



Interpretación de la percepción en la realización de actividad física para un grupo de adultos mayores

Claudia TRONCOSO-PANTOJA,^{1,3} Mario VALDEBENITO-MARDONES^{2,3}

Resumen Abstract

Objetivo principal: Explorar en la importancia de la realización de actividad física en un grupo de adultos mayores. **Metodología:** Para el logro de sus metas, se realizó un estudio cualitativo en la comuna de Tomé, Chile, utilizando entrevistas en profundidad y grupo de discusión a 15 personas adultas mayores de 60 años, inscritos en talleres de actividad física, sin alteraciones cognitivas que dificultasen el desarrollo del discurso y que firmaron el consentimiento informado. Se aplicó análisis de contenido para el estudio de las respuestas de los participantes. **Resultados principales:** La construcción semántica del discurso de las personas mayores permite identificar la percepción del desarrollo de actividad física como un espacio para mantenerse activos, destacando la sensación de bienestar físico, con más ánimo y una mayor impresión de felicidad y de cercanía a sus amistades y sus familias. **Conclusión principal:** Destaca una opinión positiva de los adultos mayores frente a la participación en talleres de actividad física, con una sensación de bienestar que permite comprender un mejoramiento en la calidad de vida de las personas mayores participantes.

Palabras clave: Anciano. Actividad física. Calidad de vida. Investigación cualitativa.

PERCEPTION INTEGRATION IN THE REALIZATION OF PHYSICAL ACTIVITY FOR A GROUP OF OLDERS ADULTS

Objective: Was to explore the importance of physical activity in a group of elderly people. **Methods:** To achieve the goals, a qualitative research was done in the district of Tome, Chile, using in-deep interviews and groups of discussion for 15 elders of 60 years old, registered in physical activities workshops, without cognitive impairment that hinder the speech development, and that signed up the informed consent. A content analysis was applied to study the answer of the participants. **Results:** The semantic construction of the elder's speech allows to identify the perception of the physical activity's development as a space to keep on active, emphasizing the sensation of physical wellness, with better spirit and a greater impression of happiness and closeness to their friends and families. **Conclusions:** A positive opinion of the elders is highlighted toward the participation in the workshops of physical activity, with a wellness feeling that allows to comprehend an improvement in the quality of life of the elder participants.

Keywords: Elderly. Physical activity. Quality of life. Qualitative research.

¹Centro de Investigación en Educación y Desarrollo, Universidad Católica de la Santísima Concepción (CIEDE-UCSC). Concepción, Chile. ²Departamento de Ciencias Clínicas y Preclínicas, Facultad de Medicina, Universidad Católica de la Santísima Concepción. Concepción, Chile. ³Programa de Promoción de la Salud Vida Chile. Tomé, Chile. ⁴Programa de Magister en Promoción de Salud Familiar y Comunitaria, Facultad de Medicina, Universidad Católica de la Santísima Concepción. Concepción, Chile

CORRESPONDENCIA:
Claudia Troncoso-Pantoja
ctroncosop@ucsc.cl

Manuscrito recibido el 10.05.2018
Manuscrito aceptado el 27.07.2018

Index Enferm (Gran) 2019; 28(1-2):33-36
e12042

Introducción

El envejecimiento activo como modelo, concepción, planteamiento, experiencia o resultado es una de las ideas más exitosas de la gerontología para medir la satisfacción con la vida en las personas adultas mayores.¹ La Organización Mundial de la Salud identifica este concepto como una manera de adaptación al envejecimiento, con trascendencia en aspectos psicológicos, psicosociales y sociales, más allá que mantenerse físicamente activo o el hecho de, por ejemplo, continuar trabajando.² El envejecimiento activo incluye otras acciones como la realización de actividad física aeróbica, de flexibilidad o de fortalecimiento, con una reducción de la presencia de una serie de patologías, como diabetes tipo 2 o cardiovasculares y la reducción entre el 20 al 30 % de todas las causales de mortalidad.³⁻⁵

El interés por efectuar actividad física en este grupo etario se ha incrementado, con acciones que no solo incluyen las de tipo recreacional, sino también competitivo o hasta de carácter deportivo,⁶ incluyendo en estos últimos años aplicaciones tecnológicas para teléfonos inteligentes que permiten el seguimiento en la realización de la actividad física por parte de los adultos mayores.⁷ Sus beneficios, se centran en el mejoramiento de su estado de salud, con modificaciones de los indicadores antropométricos, el incremento de fuerza o la flexibilidad de las extremidades superiores y equilibrio⁸ desde un punto de vista corporal, pero también, refuerza un sentido de identidad en estas personas,⁹ además de ser interpretada como una instancia de socialización accesible y atractiva.¹⁰ Las limitaciones para su desarrollo consideran entre otros, el ambiente, especialmente urbano, ya que no facilita la realización de actividad física y por lo tanto, un envejecimiento activo y funcional en los adultos mayores.^{11,12} Sumado a esto, se presenta una percepción en las personas mayores originada de representaciones sociales ligadas al envejecimiento de su cuerpo, que se pueden comprender como limitaciones naturales que exhibe su génesis en el proceso de envejecer, en la presencia de patologías secundarias o en el riesgo ambiental.¹³

Desde el paradigma subjetivo, la actividad física y el desarrollo de esta se entienden como agradables y placenteras, independiente del real estado físico de la persona favorecida.¹⁴ Se representan beneficios psicológicos, mejorando la autoestima, la apreciación de la imagen corporal, la acti-

vación y la percepción de un estado más saludable.¹⁵

La necesidad de profundizar en la realización de actividad física, desde la vivencia de las personas mayores, es el origen de esta investigación, el que, desde su abordaje cualitativo, concede información que aporta evidencias y complementa el manejo integral destinado a personas de este grupo etario. Por lo tanto, el objetivo de la investigación se centra en explorar en la importancia de la realización de actividad física en un grupo de adultos mayores, profundizando en su concepto que permite el desarrollo de actividad física y la motivación en la participación de grupos establecidos para la realización de actividad física.

Metodología

Para responder las metas de esta investigación, se utilizó el paradigma cualitativo, desde el enfoque fenomenológico, respondiendo a la teorización de Heidegger.¹⁶ Las unidades de observación del estudio correspondieron a un grupo de personas mayores de la comuna de Tomé, región del Biobío, Chile, que cumplían con los criterios de selección del estudio, esto es, mayor de 60 años, inscritos en talleres de actividad física de la Oficina Municipal de la comuna antes mencionada y que firmen el consentimiento informado.

El tamaño muestral se obtuvo a través de la saturación teórica.¹⁷ Lo homogéneo de los sujetos participantes, permitió que esta se cumpliera con un total de 10 personas para las entrevistas en profundidad (E) y cinco para grupo de discusión (GD). El modo de acceso a los participantes se realizó a través de informantes claves, correspondiendo a dos profesores de educación física encargados de la ejecución de estos talleres de actividad física para adultos mayores. Estos identificaron a los potenciales componentes del estudio, los que fueron posteriormente contactados por el investigador principal e invitados a participar en esta investigación.

La información de las entrevistas en profundidad y grupo de discusión fueron grabadas en equipo digital, para ser traspasada a formato papel y luego iniciar la etapa de análisis. Esta se realizó mediante la técnica de análisis de contenido.¹⁸ Para inicio del proceso, se reduce, organiza y homogeniza la información en base a categorías teóricas de esta investigación: la interpretación de la percepción del concepto de actividad física y la motivación para la realización de esta última. Se identifican

los códigos teóricos y emergentes, los que son agrupados, definidos y analizados para ser nuevamente recodificados para la síntesis y construcción teórica final del estudio. Como garantía de los resultados y por, sobre todo, la interpretación de la realidad estudiada, se realiza triangulación de métodos para la recolección de datos, utilizando entrevista y grupo de discusión.¹⁹

En cuanto a los aspectos éticos, el estudio fue ejecutado una vez aprobado su metodología y consentimiento informado por parte del Comité de Ética de la Universidad Católica de la Santísima Concepción. En el último documento se explicitan la invitación a participar en la investigación, el título, el objetivo y el responsable de su ejecución. A lo anterior, se identifican los riesgos que podrían presentar en su participación y la posibilidad de retirarse en forma voluntaria; la forma en que se recolectará la información y la forma en que se resguardará la confiabilidad de la información aportada, además de declarar que su participación no incluye incentivo económico.

Resultados

Como caracterización demográfica de los participantes, el 29% eran varones. La edad de los participantes era entre 65 y 78 años (media: 71,5 años), todos residentes de la comuna de Tomé, Región del Biobío, Chile.

Interpretación conceptual para la realización de actividad física. La totalidad de los entrevistados interpretan el desarrollo de actividad física como un espacio que les permite mantenerse activos, con el fin último de presentar una condición de salud distinta a las de otras personas que siguen un estilo de vida más sedentario. Se puede entender que este concepto está asociado al logro del bienestar a través del movimiento: “*La actividad física para mí es una de las cosas más importantes porque me permite estar en condiciones mentales y físicas muy aptas para desenvolverme dentro de todas las actividades que hago y también estoy en condiciones de ayudar y apoyar a alguien que lo necesite, la persona que mantiene una buena actividad física duerme bien, te alimentas bien, todo anda bien, el organismo automáticamente funciona bien*” (E1, V68a); “*Para mí la actividad física es moverse y gastar energía, yo salgo en una bicicleta todos los días, hace un tiempo me habían empezado a doler las rodillas, fui o mejor dicho me*

ORIGINALES

llevaron al médico y me dijo que podía ser artrosis y me recomendó actividad física, empecé a venir para acá, empecé suave como me dijo el doctor y ahora parezco trompo y no me duele nada” (GD, M64a).

Para el caso de algunos de los varones entrevistados, la realización de actividad física se asocia más a la práctica o al desarrollo de algún tipo de disciplinas deportivas, lo que les ha permitido mantener en estos momentos, la realización de actividad física: *“como cuarenta años más o menos. Yo antes jugaba fútbol, después mi hermano como era profesor me dio por el atletismo, igual practicaba baby fútbol a mi edad y atletismo es importante porque igual me gusta mucho nadar, participaba mucho en los triatlones, natación, ciclismo todas cosas por eso es importante en la vida”* (E9, V65a); *“Yo creo, que desde niño adopté la actividad física como una forma de vida, el deporte para mí es una forma de vida y contrariamente a lo que se pudiera pensar con la edad que uno tiene”* (E6, V65a).

Motivación para el desarrollo de actividad física. Las personas mayores entrevistadas perciben diversas causas que los direccionan a realizar actividad física. Entre estas destacan el bienestar físico que proviene desde lo anímico, originado por la sensación de alegría y satisfacción que les produce el participar en esta actividad. A lo anterior, hay componentes sociales advertidos, como una instancia para reunión con amistades, situación que les incentiva al seguir asistiendo: *“¿Sabes?, nosotras somos jóvenes o nos vemos jóvenes, yo me comparo con otras amigas, sin ganas de nada y solo cuidando nietos, llenas de dolores, mal genio, viejas poh, sin redes de apoyo, sin compañía. Nosotras incluyendo a la señora que no vino, nos llamamos, concertamos salidas a compartir un jugo y somos un grupo grande, bueno tú has visto las veces que has venido, aquí anda todo el mundo contento”* (GD); *“para mantenerme bien, de salud ni un problema tal como dicen así, bien para las rodillas, tobillos porque uno es más fuerte, entonces eso es importante hacer actividad física, por eso es fundamental y me siento bien”* (E9, V65a); *“Mira primero tengo que ser bastante honesta, estaba como en un estado depresivo porque había fallecido mi esposo, entonces estaba como enclaustrada en la casa y no quería salir, pero gracias a mis amigas y vecinas que empezaron a insistir que participara de los talleres de gimnasia empecé a salir del hogar, ahora*

no me pueden retener (risas). Me cambió la vida” (E4, M65a).

La comprensión del mejoramiento en la calidad de vida también es uno de los aspectos mencionados por los participantes del estudio. Reconocen que esta práctica los ayuda a sentirse mejor, sanos, útiles y vitalizados: *“Por supuesto, al menos en la mía sí, mi estado de ánimo, mi salud, puedo moverme a la perfección, estoy clarita, no se me olvida nada, me ha hecho tan bien que hasta me he ido arreglando con mi nuera... [risas]. Sabes, hay adultos mayores que aun viviendo en sus casas no pueden tomar decisiones, de que hacer, dónde ir, yo me siento regio, cuando tengo problemas viniendo al taller se olvidan”* (GD); *“Mi físico responde de muy buena forma siento que me quito años de encima cuando realizo actividad física como tengo una buena alimentación recupero muy luego la energía que he gastado, mi cuerpo funciona cada vez mejor al contrario cuando dejo de realizar actividad física siento que mi cuerpo necesita estar en actividad, entonces me lleva a mantener en constante actividad, mi cuerpo lo tengo acostumbrado, mi mente funciona mucho mejor después de que hecho actividad física”* (E6, V68a).

Algunos de los entrevistados identifican también el apoyo familiar como motivación a seguir asistiendo a las sesiones de actividad física. Aunque muchos de ellos viven solos, continúan necesitando del refuerzo positivo que les dan sus seres queridos, en especial, el reconocimiento familiar a su condición física y mental. Entre los relatos, se menciona en sentirse como “ejemplo” para las generaciones más noveles. Esto es permite sentirse bien, plétóricos de energía y felicidad: *“A mí me apoyan todos, mi marido me encuentra regia, mis nietos, me dicen que soy bonita [risas]. Sin el apoyo familiar esto sería un problema porque salgo cuatro veces a la semana a hacer gimnasia”* (GD); *“Todos dicen que yo estoy bien y que ellos están peor que yo, me dicen mamá, nosotros estamos más mal, usted está mejor que nosotros, eso me dicen”* (E8, M78a).

Discusión

Las categorías teóricas profundizadas en los relatos de estas personas mayores se centran en interpretar la significancia que representa el concepto de actividad física y la valoración que exteriorizan para realizar actividades relacionadas con esta concepción.

Los entrevistados definen el concepto de actividad física al interpretar y vincular en forma positiva su realización y estado de salud, como un aspecto que les permite mejorar su calidad de vida. Esto último fue identificado en estudio realizado en personas mayores de Costa Rica en el que participaron un total de 27 mujeres en grupos de discusión, los que fueron parte de un programa de actividades de recreación.²⁰ El estudio concluye que las usuarias perciben beneficios originados del programa de actividad física en las que participaron, reconociendo su ejecución como condicionante positivo a su calidad y estilo de vida. En nuestra investigación y a través del relato de los entrevistados, la calidad de vida se interpreta como una situación de percepción de bienestar, en coherencia con las definiciones teóricas de este concepto,^{21,22} relacionada a la salud mental, la realización de una alimentación sana o el funcionamiento físico, entre otras valoraciones.

Por otra parte, una investigación ejecutada en adultos mayores de tres centros comunitarios de México, en el que participaron un total de 14 personas en grupos focales, presenta entre sus resultados que, a opinión de los participantes, el realizar actividad física corresponde a ejecutar ejercicios específicos, no solo el moverse, teniendo como base sus reales capacidades físicas.²³ En nuestra investigación, si bien esta situación se presenta, hay un grupo de entrevistados, de género masculino, que mencionan el hecho de mantener un estilo de vida que considera la actividad física o la realización de algún deporte como una constante en su vida. Esta última situación coincide con los resultados encontrados en un grupo de adultos mayores de Colombia,²⁴ los que comprenden a la realización de actividad física como el desarrollo de un deporte o ejercicio. Nuestro análisis permite interpretar que para las personas que han mantenido como parte de sus hábitos de vida el realizar algún tipo de ejercicio, el seguir realizando alguna actividad deportiva es percibida en forma positiva para la conservación de una adecuada calidad de vida.

Una situación que se replica en los relatos de los participantes es la motivación que presentan los beneficiarios a ser parte del programa de actividad física, originado por la sensación de bienestar y felicidad que esta última les proporciona. Diversos autores concluyen que la realización de actividad física permite un incremento de la sensación de felicidad, además de un au-

mento en la autoestima de los favorecidos.^{25,26} A lo anterior y en concordancia con los resultados encontrados en estudio mexicano,²⁷ los adultos mayores participantes también están motivados por la instancia de socialización que les produce el ser parte de este grupo establecido de actividad física. Se constituyen redes en estas personas, que les permite reforzar su necesidad de aportar o recibir ayuda de su grupo de pares, permitiéndoles sentirse más valorados y de esta manera, reconocer una mayor sensación de bienestar. Se puede interpretar esta situación como un "círculo virtuoso", que finalmente es un aporte al mejoramiento en su calidad de vida.

Como conclusión de esta investigación se destaca desde el discurso de los adultos mayores una opinión positiva frente a la participación en talleres de actividad física, con una sensación de beneficios que permite comprender un mejoramiento en su estado de salud. Esta última reflexión es el aporte que entrega el estudio a la comprensión del grupo etario: si bien, el desarrollo de actividad física presenta un fin último de acrecentar su estado de salud, la sensación de felicidad y bienestar que les produce no solo el realizar el programa de ejercicios, sino el reunirse con sus amistades o el sentirse valorados frente a la preocupación que genera situaciones de inasistencia a las actividades programadas por parte de sus pares, les permite reconocer un valor agregado a su participación en el programa de ejercicios, sintiéndose apreciados y dándole de esta manera, un nuevo sentido a su diario vivir. Los privilegios que la conlleva la participación en programas de salud colectiva son identificados por la población beneficiada además de ser reportado como una herramienta efectiva y eficaz para todos los grupos etarios, presentando aspectos positivos que favorecen la calidad de vida de las personas.²⁸⁻³⁰

La mirada cualitativa de la investigación es otro de sus aportes en la comprensión del grupo etario. La riqueza del análisis del pensar de estas personas no es posible cuantificar, por lo que las vivencias y su significación, diversifica el entendimiento de situaciones o acciones que favorecen su calidad de vida y de esta manera, mejorar o mantener su estado de salud.

Una limitante en la investigación también es condicionada por su diseño meto-

dológico, referido a la extrapolación de sus conclusiones. Si bien, no pueden ser intencionadas en otro grupo que no presente las características de los participantes de nuestro estudio, sí puede acercarse su análisis final a la experiencia en el desarrollo de actividad física y su padecer frente a la calidad de vida percibida. El considerar otros grupos sociales de diversos lugares geográficos, podría ser valorado para otras investigaciones, enriqueciendo aún más la visión y comprensión de este grupo etario.

Bibliografía

1. Katz S, Calasanti T. Critical perspectives on successful aging: Does it "appeal more than it illuminates"? *Gerontologist* 2015; 55(1): 26-33.
2. Mendes F. Active ageing: A right or a duty? *Health Sociology Review* 2013; 22(2): 174-85.
3. Jancey J, Clarke A, Howat P, Maycock B, Lee A. Perceptions of physical activity by older adults: A qualitative study. *Health Education Journal* 2009; 68(3): 196-206.
4. García A, Carbonell A, Delgado M. Health benefits of physical activity in older people. *Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte.* 2010; 10(40): 556-76.
5. Burton E, Farrier K, Hill K, Codde J, Airey P, Hill A. Effectiveness of peers in delivering programs or motivating older people to increase their participation in physical activity: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Sports Sciences* 2018; 36(6): 666-78.
6. Pfister G. It is never too late to win - sporting activities and performances of ageing women. *Sport in Society* 2012; 15(3): 369-84.
7. Steinert A, Buchem I, Merceron A, Kreutel J, Haesner M. A wearable-enhanced fitness program for older adults, combining fitness trackers and gamification elements: the pilot study fMOOC@Home. *Sport Sciences for Health* 2018; 14(2): 275-82.
8. Vidarte J, Quintero M, Herazo Y. Effects of physical exercise on functional fitness and stability in older adults. *Hacia la Promoción de la Salud* 2012; 17(2): 79-90.
9. Tulle E. Acting your age? Sports science and the ageing body. *Journal of Aging Studies* 2008; 22(4): 340-47.
10. Boulton E, Horne M, Todd C. Multiple influences on participating in physical activity in older age: Developing a social ecological approach. *Health Expectations* 2018; 21(1): 239-48.
11. Hernández A, Gómez L, Parra D. The relevance of urban environments and physical activity in older adults for Latin-America. *Rev. salud pública.* 2010; 12(2):327-35.
12. Baert V, Gorus E, Mets T, Geerts C, Bautmans I. Motivators and barriers for physical activity in the oldest old: A systematic review. *Ageing Research Reviews* 2011; 10(4): 464-74.
13. Evans A, Slep M. "You feel like people are looking at you and laughing": Older adults' percep-

tions of aquatic physical activity. *Journal of Aging Studies* 2012; 26(4): 515-26.

14. Phoenix C. Pleasure: A forgotten dimension of physical activity in older age. *Social Science and Medicine* 2014; 115: 94-102.

15. Reynaga P, Arévalo E, Verdesoto A, Jiménez I, Preciado M, Morales J et al. Psychological benefits of physical activity in an educational center work. *Retos* 2016; 30:203-6.

16. Trejo F. Phenomenology as a research method: an option for the nurse. *Enf Neurol (Mex).* 2012; 11(2): 98-101.

17. Osses S, Sánchez I. Qualitative Research in Education: Towards the Generation of Theory Through the Analytical Process. *Estud. pedagóg.* 2006; 32(1): 119-33.

18. Piñuel J. Epistemology, methodology and content analysis techniques. *Estudios de Sociolingüística* 2002; 3(1): 1-42.

19. Betrián E, Galitó N, García N, Jové G, Macarulla M. Learning to research from multiple triangulation. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación* 2013; 11(4): 5-24.

20. Madrigal J. Benefits in the quality of life of women between 50 and 81 years of age participating in a group physical recreation program. *Revista Educación* 2010; 34(2):111-32.

21. Rivera F, Ceballos P, Vílchez V. Life Quality Related to Health (LQRH) and Psychosocial Risks: relevant concepts to be addressed by Nursing. *Index de Enfermería* 2017; 26(1-2): 58-61.

22. Urzúa A, Caqueo A. Quality of life: A theoretical review. *Ter Psicol.* 2012; 30(1): 61-71.

23. Abril D, Andrade C. Physical activity in a group of elderly adults through community centers. *Mikarimin. Revista Científica Multidisciplinaria* 2017; 3(2): 87-106.

24. Castro J, Patriño F, Cardona B, Ochoa V. Aspects associated with physical activity in the adult population's leisure time in a municipality in the Antioquia Department, Colombia. *Rev. salud pública.* 2008; 10 (5):679-90.

25. Bohórquez M, Lorenzo M, García A. Happiness and physical activity in the elderly. *Escritos de Psicología* 2013; 6(2): 6-12.

26. Calero S, Díaz T, Caiza M, Rodríguez A, Analiza E. Influence of physical and recreational activities on self-esteem. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas* 2016; 35(4): 366-74.

27. Porras C, Grajales I, Hernández M, Alonso M, Tanahua I. Percepción del adulto mayor acerca de los beneficios, barreras y apoyo social para realizar actividad física. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc.* 2010; 48(2):127-32.

28. López P, Paredes J, Alcoraz M, Ramírez L, El Bokhari M. Redesigning a training-action agents of community-based health. *Index de Enfermería* 2013; 22(3): 166-70.

29. Sánchez L, Paredes J, López P, Morgan A. Asset mapping for health and coexistence: proposals for action from an intersectional perspective. *Index de Enfermería* 2017; 26(3): 180-84.

30. Vasconcelos M, Ramos G, Fernandes G, Rodrigues R, Melo M, Azevedo A. Women towards aging in elderly center. *Index de Enfermería* 2016; 25(4): 238-42.

La construcción de la Enfermería como disciplina ha sido un proceso continuado con diversos hitos, pero siempre ha estado orientada hacia el cuidado humano (Manuel Amezcua)