

Deporte en la vejez. El Newcom como medio de socialización y empoderamiento

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

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

Resumen

En Argentina, los mayores de 60 años representan un 16% de la población total. Ante este envejecimiento poblacional, el desafío es promover estrategias para preservar la salud y la capacidad funcional de las personas mayores (PM), fomentando su participación y seguridad como base de la independencia y autonomía a medida que envejecen. Aún cuando la actividad física y deportiva sistemática contribuyen a mantener y fomentar la capacidad funcional, el 70% de PM es inactiva o sedentaria. Sin embargo, el Newcom incrementó notablemente su práctica entre las PM.

Según la Teoría de la Autodeterminación, la motivación promueve la actividad física sistemática. Entonces, se realizó una investigación exploratoria y cuantitativa para identificar qué necesidades psicológicas básicas buscan satisfacer y qué metas de logro orientan la práctica de Newcom entre PM del Área Metropolitana de Buenos Aires. Para el registro de datos, se usaron dos escalas motivacionales; luego se analizaron con estadística descriptiva y correlacional.

Sobre una muestra de 345 PM (59% mujeres y 41% varones, promedio: 67 años), como necesidad psicológica, 36% priorizaron la relación con otros, 35% la competencia, y 29% la autonomía. Como metas de logro, 61% se orientan hacia la meta-tarea. Se halló que las PM practican Newcom fundamentalmente para relacionarse y socializar con pares; y mejorar sus capacidades, porque autosuperarse los empodera. Ambos factores (relación y tarea) favorecen la adherencia al Newcom. Es necesario continuar estudiando los factores motivacionales como base para el diseño de programas que incentiven la práctica de Newcom y promuevan un envejecimiento saludable.

Palabras clave: Personas mayores, motivación, Newcom, necesidades psicológicas básicas, metas de logro.

Keywords: Older people, motivation, Newcom, basic psychological needs, achievement goals.

Introducción

Actualmente, la longevidad es uno de los mayores desafíos para la humanidad. Su impacto en todas las dimensiones humanas, es de tal magnitud que llevó a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) a declarar la Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030.

Por consiguiente, es impostergable que las sociedades del siglo XXI reconozcan el reto que implica el envejecimiento poblacional y promuevan estrategias para preservar la salud y la capacidad funcional de las personas mayores (PM), así como su participación y seguridad social como base de su independencia y autonomía a medida que envejecen (OMS, 2002).

Desde 2015, la OMS plantea que es preciso promover un envejecimiento saludable, al que concibe como el “proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez” (OMS, 2015, p. 30). La capacidad funcional es el conjunto de atributos relacionados con la salud que permiten a una persona ser y hacer lo que es importante para ella; comprende tanto las capacidades intrínsecas físicas y mentales (afectivas y sociales), como también, los factores ambientales del entorno, que pueden ampliar o restringir la preservación de esas capacidades de las personas mayores (OMS, 2015, p. 30).

El envejecimiento es un proceso de cambio que va acompañado de una serie de modificaciones estructurales, funcionales, afectivas y sociales que afectan el comportamiento humano. Las variaciones de las capacidades intrínsecas -en particular de las físicas e intelectuales-, se hacen cada vez más acentuadas y evidentes. Por ello, durante la vejez, se observa una gran diversidad y heterogeneidad funcional, que depende en gran medida, de cómo esas personas hayan transitado el curso de su vida y de qué manera incidieron las condiciones del entorno en su desarrollo humano.

Asimismo, el progresivo declive de esas capacidades durante el envejecimiento, suele asociarse con una connotación negativa de pérdida y una generalización del deterioro, que solo afecta a un porcentaje reducido de PM. Estos preconceptos conllevan a sostener el estereotipo de que la vejez es sinónimo de enfermedad y cimienta los prejuicios, sentimiento peyorativos y diversas formas de discriminación que -a modo de edadismo¹ (OMS, 2021) y viejismo (Salvarezza, 1988)-, recaen sobre este momento de la vida y sobre quienes lo transitan.

Por otra parte, es posible evitar la pérdida de la capacidad funcional y contrarrestar el deterioro, pues varias de las características que determinan las capacidades intrínsecas al envejecer son modificables. Entonces, es necesario identificar e intervenir sobre los factores de riesgo que pueden alterar esas capacidades, entre ellos: la inactividad física, el sedentarismo, las formas de alimentación, la presencia de enfermedades no transmisibles, la

¹ “El edadismo es el término que refiere al conjunto de estereotipos (formas de pensar), prejuicios (formas de sentir) y la discriminación (formas de actuar) que sufren las personas por su edad cronológica” (OMS, 2021, p. 1). Este término es la traducción de “ageism”, acuñado por Butler (1969). Salvarezza lo tradujo al español como “viejismo”, y puso el acento en cómo estas acciones afectan a las persona mayores.

soledad, y las condiciones del entorno, para evitar discapacidad y dependencia funcional (Renzi y Almada, 2022).

Así, la práctica sistemática de actividad física (AF), ejercicio físico y/o deporte, es uno de los factores que demostró su eficacia para preservar la capacidad funcional, pues permite retrasar y revertir la disminución de las capacidades intrínsecas físicas, con ellas la fragilidad y la discapacidad, y evitar la dependencia funcional de las PM. También, puede mejorar las capacidades psicológicas al estimular las funciones cognitivas (Russo y otros, 2020) y fomentar el bienestar emocional (Belmonte Darraz, 2021); si se realiza junto a otros hábitos saludables (alimentación, hidratación, descanso, autocuidado) y en forma grupal, estimula la sociabilidad al facilitar la relación con pares, el establecimiento de redes sociales contribuyendo con el bienestar general (Izquierdo y otros, 2017).

A pesar de esta evidencia, en Argentina, el porcentaje de PM que no realiza actividad física superó el 70% en 2017, y ascendió al 80% en 2020, durante la pandemia por COVID 19 (Amadasi, 2023). Este déficit de actividad física adquiere relevancia pues los mayores de 60 años superan los siete millones de personas y representan un 16% de la población total de este país (INDEC, 2022).

Contrariamente a esta tendencia hacia la inactividad física y al sedentarismo entre las PM, recientemente, el Newcom incrementó el número de interesados que lo practican, en particular, los adultos mayores varones, cuyo porcentaje de participación es escaso en otras actividades destinadas a esa población (Renzi y otras, 2020).

Dado que la motivación, es uno de los factores que promueve la práctica de actividad física y deportiva, se realizó una investigación para indagar qué motivos convierten al Newcom en una práctica sistemática entre las PM, cuyos resultados se comparten en este trabajo.

El Newcom como actividad deportiva para las personas mayores

El Newcom es un deporte adaptado del vóleybol. Se lo considera como deporte porque es una actividad lúdica, competitiva, reglada e institucionalizada (Parlebas, 2001). Se clasifica como deporte sociomotor, pues presenta interacción motriz directa², basada en la cooperación-oposición entre los integrantes de dos equipos, que se enfrentan en un terreno de juego dividido, con participación alternativa. Su estructura de juego deportivo derivada del vóleybol, plantea un sistema complejo, pero de menor dificultad táctica y técnica, porque la pelota no se golpea, sino que se atrapa y se lanza por arriba de la red, con el objetivo de no

² Existe interacción motriz directa cuando durante la realización de tarea (o acción) motriz, el comportamiento motor de uno individuo influye de manera observable en el de otro o varios de los demás participantes. (Parlebas, 2001, p. 269).

dejarla caer (Hernández Moreno, 1994). Se juega en equipos mixtos, organizados en categorías por décadas: +60 años, +70 años.

Su práctica exige un importante compromiso del procesamiento de la información, pues la dinámica de juego es cambiante y demanda una permanente orientación espacio-temporal y objetal, que estimula las capacidades perceptivas, aportando a la necesaria reorganización del esquema corporal en la vejez. Además, exige la toma de decisiones para resolver las cambiantes situaciones del juego, favoreciendo la ejercitación de las funciones cognitivas superiores, como: la atención, memoria, orientación, y funciones ejecutivas.

Asimismo, la constante interacción motriz promueve la sociabilidad y requiere de habilidades sociales -como la empatía, comunicación, cooperación, autocontrol, respeto, escucha activa y resolución de conflictos- que se actualizan y son indispensables para establecer las relaciones con otros. El empleo de estas habilidades allana las interacciones positivas con sus pares, en tanto fomenta el sentido de pertenencia a su equipo, y contribuye a que la PM se sienta aceptada y valorada por los compañeros.

Cabe tener presente que, al llegar a la vejez, se produce una reducción de las redes sociales (Sluzki, 1996 citado por Arias, 2009) por diferentes razones (jubilación, nido vacío, pérdida de relaciones por muerte de familiares y amigos, entre otras), además, de escasas oportunidades de incluir nuevos vínculos significativos a su red (Arias, 2009).

En este sentido, al promover la sociabilidad, el Newcom permite ampliar las redes sociales, lo que se presenta como una oportunidad para aquellas personas que pueden estar en riesgo de aislamiento social. Conjuntamente, la incertidumbre que presentan las situaciones de juego exige una preparación psicológica y un manejo emocional y afectivo frente a la expectativa del triunfo o la derrota durante la competición, al mismo tiempo que incita a manejar el estrés, y ofrece una barrera protectora contra diversas condiciones de salud mental, como la depresión y la ansiedad.

Al mismo tiempo, el Newcom promueve la ejercitación de habilidades motrices de locomoción (caminar, correr, girar) y manipulativas (lanzar y recibir) (Bardelli, 2019), contribuyendo al incremento y mantenimiento de las capacidades intrínsecas físicas, tanto coordinativas -que exigen y fortalecen la conexión neuromuscular-, como condicionales. Entre las capacidades condicionales, se destacan la fuerza, esencial para prevenir la sarcopenia (es decir, la pérdida de la masa y función muscular) y la resistencia cardiorrespiratoria, que permite controlar las enfermedades metabólicas (como las cardiopatías, diabetes y obesidad, entre otras).

De este modo, el ejercicio físico que implica la práctica sistemática del Newcom brinda una oportunidad para que las PM vuelvan a lograr cierto control motor de sí mismas. Esto propicia la vivencia de un “yo puedo: lanzar, pasar la pelota, desplazarme”, posibilita un “reencuentro” con una nueva disponibilidad corporal, y viabiliza que “se amigan” con ese cuerpo que, durante con el envejecer, se les torna ajeno. Esta práctica les ofrece una instancia para la elaboración del trabajo de duelo de un cuerpo joven que ya no es, como también, superar el hegemonía de un cuerpo “medicalizado” (Iacub, 2007), y facilita las condiciones para una nueva representación corporal en la que sea posible resignificar y reapropiarse de su cuerpo envejecido (Aulagnier, 1984)

Esta vivencia de poder ejecutar diferentes habilidades motrices colabora con la actualización de la representación corporal y impacta positivamente en sus vidas y autoestima (García González y Froment, 2018). El control motor las empodera, y ayuda a transitar un proceso de refiguración de su identidad (Iacub, 2011). El empoderamiento implica un proceso de representación nueva de sí que se sintetiza en dos aspectos centrales: mejorar la capacidad para el poder y para la apropiación de ese poder (Iacub y Arias, 2010). Entonces, ese reconocimiento y apropiación de un poder hacer que las PM logran a través del Newcom, puede aportar una atribución de poder, una sensación de mayor capacidad y competencia para actuar por sí mismo, para controlar sus acciones en base a la autonomía, y lograr mayor satisfacción sobre sus propias decisiones (Iacub y Arias, 2010).

En síntesis, el Newcom resulta una práctica deportiva adecuada para las PM porque se adapta a la diversidad y heterogeneidad de su rendimiento motor y contribuye a preservar la capacidad funcional, favorecer su sociabilidad a partir de fomentar los vínculos afectivos, ampliar las posibilidades de: participación, protagonismo, relación con otros, establecimiento de redes sociales y empoderamiento. Asimismo, la práctica de Newcom se presenta como una actividad cuya participación y mejora, se conviertan en un proyecto que ayuda a encontrarle un renovado sentido a la vida, lo que conlleva a afirmar que por todas estas características y razones se puede considerar que su práctica promueve un envejecimiento saludable.

La práctica deportiva como derecho de las personas mayores

Por otra parte, cabe recordar que la práctica deportiva es un derecho establecido por la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (15) en el artículo 22 “Derecho a la recreación y el deporte”.

Argentina reconoce ese derecho porque ratificó la Convención (ley 27360) y le otorgó jerarquía constitucional (ley 27700). El acceso al deporte en la vejez comenzó a ser valorado

en ese país en 2008, cuando se lanzó el Plan Nacional del Deporte Social y los Juegos Evita, que en esa edición, incorporó la categoría Adultos Mayores a través del Newcom y otras actividades deportivas y culturales. También, existen otras competiciones provinciales, entre ellas los Juegos Bonaerenses, -evento deportivo más importante de la provincia de Buenos Aires- y el mayor incentivo para el interés y motivación hacia la práctica de Newcom de las personas mayores que habitan en el AMBA, aspecto importante si se parte de aceptar que la motivación es uno de los factores que incide en la adherencia hacia la práctica de actividad física y deportiva.

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

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

Según la Teoría de la Autodeterminación (TAD) (Deci y Ryan, 2000) -una de las teorías más fructíferas para explicar la motivación en el campo de la AF y deportiva-, los seres humanos poseen una tendencia innata al crecimiento personal y a implicarse con el entorno para desarrollarse de manera eficaz y su implicación en una tarea mejora cuando regulan sus conductas de forma voluntaria y autónoma.

Esta investigación se focalizó en la Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas (NPB) – una de las cuatro mini-teorías que comprende la TAD-. Esta teoría plantea que las personas buscan satisfacer tres NPB innatas, universales y esenciales para una buena salud y calidad de vida: autonomía (sentir que son libres de elegir y decidir las propias acciones); competencia (interactuar de forma eficaz con el ambiente, para producir efectos esperados y obtener resultados óptimos), relación con los otros (sentirse conectadas, aceptadas y respetadas por los demás). La satisfacción de estas tres necesidades fortalece la motivación intrínseca y garantiza la adherencia a una actividad (Deci y Ryan, 2000).

Otro marco conceptual necesario para analizar la motivación en el contexto de la práctica deportiva es la Teoría de metas de logro (Nicholls, 1984) porque permite comprender la influencia que la percepción de la propia competencia motriz tiene sobre la motivación de una persona. Los sujetos buscan sentirse exitosos demostrando su capacidad cuando se enfrentan a desafíos, y evitan sentirse incompetentes, pero difieren en los criterios que pueden orientarlos hacia dos posibles metas: a) hacia la tarea (meta-tarea) se valora la mejora de la competencia personal, el propio esfuerzo e incremento de las capacidades motrices, y se asocia con la

motivación intrínseca. b) hacia el ego (meta-ego), se prioriza demostrar superioridad al compararse con otros y ganar, y se esfuerza por evitar que se note que otros tienen más capacidad que ellos. Esta meta se asocia con la motivación extrínseca, porque la AF es un medio para otros fines, alejados de la motivación intrínseca y del valor de la propia actividad. Como antecedentes de sobre este tema, vale mencionar en diferentes investigaciones (Marcos Pardo y otros, 2014; Renzi y otros, 2022) se halló que la necesidad psicológica básica que las PM buscan satisfacer cuando realizan actividad física es la relación con los otros. No obstante, Renzi y otros, observaron una mayor tendencia a priorizar la satisfacción de la competencia y a orientar sus logros hacia la meta ego entre los adultos mayores varones. Respecto del lugar elegido para realizar actividad física y deportiva, Renzi y otros, comprobaron que el porcentaje de adultos mayores varones que realizan AF es notablemente menor en los centros de jubilados que en los polideportivos o clubes, donde pueden practicar deportes, dato que contribuiría a explicar el mayor interés que despierta el Newcom entre los varones a diferencia de otras manifestaciones de la actividad física.

Por último, en tanto que el compromiso de las personas mayores hacia una actividad estará determinado, entre otros factores, por su motivación, todo programa destinado a fomentar la AF debería conocer los intereses, necesidades psicológicas y actitudes particulares de esta población para proponer actividades que logren despertar su interés y promover un envejecimiento saludable.

Objetivos y metodología

Dado el interés concitado por el Newcom entre las PM, esta investigación³ indagó qué factores motivacionales convierten a este deporte en una práctica sistemática para este grupo etario, y se planteó dos objetivos específicos a) Identificar las necesidades psicológicas que buscan satisfacer las PM al practicar Newcom, y b) Describir las metas que orientan la práctica competitiva del Newcom en las PM que residen en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA).

Se utilizó un diseño exploratorio descriptivo, cuantitativo que fue aprobado por evaluadores pares externos y el Comité asesor de investigación de la universidad y financiado con recursos que la Universidad Nacional de Avellaneda (UNDAV) recibió con ese fin.

Como contexto geográfico, se focalizó el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA), zona urbana común conformada por la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA) –sede de

³ Renzi G, Almada C, Vanyay M, Di Domizio D. y Maranzano S. La motivación de las personas mayores hacia la práctica de Newcom en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA) [Proyecto de Investigación] UNDAVCyT2021. Res. 680/22. UNDAV. Código: RENZI+14070484+UNDAVCYT2021. Sede Departamento de Salud y Actividad Física de la UNDAV. Plazo Agosto 2022 – Agosto 2024. Financiamiento Res. SPU N° 85/2019

la capital de la República Argentina- y el Gran Buenos Aires (GBA), denominado "Conurbano Bonaerense". Esta mega ciudad comprende 40 municipios de la provincia de Buenos Aires que rodean a CABA, y representan el territorio más densamente poblado de la Argentina. Como unidad de análisis, se consideró a las PM que practican Newcom en alguna institución del AMBA.

Los criterios de inclusión en la muestra fueron: tener 60 años o más; practicar Newcom, residir en el AMBA, prestar consentimiento informado para participar y responder los dos instrumentos de registro. Se excluyó de la muestra a quienes no cumplieron con alguno de estos requisitos. Como técnica, se usó la encuesta y como instrumento de registro de datos, se utilizaron dos escalas de medición que se elaboraron a partir de la selección de indicadores de otras escalas validadas. La escala de NPB se basó en la PNSE (Wilson y otros, 2006) y la BPNES (Vlachopoulos y Michailidou, 2006). Para la escala de las metas de logro (ML) se consultaron cuatro instrumentos: POSQ (Martínez Galindo, 2006), MMAEF (Papaioannou y otros, 2007), GOES (Kilpatrick y otros, 2003) y EMLEF2x2 (Guan y otros 2006). Se adaptó el vocabulario y ajustó la redacción de los indicadores seleccionados respetando los modismos de la población bonaerense. Las escalas resultantes fueron revisadas por cuatro expertos, modificadas según sus aportes y administradas previamente a modo de pretest.

Cada escala presenta 18 indicadores. La escala de NPB consta de 6 indicadores para cada necesidad: autonomía, competencia y relación, está encabezado por la frase "Cuando hago ejercicio físico...", y anteriormente fue utilizada por Renzi et al. (2022). La escala de ML cuenta con 9 indicadores para cada tipo de meta ego o tarea, comienza con la frase: "En mis clases de Newcom, me siento bien...". Para la puntuación de las respuestas de ambos instrumentos, se eligió una puntuación tipo Likert entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 5 (totalmente de acuerdo). A la escala de NPB -que se administró en primer término-, se agregó un encabezado general para recabar datos socio demográficos sobre género, edad, estado civil, estudios, cantidad de veces y cantidad de horas que realiza AF y tipo de AF preferida. El registro de datos se realizó a través de un muestreo aleatorio simple, que consistió en administrar el instrumento elaborado a todas las PM presentes en cada uno de los lugares donde se realizó el trabajo de campo, tanto en sesiones de entrenamiento, como durante los eventos deportivos.

Previo al registro, se informó a las PM el objetivo de la investigación para contar con su conformidad y consentimiento informado. Se garantizó la confidencialidad de sus respuestas y que su participación sea voluntaria. Como modalidad, se previó la autoadministración, en

formato papel. No obstante, fue necesario adaptarse a las condiciones de las PM, que no disponían de anteojos en el momento de la encuesta o preferían ser interrogados para que el investigador facilitase la comprensión de los indicadores. Asimismo, gran parte de la muestra solicitó que se le enviarán las escalas en formato digital, pues preferían ejercitarse durante el tiempo del entrenamiento, o evitar distraerse durante los eventos deportivos. Esto requirió la transcripción de las escalas a formularios digitales, que fueron enviados con la colaboración de los entrenadores a través de grupos de las redes sociales.

Para comprobar la relación e importancia de los distintos factores motivaciones analizados, se calcularon los estadísticos descriptivos a través de hojas de cálculo, usando fórmulas estadísticas simples. Para indagar la correlación entre las variables, en primer lugar, se utilizó el test de Shapiro -Wilks con intención de verificar que los datos de la muestra no presentaban una distribución normal. Luego, se aplicó el coeficiente de correlación de Spearman. Los resultados del análisis estadístico se expresaron a través de tablas y gráficos.

Resultados

La muestra se conformó con 345 PM, residentes en 18 municipios diferentes del AMBA, reagrupados en cuatro áreas geográficas: 46% de los encuestados residían en el área sur de GBA, 33% en CABA, y 21% restante, en las áreas norte y oeste de GBA.

El análisis socio demográfico de la muestra demostró que el género estuvo representado por 59% mujeres mayores (PMM) y 41% varones mayores (PMV). Sus edades oscilaron entre 60 y 87 años, y una mediana de 67 años; cabe destacar que 64% de las PM tenía menos de 70 años. El estado civil prevalente fue: 53% casado; 19% estaban divorciados o separados, 16% eran viudos y 12% solteros o concubinos. Los encuestados expresaron poseer un alto grado de estudios pues 46% accedió al nivel secundario; 40% al nivel superior (terciario y universitario) y 14% completó solo la educación primaria.

Como actividad física preferida, el 82% mencionó el Newcom. Realizaban alguna AF sistemática en promedio tres días a la semana, con una media de 2 horas de práctica diaria.

Al analizar los resultados de la Escala de NPB, a partir de media de los puntajes generales asignados por los encuestados a cada necesidad, se observó que, el mayor puntaje correspondió con 36% a la relación con otros, en segundo lugar, con 35% se ubicó la competencia, y 29% correspondió a la autonomía.

En el análisis de la media general por género, se observó las PMM y PMV coincidieron (36%) al asignar mayor puntaje a la relación con otros. En cambio, se identificaron diferencias en los porcentajes resultantes de la NPB competencia, que fue mayor en los PMV

(35%), mientras que el porcentaje de la NPB autonomía resultó mayor en las PMM (30%). No se reconocieron diferencias significativas en el análisis estadístico por quintiles de edad. Al analizar los puntajes de forma individual, en base a considerar el puntaje que cada PM asignó a cada NPB, se observó que 8% de los encuestados, no lograron establecer prioridades -pues otorgaron el máximo puntaje a todas las NPB-. Por lo tanto, esas encuestas se omitieron porque no brindaban la información necesaria para este tipo de análisis. Así, la muestra para el análisis individual de las NPB se redujo a 318 PM, entre los que se observó que 55% priorizaron la relación, -porcentaje en el que coincidieron ambos géneros-; 15% priorizó la competencia, -con mayor porcentaje en PMV (19%)-, mientras que el 5% eligió la autonomía, -con mayor porcentaje en PMM (7%)-.

Cabe señalar que 25% restante de la muestra, asignó puntajes equivalentes a dos NPB, -lo que permite inferir que reconoce una importancia similar a más de una NPB- entre los que se observó que 19% de las PM priorizaron al mismo tiempo, la relación y la competencia. Este porcentaje reafirma la predominancia de estas dos NPB entre las prioridades identificadas en el análisis general.

Respecto de las metas a partir de las cuales las PM orientan sus logros cuando practican Newcom, la media obtenida en el análisis general demostró que 61% se orientan hacia la meta-tarea, y 39% hacia la meta-ego. Si bien ambos géneros coincidieron en priorizar la tarea como meta de logro, la comparación de la media que cada género asignó a cada meta, demostró un porcentaje mayor de la meta tarea (62%) entre las PMM, mientras las PMV asignaron un porcentaje mayor (40%) a la meta-ego.

Al analizar los puntajes de las metas de logro de forma individual, se encontró que 5% de los encuestados, no lograron establecer prioridades entre las metas pues otorgaron el máximo puntaje a ambas, entonces, se omitieron esas encuestas. Entonces, para este análisis, la muestra se redujo a 329 PM, de las cuales 94% priorizaron la meta-tarea, en tanto que 6% optó por la meta-ego. Es oportuno notar que de esas 20 PM, 15 eran PMV lo que reafirma la tendencia de los resultados generales respecto de las metas de logro.

Para complementar el análisis de los resultados generales e individuales de cada factor motivacional, en primer lugar, se realizó el test de Shapiro -Wilks para verificar que los datos de la muestra no presentaban de una distribución normal. Este test permitió rechazar la hipótesis nula de normalidad de las variables y elegir el test de correlación de Spearman para analizar la posible correlación entre las cinco variables: autonomía, competencia, relación, tarea y ego.

Del análisis de los resultados de Rho (del coeficiente de Spearman) y p-value, respecto de la meta-tarea y las NPB, se observó que la correlación entre las variables: Tarea-autonomía era muy débil y no significativa ($p > 0.05$). En cambio, entre Tarea-relación se identificó una correlación positiva moderada y altamente significativa ($p < 0.05$), y la correlación fue más significativa aún entre Tarea-competencia.

Al analizar los resultados de Rho y p-value, respecto de la meta-ego y las NPB, se halló que la correlación entre Ego-relación fue muy débil y no significativa ($p > 0.05$). En cambio, se identificó que entre Ego-competencia existía una correlación positiva débil y significativa ($p < 0.05$), y que la correlación entre Ego-autonomía fue positiva débil y altamente significativa ($p < 0.05$).

Discusión

En respuesta a los objetivos planteados, se halló que 36% de las PM que practican Newcom en AMBA priorizaron la Relación con otros como NPB predominante y factor motivacional que los incita y adhiere a su práctica. Ambos géneros coincidieron en ponderar la satisfacción de la necesidad de relación como la más significativa, evidenciando que eligen practicar porque satisfacen el sentimiento de conexión con otros, de ser aceptado y respetado por los compañeros. Por tanto, se infiere que las PM practican Newcom fundamentalmente para socializar, ser reconocidos y formar grupos con pares lo que les permite preservar su sociabilidad.

La otra NPB que las PM buscan satisfacer es segundo término es la competencia, entendida como necesidad de seguir actuando eficazmente y resolver las situaciones que le plantea el entorno, lo que les permite darse cuenta de que aún tienen la capacidad de hacer y decidir por sí mismos y los empodera. Respecto de los géneros, la satisfacción de la competencia fue más valorada por las PMV, lo que se demostró por la diferencia de porcentajes en los resultados generales, y fue más evidente en el análisis individual.

La práctica de Newcom permite a las PM mantener y mejorar sus capacidades intrínsecas ya que ejercitan la coordinación, la fuerza, la resistencia, el equilibrio entre otras, así, logran recuperar cierta confianza en la propia capacidad de hacer y la vivencia de una mayor disponibilidad corporal, más allá del declive y/o posible deterioro corporal, estructural y funcional inexorable que acompaña el envejecimiento. Llama la atención que la autonomía haya sido la NPB menos valorada como factor motivacional hacia la práctica de Newcom, –aún cuando obtuvo mayor porcentaje entre las PMM-. Se esperaba que fuese una de las más reconocidas, dado el placer, disfrute y bienestar que genera en quienes practican Newcom y que esa práctica es elegida voluntariamente por ellos, -en particular

porque no suele figurar entre el tipo de AF que recomiendan los geriatras-. Este resultado coincide con lo que plantean Marcos Pardo et al. (2014) respecto de la necesidad de indagar de qué forma conciben las PM la autonomía, y la calidad de los indicadores de Autonomía que se seleccionaron e incluyeron en la escala de NPB.

Respecto de las metas de logro como factor motivacional hacia la práctica del Newcom, es posible afirmar que en 61% de las PM del AMBA predominó la orientación hacia la tarea, es decir, buscan la mejora personal de sus capacidades motrices, tomándose a sí mismo como referencia, en un proceso de autocomparación, en el que la autosuperación los empodera. De esa forma, consiguen mayor adherencia hacia la práctica de este deporte y menor frustración frente a los resultados. La orientación hacia la tarea se asocia con la motivación intrínseca.

Al analizar resultados generales de las metas por género, si bien en ambos predomina la orientación hacia la tarea, el puntaje que las PMV asignaron a la meta Ego fue mayor que en las PMM. Se podría inferir que esta tendencia hacia la meta-ego en PMV refleja ciertos estereotipos de género aún vigentes de una masculinidad hegemónica entre los participantes varones (Connell, 1995) cuyo patrón de prácticas permite la continuidad de la dominación no solo de los hombres sobre las mujeres, sino también, sobre otros varones en el ámbito de la práctica deportiva.

Respecto de las correlaciones entre variables, el coeficiente de Spearman permitió comprobar estadísticamente dos hallazgos. Por un lado, existe una relación significativa y correlación moderada entre la tarea-relación, y la tarea-competencia. Respecto de la primera, es posible afirmar que existe una correlación positiva y significativa entre las variables tarea y relación cuando las PM practican Newcom para satisfacer su necesidad de relacionarse con otros mientras se ejercitan buscando mejorar sus capacidades. También, es muy significativa y la correlación entre las variables tarea y competencia, que se da cuando la PM práctica Newcom para mantener y/o mejorar sus capacidades para preservar su independencia funcional y al mismo tiempo, logra satisfacer su necesidad de seguir siendo competente. Ambas correlaciones son virtuosas porque contribuyen a afianzar la motivación intrínseca y la adherencia hacia la práctica de Newcom.

Por otro lado, la variable ego presenta una relación muy significativa con la autonomía pero la correlación entre ambas es débil porque pocas personas mayores practican Newcom para satisfacer su necesidad de autonomía. Asimismo, es muy significativa la relación entre el ego y la competencia porque algunas PM que buscan satisfacer su necesidad de competencia a través de la práctica de Newcom, también miden sus logros al compararse y superar a los demás. Sin embargo, la correlación entre Ego-competencia resulta débil y riesgosa, porque las

PM orientadas por el Ego tratan de satisfacer su necesidad de ganar y demostrar su superioridad como una forma de reafirmación personal, lo que puede llevarlas a sobrexigirse en los entrenamientos para incrementar sus capacidades y competencia exponiéndose al riesgo de lesiones; y a generar situaciones de enfrentamiento con pares y oponentes en los partidos por la imposibilidad de aceptar las propias limitaciones y la derrota deportiva. Consecuentemente, esta correlación que se asocia con la motivación extrínseca, puede derivar en el abandono de la práctica producto de lesiones físicas o a una pérdida de interés por la falta de logros externos, debilitando la adherencia y la continuidad de la práctica.

Como último hallazgo, no resultaron significativas las relaciones entre las variables Tarea-autonomía y entre Ego-relación al tiempo que la correlación en ambos casos fue muy débil.

Conclusiones

Se comprobó que las PM del AMBA practican Newcom para relacionarse y socializar con sus pares y mejorar sus capacidades e incrementar su competencia. Además, los motiva la mejora personal y la autosuperación.

Por su contribución a estimular, ejercitar y mantener las capacidades intrínsecas físicas y mentales, la práctica del Newcom puede considerarse como una valiosa estrategia para mejorar la competencia, preservar la capacidad funcional y permitir a la PM seguir haciendo por sí misma aquello que considera valioso. Además, al ser un deporte sociomotor, el Newcom posibilita reconocerse como parte de un grupo, desarrollar un sentido de pertenencia en base a un proyecto colectivo de participación en equipo, favorece las relaciones con pares y amplía las redes sociales y contribuye a contrarrestar el sentimiento de soledad no deseada, propiciando el bienestar emocional de la PM y promoviendo un envejecimiento saludable.

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

Por último, se espera que la identificación de los motivos y orientaciones de logro que las personas mayores buscan satisfacer a través del Newcom puedan ser utilizados con múltiples propósitos, entre ellos: dotar de mayor racionalidad y coherencia a las decisiones que desde las políticas públicas se tomen a la hora de elaborar los planes y programas para promover la práctica de actividad física y deportiva de las PM.

Referencias

Arias, C. (2008). El modelo de apoyo social en la vejez, artículo inédito.

- Aulagnier, P. (1984) Los dos principios del funcionamiento identificador: permanencia y cambio, en Horstein, L. et al: *Cuerpo, Historia, Interpretación*, Paidós.
- Amadasi E. (2023). *Condiciones de vida de las personas mayores (2017-2021): vulnerabilidades en clave de pandemia por COVID-19*. Observatorio de la Deuda Social Argentina de UCA. Bs. As Fundación Navarro Viola.
<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/14970>
- Bardelli E. (2019). El Newcom como oferta deportiva para los adultos mayores. En: Maranzano, S. *Envejecer en movimiento*. Buenos Aires: Dunken. (pp. 121-132)
- Belmonte Darraz S, González-Roldán AM, Arrebola J, Montoro-Aguilar C. (2021). Impacto del ejercicio físico en variables relacionadas con el bienestar emocional y funcional en adultos mayores. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*. Volumen 56, número 3 Mayo - junio de 2021, páginas 136-143 <https://doi.org/10.1016/j.regg.2021.01.006>
- Butler, RN. (1969). Age-ism: Another form of bigotry. *The Gerontologist*, 9, 243-246.
- Connell, RW. (1995). La organización social de la masculinidad. En Valdés Teresa, ed. *Masculinidad/es: poder y crisis*. ISIS-FLACSO. 1995. (24): 31-48.
https://fhu.unse.edu.ar/carreras/micro_indes/Connell_la_organizacion_social_de_la_masculinidad.pdf
- Deci E y Ryan, R (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*. Vol. 11, No. 4, 227-268.
- García González A, Froment F (2018). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores 2018. *Retos*, 33, 3-9. FEADEF. Edición Web: 1988-2041 (www.retos.org)
- Hernández Moreno, J. (1994). *Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: INDE.
- Iacob, R. (2007). El cuerpo externalizado. *Revista Kairós de Psicogerontología* V. 10 N° 1. Núcleo de Estudio e Pesquisa de envelhecimento. San Pablo
- Iacob, R. y Arias, C. (2010). El empoderamiento en la vejez, en *Journal of Behavior, Health and Social Issues*, Asociación Mexicana de Comportamiento y Salud, AC, México, 25-32. DOI:10.5460/jbhsi.v2.2.26787
- Iacob R. (2011). *Identidad y envejecimiento*. Buenos Aires. Paidós.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC). (2023). *Dossier estadísticos de personas mayores*. https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/poblacion/dossier_personas_mayores_2023.pdf
- Izquierdo M, Casas-Herrero A (2017). *Programa de ejercicio físico multicomponente*. Vivifrail. <https://vivifrail.com/wp-content/uploads/2019/11/VIVIFRAILESP-Interactivo.pdf>
- Ley 27.360. Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores.

- Marcos Pardo P, Orquín Castrillón F. (2014). Motivación autodeterminada en adultos mayores practicantes de ejercicio físico. *CPD* 14(3): 149-156. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000300016&lng=es.
- Moreno JA, Martínez Galindo C, y Cervelló E. (2008). Motivación hacia la práctica físico-deportiva en personas mayores. Em: Martín EH y Gomes de Sousa R (Eds.) *Atividade física e envelhecimento saudável*. Rio de Janeiro: Shape. (pp. 153-169).
- Nicholls JG. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance, *Psychological Review*, 91, 328-346.
- OMS. (2002) Envejecimiento activo: un marco político. *Rev Esp Geriatr Gerontol*;37(S2):74-105. https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/oms_envejecimiento_activo.pdf
- OMS. (2020). *Década del Envejecimiento Saludable*. https://cdn.who.int/media/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/decade-proposal-final-apr2020rev-es.pdf?sfvrsn=b4b75ebc_25&download=true
- OMS. (2021). *Informe mundial sobre el edadismo*. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/55871>
- Parlebas P. (2001). *Léxico de Praxiología Motriz: juegos, deporte y sociedad*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Renzi G, Almada, C. (coords.) (2022). *Promoviendo un buen envejecer Guía para el entrenamiento físico multicomponente de las personas mayores*. 1a ed. Avellaneda: Undav Ediciones, <https://ediciones.undav.edu.ar/?product=promoviendo-un-buen-envejecer>
- Renzi G, Vanyay M. y Almada C. (2020). Políticas públicas orientadas a promover la práctica de la actividad física de los adultos mayores. En Niro, M. y Aguerre, L. (org.), *Conocimiento y sociedad La investigación y las políticas en diálogo*. Buenos Aires, BCN. pag. 93 a 108. <https://bcn.gob.ar/otras-publicaciones/conocimiento-y-sociedad-la-investigacion-y-las-politicas-en-dialogo>.
- Renzi, GM, Vanyay, ME, Almada, CE, Basavilbaso, MA y Bengochecha, MF. (2022). La motivación de los adultos mayores hacia la práctica de actividad física en Avellaneda. *Perspectivas de Investigación en Educación Física*, Abril-septiembre, Vol. 1(1), e006. UNLP. FaHCE. (AEIEF) <https://www.pef.fahce.unlp.edu.ar/article/view/pefe006>
- Russo MJ, Kañevsky A, Leis A, Iturry M, Roncoroni, M, Serrano, C, Cristalli, D, Ure J y Zuin D. (2020). Papel de la actividad física en la prevención de deterioro cognitivo y demencia en adultos mayores: una revisión sistemática. *Elsevier: neurololarg*.;12(2):124–137 <https://doi.org/10.1016/j.neuarg.2020.01.003>
- Salvarezza, L. (1988). *Psicogeriatría. Teoría y clínica*. Buenos Aires: Paidós.