación. En: *Neurociencias y Deporte*. S. Tamori. Barcelona, España, Editorial Paidotribo: 139-144.
2. Borja y Gómez Caña, P. A. (2009). *Guía de entrenamiento para cachibol*. Cachibol es convivir. México. En <http://cachibol.blogspot.com/>
3. Cantón, E., Mayor, L., & Pallarés, J. (1995). Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48(1), 59-75.
4. Cantón-Chirivella, E., Revert-Ferrero, F., & Chávez-Valdés, A. (2008). Estudio del perfil psicológico del vigorético en el deporte. *Información psicológica*, No. 93, 26-40.
5. Capdevila, L. s., Niñerola, J., & Pintanel, M. (2004). Motivación y actividad física: El autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). *Revista de Psicología del Deporte*, 13(1), 55-74.
6. Castillo-Fernández, I., & Balaguer-Solá, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apuntes d' Educació Física i Esports*, 63, 22-29.
7. Dosil-Díaz, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. (2a ed.). Madrid, España: Mc Graw Hill.
8. Gálvez-Casas, A. Rodríguez-García, P. L. y Velandrino-Nicolás, A. (2007). Motivos de práctica físico-deportiva sobre los niveles de actividad física habitual en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 7. 1. 71-84.
9. Garita-Azofeifa, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *MH Salud*, 3(1), 1-16.
10. Guillén-García, F., Álvarez-Malé, M. L., García-Arecibia, S. y Dieppa-León, M. (2007). Motivos de práctica deportiva en natación competitiva en niños y jóvenes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 7.2. 59-74.
11. INEGI. (2012). Población, Hogares y Vivienda. Jalisco, México. En <http://www.inegi.org.mx/Sistemas/temasV2/Default.aspx?s=est&c=17484>
12. Jiménez Beltrán, R. (2011). Breve historia del cachibol en México. *Cachibol es convivir*. En <http://cachibol.blogspot.com/>
13. López, J. M. (2000). Estandarización de la escala de motivación en el deporte de Brière N.M., Vallerand R.J., Blais M.R. y Pelletier L.G. en deportistas mexicanos. *Revista Motricidad*, 6, 67-93.
14. Marrero-Rodríguez, G., Martín-Albo-Lucas, J., & Núñez-Alonso, J. L. (1998). Construcción de un cuestionario de motivaciones de inicio, mantenimiento, cambio y abandono. *Anuario de Filosofía, Psicología y Sociología*, 1, 91-108.
15. Martín-Fernandez, A., & Santiago-Anaya, F. (2011). Motivos por los que las personas de la tercera edad practican natación. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 158.
16. Mora, M., Villalobos, D., Araya, G., & Ozols, A. (2004). Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al género y a la práctica de la actividad físico recreativa. *Revista MHSalud*, 1(1), 1-12.
17. Moreno Murcia, J. A., Martínez-Galindo, C., González-Cutre, D., & Cervelló-Gimeno, E. (2008). Motivación hacia la práctica físico-deportiva en personas mayores. In E. H. M. y R. Gomes-de-Sousa (Ed.), *Atividade física e envelhecimento saudável* (pp. 153-169). Rio de Janeiro: Shape.
18. Nuviala-Nuviala, A., Ruiz-Juan, F., García-Montes, M. E., & Díaz-Súarez, A. (2006). Motivos de práctica y tasa de participación en actividades físico-deportivas organizadas entre adolescentes que viven en dos entornos rurales. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(1), 69-80.
19. Pavón-Lores, A., & Moreno-Murcia, J. A. (2006). Diferencias por edad en el análisis de la práctica físico-deportiva de los universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(1), 53-67.
20. Pérez, G., Cruz, J. y Roca, J. (1995). *Psicología y Deporte*. Madrid, España: Alianza Editorial.
21. Reynaga-Estrada, P. (2001). *Actividad física y salud mental*. Lecturas: Educación física y deportes. Buenos Aires. 40. 1. Recuperado en: <http://efdeportes.com/efd40/smental.htm>
22. Reynaga-Estrada, P., Landeros-Rubio, A. A. Y., Hurtado-Cuevas, A., Robles-Navarro, M. L., Morales-Acosta, J. J., López-y-Taylor, J. R., & Díaz, J. D. (2010). Factores psicosociales de riesgo, sedentarismo y enfermedades crónicas en personas mayores. En E. A. Góngora-Coronado & R. d. F. Cuevas-Ferrera & O. B. Solís-Briceno & W. R. Martín-Rosado (Eds.), *Aportaciones a la psicología del deporte y de la actividad física* (pp. 181-192). Mérida, Yucatán: Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Yucatán.
23. Rodríguez-Romo, G., Boned-Pascual, C., & Garrido-Muñoz, M. (2009). Motivos y barreras para hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid. *Rev. Panam Salud Publica*, 26(3), 244-254.
24. Saavedra, C. (1999). *Salud, ejercicio físico y salud*. Lectura: Educación física y deportes. Chile. 4-4. Recuperado en: <http://www.efdeportes.com/efd15/saav.htm>
25. Sogo-Morales, A. (2011). La motivación de adultos mayores por la práctica de actividades físicas. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 161, 1-15.

Anexos

Anexo 1. Fundamentos teóricos-bibliográficos para la construcción de los ítems sobre los Motivos de inicio para la práctica de cachibol en adultos mayores, para la EMOPCAM.

| | | |
|----|---|--|
| 1 | Por encontrarme con amigos | Marrero (1998); Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló (2008); Cantón-Chirivella, Revert-Ferrero, y Chávez-Valdés (2008). |
| 2 | Por conocer gente | Cantón-Chirivella, Revert-Ferrero, y Chávez-Valdés (2008). |
| 3 | Por mantener mi salud | Marrero (1998); Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló (2008); Cantón-Chirivella, Revert-Ferrero, y Chávez-Valdés (2008), Martín-Fernandez, A., & Santiago-Anaya, F. (2011). |
| 4 | Por mejorar mi salud | Marrero (1998); Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló (2008); Cantón-Chirivella, Revert-Ferrero, y Chávez-Valdés (2008); Martín-Fernandez, A., & Santiago-Anaya, F. (2011);. |
| 5 | Por mejorar mi aspecto físico | Marrero (1998); Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló (2008); Cantón-Chirivella, Revert-Ferrero, y Chávez-Valdés (2008). |
| 6 | Porque me gusta hacer ejercicio/deporte | Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló (2008); Martín-Fernandez, A., & Santiago-Anaya, F. (2011). |
| 7 | Por diversión | Marrero (1998); Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló (2008); Martín-Fernandez, A., & Santiago-Anaya, F. (2011). |
| 8 | Por ocupar mi tiempo libre | Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló (2008). |
| 9 | Por mejorar mis habilidades | Pérez, Cruz y Roca (1995); Cantón-Chirivella, Revert-Ferrero, y Chávez-Valdés (2008). |
| 10 | Por competir con otros deportistas | Marrero (1998); Pérez, Cruz y Roca (1995); Cantón-Chirivella, Revert-Ferrero, y Chávez-Valdés (2008). |

Anexo 2. Fundamentos teóricos-bibliográficos para la construcción de los ítems sobre los Factores que motivan a la práctica de cachibol, para la EMOPCAM.

| | | |
|---|---|--|
| 1 | Ganar competencias | Marrero (1998); Pérez, Cruz y Roca (1995). |
| 2 | Aprender / mejorar mis habilidades | Pérez, Cruz y Roca (1995); Cantón-Chirivella, Revert-Ferrero, y Chávez-Valdés (2008). |
| 3 | Mantener y/o mejorar mi salud | Marrero (1998); Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló (2008), Cantón-Chirivella, Revert-Ferrero, y Chávez-Valdés (2008). |
| 4 | Tener una buena relación con mis compañeros | Marrero (1998); Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló (2008), Cantón-Chirivella, Revert-Ferrero, y Chávez-Valdés (2008). |
| 5 | Tener una buena relación con mi entrenador | Marrero (1998); Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló (2008), Cantón-Chirivella, Revert-Ferrero, y Chávez-Valdés (2008). |
| 6 | Porque me gusta el deporte/ejercicio | Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló (2008). |
| 7 | Por diversión | Marrero (1998); Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló (2008). |
| 8 | Por ocupar mi tiempo libre | Marrero (1998); Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló (2008). |

Anexo 3. Fundamentos teóricos-bibliográficos para la construcción de los ítems sobre los factores que desmotivan a la práctica de cachibol, para la EMOPCAM.

| | | |
|---|--|--|
| 1 | Perder competencias | Pérez, Cruz y Roca (1995). |
| 2 | No aprender o no mejorar mis habilidades | Pérez, Cruz y Roca (1995). |
| 3 | Lesiones | Marrero (1998); Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló (2008); Cantón-Chirivella, Revert-Ferrero, y Chávez-Valdés (2008). |
| 4 | Malas relaciones con mis compañeros | Marrero (1998); Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló (2008); Cantón-Chirivella, Revert-Ferrero, y Chávez-Valdés (2008). |
| 5 | Mala relación con mi entrenador | Marrero (1998); Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló (2008), Cantón-Chirivella, Revert-Ferrero, y Chávez-Valdés (2008). |
| 6 | No contar con el recurso económico suficiente para continuar la práctica | Marrero (1998); Pérez, Cruz y Roca (1995). |
| 7 | Porque no me divierte | Marrero (1998); Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló (2008). |
| 8 | Porque no tengo tiempo para practicar | Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervelló (2008). |