



Universidad de Valladolid

LAS MOTIVACIONES DE LAS PERSONAS DE
TERCERA EDAD DE UN MÓDULO DEL
PROGRAMA DE DEPORTE SOCIAL EN EL
REAL SITIO DE SAN ILDEFONSO.
REPERCUSIONES EN SUS HÁBITOS DIARIOS.

Autor: Raquel del Prisco Miguel

Tutor académico: Roberto Monjas Aguado.

Resumen:

El trabajo se centra en el análisis de un programa de actividad física para mayores que se lleva a cabo en un pueblo de la provincia de Segovia durante el curso 2011/2012. Para ello se realiza una investigación cualitativa profundizando en dicho programa a través de las personas de tercera edad que participan en el programa. Se obtienen así unos resultados que nos ayudan a mejorar el programa. Las actividades, el monitor y la participación y las instalaciones son alguno de los aspectos a mejorar.

Palabras clave: Actividad física, Salud, Tercera edad, Motivación, Gimnasia de mantenimiento.

Abstract:

This work focuses on the analysis of a physical activity program for old people that takes place in a village in the province of Segovia during the years 2011 and 2012. A qualitative research that goes into the program in depth through the seniors who participate in the program is developed to achieve this goal. This way, we get some results that help us to improve the program. The activities, the monitor, the participation and the sports facilities are some of the items to improve in the future.

Keywords: Physical activity, Health, Seniors, Motivation, Gymnastics maintenance.

ÍNDICE

1. Introducción.....	pág. 1
1.1 Justificación.....	pág. 1
2. Finalidades de la investigación (objetivos).....	pág. 3
3. Marco Teórico.....	pág. 3
3.1 Concepto de salud y evolución.....	pág. 4
3.2 Actividad física y su relación con la salud.....	pág. 6
3.3 Actividad física para las personas mayores.....	pág. 7
3.4 La motivación como factor clave para el desarrollo de programas de actividad física en la tercera edad.....	pág. 12
3.5 La actividad física intergeneracional y su consideración en los organismos oficiales.....	pág. 14
3.6 Programa deporte social en la provincia de Segovia.....	pág. 15
4. Diseño de la investigación.....	pág. 17
4.1 Introducción: Análisis del tipo de investigación desarrollada.....	pág. 18
4.2 Metodologías.....	pág. 21
4.2.1 Metodología cuantitativa.....	pág. 21
4.2.2 Metodología cualitativa.....	pág. 22
4.3 Descripción del tipo de investigación.....	pág. 23
4.3.1 Estudio de caso evaluativo.....	pág. 25
4.3.2 Contexto de la investigación. El módulo de deporte social de San Ildefonso.....	pág. 25
4.4 Técnicas e instrumentos utilizados.....	pág. 26
4.4.1 La observación.....	pág. 27
4.4.1.1 El desarrollo del cuaderno del investigador.....	pág. 29
4.4.2 La entrevista.....	pág. 30
4.4.2.1 Desarrollo de la entrevista.....	pág. 32
i. El cuestionario.....	pág. 34
4.5 Análisis de datos.....	pág. 38
4.6 Criterios de rigor.....	pág. 39

4.6.1	Valor de verdad. Credibilidad.....	pág. 40
4.6.2	Aplicabilidad (Transferibilidad).....	pág. 41
4.6.3	Consistencia (Dependencia).....	pág. 42
4.6.4	Neutralidad (Confirmabilidad).....	pág. 42
5.	Resultados.....	pág. 43
5.1	Características generales de los sujetos.....	pág. 43
5.1.1	Participantes.....	pág. 44
5.1.2	No participantes del programa.....	pág. 46
5.2	Motivaciones de los participantes.....	pág. 49
5.2.1	Motivaciones iniciales (objetivo propio).....	pág. 49
5.2.2	Motivaciones con respecto a la actividad a realizar.....	pág. 52
5.2.2.1	Actividades de relajación.....	pág. 53
5.2.2.2	Actividades de condición física.....	pág. 53
5.2.2.3	Actividades a través de juegos.....	pág. 54
5.2.2.4	Actividades con música.....	pág. 55
5.2.2.5	Otras actividades.....	pág. 56
5.3	Repercusiones reales del programa.....	pág. 56
5.3.1	En lo social.....	pág. 57
5.3.2	En la salud.....	pág. 58
5.3.3	En la ocupación del tiempo libre.....	pág. 57
5.3.4	En lo personal.....	pág. 59
5.4	Propuestas de mejora para el programa.....	pág. 60
5.4.1	Cambios en el programa.....	pág. 60
5.4.1.1	Actividades.....	pág. 61
5.4.1.2	Monitor.....	pág. 63
5.4.2	Otras mejoras.....	pág. 65
5.4.2.1	Participación.....	pág. 65
5.4.2.2	Instalaciones.....	pág. 70
6.	Conclusiones y propuestas de futuro.....	pág. 72
6.1	Perspectivas de futuro.....	pág. 74
7.	Lista de Referencias.....	pág. 75

ÍNDICE TABLAS

Tabla 1. Paradigmas de la investigación pospositivista.....	pág. 19
Tabla 2. Paradigmas de investigación.....	pág. 22
Tabla 3. Modalidades de entrevista según distintos criterios de clasificación....	pág. 30
Tabla 4. Principales diferencias entre la entrevista y el cuestionario.....	pág. 31
Tabla 5. Ventajas de la entrevista con respecto al cuestionario.....	pág. 31
Tabla 6. Desventajas de la entrevista con respecto al cuestionario.....	pág. 32
Tabla 7. Preguntas entrevista.....	pág. 34
Tabla 8. Categorías establecidas para la investigación.....	pág. 39
Tabla 9. Términos Racionalistas y Naturalistas apropiados para los cuatro aspectos de credibilidad.....	pág. 40
Tabla 10. Sexo.....	pág. 44
Tabla 11. Edad.....	pág. 44
Tabla 12. ¿Has estudiado?.....	pág. 44
Tabla 13. ¿De cuánto tiempo libre dispones cada día?.....	pág. 45
Tabla 14. ¿Participas en alguna otra actividad física o deportiva?.....	pág. 45
Tabla 15. ¿Cuántos días a la semana dedicas a esta otra actividad o actividades?.....	pág. 45
Tabla 16. ¿Cuánto tiempo llevas en el programa de Gimnasia de Mantenimiento?.....	pág. 46
Tabla 17. Sexo de no participantes.....	pág. 46
Tabla 18. Edad de no participantes.....	pág. 46
Tabla 19. Estado civil de no participantes.....	pág. 47
Tabla 20. ¿En qué has estudiado? No participantes.....	pág. 47
Tabla 21. ¿De cuánto tiempo libre dispones cada día? No participantes.....	pág. 47

Tabla 22. ¿Realizas alguna otra actividad física y/o deportiva? No participantes.....	pág. 47
Tabla 23. Señala cual o cuales realizas. No participantes.....	pág. 48
Tabla 24. ¿Cuántos días a la semana dedicas a esta otra u otras actividades? No participantes.....	pág. 48
Tabla 25. ¿Vienes de manera voluntaria a la actividad?.....	pág. 49
Tabla 26. Durante estos años ¿Has asistido regularmente? (SI) ¿Por qué?.....	pág. 49
Tabla 27. Durante estos años ¿Has asistido regularmente? (NO) ¿Por qué?.....	pág. 49
Tabla 28. ¿Qué pretendes conseguir cuando participas en el programa?.....	pág. 50
Tabla 29. ¿Qué actividades te gustan más de tus clases?.....	pág. 52
Tabla 30. ¿Has notado alguna mejora desde que realizas esta actividad?.....	pág. 56
Tabla 31. ¿En qué crees que has mejorado?.....	pág. 56
Tabla 32. En general ¿Qué te parece el programa de Gimnasia de Mantenimiento?.....	pág. 60
Tabla 33. ¿Qué actividades te gustan más de tus clases?.....	pág. 61
Tabla 34. ¿Qué cualidades debe tener un buen monitor?.....	pág. 63
Tabla 35. Tu monitor es:.....	pág. 63
Tabla 36. ¿Cómo te enteraste de la existencia de este programa?.....	pág. 65
Tabla 37. ¿Quién te animó a inscribirte la primera vez en el programa?.....	pág. 65
Tabla 38. ¿Por qué crees que otros mayores no se apuntan?.....	pág. 66
Tabla 39. ¿Cómo crees que se puede animar a que participe más gente en el programa?.....	pág. 66
Tabla 40. ¿Conoces algún programa de actividad física para mayores que se realice en tu pueblo?.....	pág. 67
Tabla 41. En caso de haber marcado anteriormente SI ¿Cómo te enteraste de la existencia de estos programas? No participantes.....	pág. 67
Tabla 41. En caso de haber marcado anteriormente SI ¿Cómo te enteraste de la existencia de estos programas? No participantes.....	pág. 68

Tabla 43. ¿Cómo crees que se puede animar a que participe más gente en estos programas? No participantes.....	pág. 68
Tabla 44. ¿Qué crees que te aportaría participar en los programas? No participantes.....	pág. 69
Tabla 45. ¿Qué actividades te gustaría realizar en el caso de participar en el proyecto? No participantes.....	pág. 69
Tabla 46. ¿Qué cualidades debe tener un buen monitor/a? No participantes.....	pág. 70
Tabla 47. ¿Te parecen adecuadas estas instalaciones para realizar esta actividad?.....	pág. 71
Tabla 48. ¿Qué mejorarías de tu instalación?.....	pág. 71

1. INTRODUCCIÓN: JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.

A continuación exponemos el trabajo de investigación llevado a cabo como finalización del Máster de Investigación en ciencias sociales para la Educación (TFM). El tema escogido es la actividad física en la tercera edad, concretamente hemos llevado a cabo el “*Análisis del módulo del programa de Deporte Social que se realiza en el Real sitio de San Ildefonso*”, desarrollado por la monitora del mismo módulo durante el curso 2011/2012.

En este apartado realizaremos una breve explicación de la estructura del trabajo, así como del porqué de la realización de esta investigación.

El trabajo está estructurado en seis capítulos, a los que se añaden las lista de referencias y los anexos. Así, en este primer apartado, “Introducción”, como acabamos de decir, se hará una breve justificación del la elección del estudio.

En el segundo apartado, “Finalidades de la investigación”, veremos lo que pretendemos con la misma, cuál es el sentido de nuestro estudio, concretado en unas finalidades a las que intentaremos dar respuesta en el apartado de resultados.

Una vez visto el por qué de la investigación y sus finalidades, en el apartado tres “Marco teórico”, se hará una revisión bibliográfica sobre el tema, abordando los aspectos clave del mismo: los conceptos, de actividad física, salud, su relación; las motivaciones como factor clave para el desarrollo de programas de actividad física para “mayores”, así como el desarrollo de este tipo de programas, concretando en el que nos centramos en nuestro estudio, el programa de Deporte Social de la provincia de Segovia.

El cuarto apartado, “Diseño de la investigación” presenta la metodología que hemos llevado a cabo durante dicha investigación y su contextualización, así como las técnicas e instrumentos de recogida de datos que se han utilizado y cómo se ha realizado el análisis de los datos. En este apartado terminamos con los criterios que dan rigor a nuestra investigación, aportando ejemplos de cada uno de ellos.

Tras explicar cómo se han analizado los datos, el apartado cinco “Resultados” hace una síntesis de los datos tomados, aportando los resultados obtenidos, contestando así a las finalidades planteadas al inicio del estudio.

El último apartado, el seis, “Conclusiones y propuestas de futuro” trata de concretar y resumir lo obtenido en los resultados, así como realizar propuestas para mejorar el módulo de Deporte Social, actividad física para “mayores”, así como el propio programa de Deporte Social, intentando así que estos tipos de programas puedan mejorar y promover que las propuestas de actividad física para personas de tercera edad puedan adaptarse lo mejor posible a las personas que toman parte en las mismas.

1.1. JUSTIFICACIÓN

Tras esta breve introducción explicaré porqué elegí realizar esta investigación.

Cuando nos dieron a elegir los temas de objeto de estudio para el TFM, me planteé muchas opciones: métodos de lecto-escritura en educación primaria, métodos de actuación en Colegios Rurales Agrupados, el atletismo en la escuela, etc., opciones muchas de ellas que me gustaría investigar en un futuro.

Cuando me planteé estas propuestas, no era consciente de lo que una investigación de este tipo, conlleva: una especialización en el tema a tratar, una ocupación grande de tiempo, una motivación intrínseca y extrínseca por ello, etc. Cuando me di cuenta de todo esto, pensé que tenía que elegir un objeto de estudio con el que me encontrase a gusto, que me fuese fácil el acceso al campo, que me aportara algo, que sirviera para algo o alguien más, y sobre todo que me gustase y me divirtiera haciéndolo, pues iba a pasar muchas horas dedicándome a ello. Por eso, finalmente decidí elegir algo que tuviera relación con mi vida pasada, actual, y futura, el trabajo con personas “mayores”.

Desde hace cuatro años llevo trabajando como monitora de actividad física para mayores y nunca me había planteado cómo mejorar mi actuación como docente. Por eso, cuando elegí este tema, creí conveniente estudiar las motivaciones y objetivos que tenían mis alumnos con respecto a las clases. Esta investigación me ha dado la oportunidad de conocer más en profundidad este tema, las motivaciones y los gustos de los participantes en el programa, y lo que les aporta en su vida diaria. Además, me gustaría que este trabajo sirviera para profundizar en el conocimiento de los programas de actividad física para personas mayores, especialmente teniendo en cuenta la perspectiva de las propias personas que participan en los mismos, porque de esta forma podremos obtener ideas sobre cómo plantear este tipo de programas, consiguiendo que

la propuesta de deporte para personas mayores, “Deporte Social” pueda mejorar. En este sentido, el trabajo planteado analiza un módulo concreto en el que vengo desarrollando como monitorea la actividad, el del Real Sitio de San Ildefonso, pero nos gustaría que las ideas y propuestas que salieran de nuestro estudio, pudieran ser transferidas a contextos similares, que a su vez se beneficiarían de la posibilidad de introducir en los programas de actividad física para personas mayores propuestas de cambio y adaptación que supongan una mejora de los mismos.

2. FINALIDADES DE LA INVESTIGACIÓN (OBJETIVOS)

Con esta investigación lo que pretendemos es:

- Conocer y estudiar el programa de Deporte Social, actividad física para mayores que se está llevando a cabo en el Real Sitio de San Ildefonso en el año 2011/2012.
- Conocer y estudiar el perfil de los participantes del programa, así como sus opiniones sobre el mismo.
- Aumentar la participación en el programa de Deporte Social, actividad física para mayores.
- Mejorar el programa de Deporte Social, actividad física para mayores en función de los resultados obtenidos en la investigación.
- Desarrollar una propuesta básica de investigación para mejorar la formación recibida en el máster.

3. MARCO TEÓRICO.

En nuestro marco teórico vamos a tratar el tema objeto de estudio avanzando desde lo global a lo específico. Así, empezaremos exponiendo el concepto de salud, su evolución histórica hasta llegar al concepto de educación para la salud, la cual la relacionaremos con la actividad física para llegar al concepto de actividad física saludable. A continuación hablaremos de una actividad física adaptada a las personas de tercera edad y conoceremos las características y motivaciones que tienen los mismos hacia la actividad física.

Finalizaremos este apartado tratando las diferentes propuestas de actividad física para la tercera edad desde los diferentes organismos, terminando con la propuesta en la que más adelante nos centraremos.

3.1 CONCEPTO DE SALUD Y SU EVOLUCIÓN

El término *salud*, según Perea Quesada (2002), proviene del latín «salus» y significa el estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones.

El concepto la salud ha ido evolucionando en función del momento histórico, de las culturas, del sistema social y de los avances que han ido surgiendo.

En la actualidad, la salud comienza a entenderse como un proceso dinámico, responsable, participativo y equilibrado, con la meta fijada en un estado ideal, al cual siempre podemos acercarnos. (Soldevila y March, 2001)

Así, podemos ver como en la reunión mundial celebrada en Alma Ata (1972) la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió como salud: “Un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la mera ausencia de enfermedad o dolencia”.

Más tarde en 1991, el Plan de Salud de Cataluña hace una nueva reformulación, y dice que: “La salud es conseguir el más elevado nivel de bienestar físico, mental y social de capacidad de funcionamiento que permitan los factores sociales y ambientales en que vive sumergido el individuo y la colectividad”.

Alguno de los autores que define el concepto salud es García Huete (2000), el cual lo hace como: “el estado de bienestar psicológico y social universal en equilibrio con el medio y de forma sostenida”.

En este mismo año la Organización Mundial de la Salud se basa en unos principios cuando plantea el eslogan “salud para todos en el año 2000”, estos son: a) incrementar la cantidad de años de vida, b) vivir más años con una mejor calidad de vida, c) reducir las disparidades de salud entre las sociedades y las clases sociales y d) que todas las personas tengan servicios preventivos de salud disponibles, accesibles y adecuados.

Una vez analizado el concepto salud, vamos a revisar como ha ido cambiando el mismo, ya que hasta hace no muchos años la salud era entendida como contraposición

de enfermedad, es decir como ausencia de ella, por lo que solo se centraba en el tratamiento de personas que padecían enfermedades.

Para comprender la definición actual de salud hemos de hacer un repaso a la evolución que ha tenido este término y para ello partiremos de la diferencia existente entre salud física y salud mental.

En el pasado cuando se hablaba de programas de salud mental pública, el centro de interés eran los trastornos psiquiátricos, el trato y tratamiento de personas severamente perturbadas. En las últimas décadas, el acento se ha puesto en los aspectos psicosociales de la salud integral y, más selectivamente, en la promoción de la salud mental entendida como acceso al bienestar y al desarrollo, englobando una variedad de condiciones psicológicas y sociales no incluidas anteriormente (De la Fuente, 1990).

Por otro lado, cuando se hablaba de salud física, el centro de interés eran los trastornos físicos, sin ser estos vinculados a ningún aspecto psíquico.

A finales de los años 70 surge un avance con respecto al concepto de salud, cuando la salud y la enfermedad física entran en el panorama de la Psicología, pues, gracias a los tremendos avances de la medicina científica, se produce un aumento espectacular de la expectativa de vida de los seres humanos, y una sustitución de las enfermedades agudas/infecciosas por las enfermedades crónicas como principales responsables de la morbilidad y mortalidad. Al mismo tiempo fue creciendo la convicción de que las personas que sufren enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades respiratorias, enfermedades cardiovasculares, cáncer y enfermedades de transmisión sexual, a menudo las han contraído o agravado como resultado de su comportamiento descuidado, peligroso o insalubre. Los malos hábitos alimentarios, el abuso del alcohol y del tabaco, la negativa a cumplir con las prescripciones sobre la higiene y/o la seguridad, y la falta de destrezas de afrontamiento del estrés generado por acontecimientos vitales, son algunos de los comportamientos más relevantes a ese respecto. (Rodríguez-Martín, 1989). A raíz de esto, otros autores como Bayes, 1979, 1987; Costa y López, 1983, 1989; Ibáñez. 1991; Reig, 1989, afirman que las principales causas de mortalidad prematura como enfermedades crónicas, consumo del alcohol, consumo del tabaco, cáncer, etc. podrían reducirse de forma significativa si la gente cambiara su forma de vivir, o estilo de vida, y por ello surge la «Medicina Comportamental» (Costa y López, 1989; Reig, 1981; Ribes, 1990; Schwarz, 1982).

Desde este nuevo modelo, se le atribuye a la Psicología, como ciencia de la conducta, un papel decisivo dentro del campo de la salud, ya que a través de sus recursos teóricos y técnicos, aporta los elementos necesarios para explicar y comprender los problemas de salud asociados a comportamientos tales como el consumo excesivo de tabaco, alcohol u otras drogas, o a conductas relacionadas con hábitos alimentarios, sexuales, de sedentarismo, de estrés, etc. Al mismo tiempo, la aplicación de dichos recursos sirve de ayuda para planificar tareas de actuación «preventiva» mediante el desarrollo de conductas saludables y la modificación de aquellos comportamientos que se consideren «factores de riesgo» para determinadas enfermedades. (González y García, 1994)

Más adelante, en la década de los 80 surge la psicología de la salud, cuya función es preventiva y con la cual se tienen en cuenta las relaciones sociales. Según González y García (1994) esta psicología de la salud, no se podría llevar a cabo sin la llamada educación para la salud, pues ésta es la que pone en marcha estrategias y planes educativos que van más allá de la mera transmisión de la información, ya que su función es tratar de fomentar la salud incidiendo en la mejora de los estilos de vida y del entorno.

Así una de los objetivos de esta educación para la salud es la de llegar a las etapas tardías de la vida en las mejores condiciones posibles (en los niveles funcional, psíquico y social).

3.2 ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA SALUD.

Pero según Soldevila y March (2001) mantener la salud se hace difícil en las personas mayores cuando a los cambios normales del proceso de envejecimiento hay que sumarles los propios de una determinada enfermedad (artritis, diabetes, problemas de corazón o respiratorios, etc.). Teniendo esto en cuenta, cobra especial relevancia la necesidad de realizar actividad física, ya que ayuda a prevenir enfermedades o deterioros de nuestro cuerpo, pues “recientes estudios señalan al sedentarismo como un factor que acompaña la aparición y gravedad de un número importante de enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes y la obesidad entre otras” (Ramírez, Vinaccia y Suarez, 2004).

Así lo corrobora Sanchez Bañuelos (1996) cuando afirma que la actividad física y deportiva produce el bienestar físico, ya que mejora los sistemas cardiorespiratorio y motor y contribuye al aumento de la esperanza de vida; produce un bienestar psíquico, pues ejerce una influencia positiva en los hábitos de la persona y mejora la autoestima; y también produce un bienestar social, ya que induce el contacto personal favoreciendo las relaciones.

Todos estos beneficios de los que estamos hablando los podemos agrupar según Ramírez et al. (2004) en cognitivos, sociales, psicológicos y en rendimiento escolar.

Hemos visto los beneficios que tiene la actividad física sobre la salud, pero no debemos olvidar que también existen efectos contraproducentes causados por una mala práctica de actividad física, como por ejemplo un sobentrenamiento, la realización incorrecta de ejercicios, etc. Es importante, por tanto, desarrollar la actividad física con una clara orientación a la salud y para ello debe tener una serie de características:

- Tener estímulos positivos en el organismo.
- Estar orientada a la práctica y no al sobentrenamiento.
- Tener un componente social.
- Debe ser continuada, frecuente y moderada, adaptándose siempre a la edad del sujeto y a sus características fisiológicas (Devís y Peiró, 2001).

Así mismo, según Biddle y Mutne (1991) tenemos que tener en cuenta la prevención de factores de riesgo en el área de la actividad física:

- ” Incrementar la actividad física moderada diariamente.
- Incrementar la forma física cardiorespiratoria.
- Reducir estilos de vida sedentarios.
- Incrementar la fuerza, resistencia y la flexibilidad muscular.
- Mejora en la dieta y la actividad física en las personas con exceso de peso.”

3.3 ACTIVIDAD FÍSICA PARA LAS PERSONAS MAYORES.

La OMS (2002) define la actividad física como "todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas".

Ahora bien, desde este punto de vista nos damos cuenta que la actividad física se manifiesta de múltiples formas, pero para el caso que vamos a tratar, nos referiremos a

actividad física correctamente practicada (lo más lúdica posible); que no tiene contraindicaciones, ni efectos secundarios, si es mal administrada produce lesiones invalidantes que pueden ser graves (fracturas, desgarros), se debe realizar de acuerdo a la capacidad individual, en pequeños grupos homogéneos, cumple con un papel preventivo, terapéutico, de adquisición y mantenimiento de la capacidad funcional. (Montoya, 2005).

Por ello, según Montoya (2005), es importante tener en cuenta que la actividad física (ejercicio) en la vejez debe ser variada, recreativa, lúdica, progresiva que motive a la persona a "querer estar, hacer" la actividad, que sienta la necesidad de asistir a ella. Este efecto los lleva a una adicción por la actividad y en vez de producir deserción, logra conseguir más adeptos a esta práctica. Por lo tanto, realizando una adecuada actividad física podríamos llegar a modificar la conducta sedentaria de las personas y conseguir que mejoren sus hábitos, llegando así a obtener hábitos saludables permanentes en su vida diaria.

Y es que existen muchas formas de realizar actividad física, pues este concepto también ha ido evolucionando a lo largo de la historia. Así podemos ver cómo en la prehistoria la actividad física estaba orientada a la fuerza, la caza y a las danzas; más adelante, en las civilizaciones griegas, se comienza a buscar la creación del hombre perfecto tanto físico como intelectualmente. Posteriormente dentro de este concepto, se le empieza a dar importancia al aspecto lúdico, hasta llegar al siglo XIX donde aparecieron las conocidas escuelas gimnásticas, de las cuales lo más representativo es la llamada gimnasia sueca o militar. Finalmente, a partir de 1990, tras los movimientos del Oeste, Norte y del Centro, que dieron un enfoque naturista a la actividad física, aparecieron las corrientes actuales de la práctica de la actividad física, entre las que encontramos a la actividad física orientada a la salud, la actividad física saludable.

A partir de este marco institucional, los departamentos y ministerios de salud, sanidad y bienestar comenzaron a poner en funcionamiento campañas tendentes a crear nuevos estilos de vida que fomentasen las prácticas saludables de la actividad física y la alimentación conveniente. Resultando mucho más económica la prevención que la cura. Así surgieron los movimientos del *Physical Fitness*, *Deporte para Todos* y el *Lifestyle*, desde los que se subraya el aspecto saludable de la práctica deportiva. (De Andrés y Aznar, 1996)

Hoy día, gracias a todos estos avances en cuanto a la actividad física saludable, nos encontramos con programas de gimnasia de mantenimiento. Esta se nos presenta como un deporte completísimo en el que todos los músculos del cuerpo se trabajan ordenadamente y con mayor o menor intensidad, según las necesidades de cada persona. Además, como nos muestra Vivas (1998), ayuda a aumentar la masa muscular, y la potencia y flexibilidad de los músculos.

Así podemos ver cómo Vivas (1998, p.75) la define así: “La gimnasia es, en definitiva, la práctica de una serie de ejercicios encaminados a desarrollar aun más la elasticidad y la flexibilidad”.

Como acabamos de ver, la gimnasia de mantenimiento ha de adecuarse a las necesidades de cada persona, regulando así la intensidad de los ejercicios. Teniendo en cuenta esto, hemos de conocer las características y necesidades de las personas de tercera edad para poder realizar una actividad física saludable adecuada.

Según De Rosnay (1988), se entiende el envejecer como un proceso dinámico, gradual, natural, e inevitable, proceso en el que se dan cambios a nivel biológico, corporal, psicológico y social. Transcurre en el tiempo y está delimitado por éste.

Cuando decimos proceso dinámico, Moreno (2005, p.227) se refiere a que:

No es una etapa rígida, igual para todos y cronológicamente demarcada; al contrario, proceso dinámico habla de un continuo dialéctico: por eso decimos que es una parte más del crecimiento del ser humano como lo es la niñez, la adolescencia o la adultez. El organismo humano crece desde que nace hasta que muere

El adulto mayor presenta varios problemas a resolver: como el biológico, el financiero, el sexual, las relaciones sociales y el problema lúdico (Moreno 2005), que a través de la actividad física adecuada puede resolver o mejorar.

El envejecimiento conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, etc... que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, reduciéndose así mismo su autonomía y calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz (Izquierdo, 1998)

Para decir que una persona es "vieja" existen varios criterios, entre los que podemos encontrar según Moreno (2005, p.229):

Criterio Cronológico: edad en años; relacionado con el retiro o jubilación obligatoria.

Criterio Físico: Se toman en cuenta los cambios físicos producidos en la persona, como cambios en la postura, forma de caminar, facciones, color del pelo, piel, capacidad visual y auditiva, disminución en la capacidad del almacenamiento de la memoria que afecta a los tres tipos de memoria (a corto, mediano y largo plazo) de forma directa, sueño alterado, etc. Todo esto relacionado a la alteración en forma notable de las actividades cotidianas.

Criterio Social: según el papel o rol que desempeñan en la sociedad.

Aunque estos criterios son los que se suelen dar en la mayoría de las personas, son relativos, pues depende de la personalidad y la actitud de cada persona ante ellos. También hemos de tener en cuenta que existen algunos factores que pueden acelerar el envejecimiento. Estos son según Moreno (2005, p. 230)

- 1. Alimentación excesiva.*
- 2. Stress.*
- 3. Hipertensión.*
- 4. Tabaquismo y alcoholismo.*
- 5. Obesidad.*
- 6. Soledad, poca participación socio laboral.*
- 7. Sedentarismo.*
- 8. Poca actividad física.*

Las personas “mayores” deben saber que estos factores pueden llegar a disminuir o desaparecer gracias a la asimilación y realización de unos buenos hábitos saludables, entre estos se encuentran: la realización de una adecuada actividad física continuada, tener un sueño tranquilo, participar en la vida socio laboral y llevar a cabo una buena nutrición. (Moreno, 2005)

En cuanto a las necesidades que debemos de tener en cuenta a la hora de plantear la actividad física con personas de tercera edad, hemos de conocer los cambios estructurales y morfológicos que cada persona que va a realizar esa actividad física sufre, pues estos cambios influyen en la personalidad y el rendimiento de cada individuo, haciendo que existan diferentes necesidades entre ellos. Estos cambios pueden ser según Moreno (2005, p.230):

1. *Cambio de apariencia.*
2. *Modificaciones del sistema piloso: calvicie y canosidad.*
3. *Las glándulas sudoríparas se atrofian, obstaculizando el normal proceso de sudorización y por lo tanto se tolera menos el calor.*
4. *Se presentan alteraciones en la motricidad ya que hay disminución de fuerza y aumento de grasas, los movimientos se vuelven lentos, los músculos se fatigan más fácilmente y se recuperan en forma más lenta.*
5. *Osteoporosis.*
6. *Aumento de la cifosis fisiológica.*
7. *Disminución de las capacidades respiratorias.*
8. *Al disminuir la actividad, el cuerpo necesita menos nutrientes, pero como los hábitos alimenticios no cambian, suelen aumentar de peso.*
9. *Cambios de los porcentajes corporales, aumento del porcentaje graso, disminución de la masa muscular, disminución de la cantidad de agua.*

Otro aspecto a tener en cuenta son el tipo de actividades y aspectos que se deben trabajar, pues no es lo mismo realizar actividad física con jóvenes, que necesitan más intensidad (dentro de las necesidades de cada persona), que trabajar con niños, o con personas “mayores”, que necesitan trabajar en unos niveles más bajos de intensidad.

Las actividades en este caso han de tener un fin lúdico y nunca llegar a niveles de dolor, por ello lo más adecuado es realizar actividades que sean abiertas, flexibles, es decir, que cada persona pueda hacer hasta donde su cuerpo y mente le permite.

Una de las actividades más demandadas y de más fácil acceso hoy en día es la realización de ejercicios en circuitos biosaludables, pues el número de parques geriátricos o circuitos biosaludables que podemos encontrar en nuestras ciudades o municipios se ha incrementado en los últimos años desde la instalación del primero en 2005.(Hernández, 2009)

Los parques geriátricos o también llamados circuitos biosaludables según Hernandez (2009, p.28) son:

Espacios verdes, ubicados en las ciudades y compuestos por diferentes equipos para ejercitarse, que aportan una nueva filosofía de vida para nuestros mayores, de manera que puedan disfrutar de su tiempo de ocio con salud. Son entornos únicos para mantener el cuerpo y la mente en forma. Los parques

geriátricos cumplen un interesante servicio público de bienestar y salud para la tercera edad, donde las principales instituciones pueden lograr cubrir sus objetivos con respecto a esta población, y así poder sensibilizar de la necesidad del cuidado de los mayores, facilitar modos de lograr mejorar la calidad de vida de estas personas, fomentar lugares de encuentro y diversión para todos, y por ende, ayudar a la conservación de las zonas verdes municipales.

Con la correcta utilización del circuito biosaludable conseguimos los siguientes objetivos:

- *Mantener o aumentar la movilidad articular de miembros superiores e inferiores.*
- *Mejorar la fuerza muscular.*
- *Trabajar la coordinación y destreza óculo-manual.*
- *Lograr una interacción social entre los usuarios de la instalación, propiciando un ambiente de júbilo.*
- *Mejorar las funciones cognitiva, sensorial y motriz del cerebro; la función respiratoria, cardiovascular, la digestiva, etc. (Becerro, 2003; en Hernández, 2009).*

3.4. LA MOTIVACIÓN COMO FACTOR CLAVE PARA EL DESARROLLO DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA TERCERA EDAD.

Cada vez hay más personas que realizan actividad física, pues si echamos la vista atrás tan solo 20 años, podemos observar que la mayoría de personas que salían a correr, andar, o que hacían algún tipo de actividad física eran personas que estaban metidas en la dinámica del deporte o que desde pequeños habían llevado una vida parecida.

Hoy día, podemos observar cómo ha aumentado la práctica de esta actividad física, el número de practicantes puede verse en cualquier espacio y los estudios sobre los hábitos de vida de los españoles ratifican claramente esta idea (García Ferrando, 2001), pues, podemos ver más gente andando, en bici, corriendo, etc.

Las razones de este incremento de interés por la actividad física son varias y varían según el individuo que las realice, pues cada motivo incluye varias razones

susceptibles de valorarse individualmente, por ello se habla de una motivación plurifacética (De Andrés y Aznar, 1996). Podríamos decir que una de las razones o motivos claves de este incremento, sin duda, como hemos podido comprobar en el apartado anterior, es la importancia que se le ha dado estos últimos años al cuidado de nuestra salud, con la aparición de programas como el que trataremos a continuación que están enfocados a que exista una mayor realización de actividad física saludable.

Con respecto a las personas de tercera edad que realizan actividad física podemos decir que se va incrementando, pues como bien hemos dicho, la creación de programas orientados a una actividad física saludable y los procesos de concienciación de una vida saludable que ha vivido la sociedad, lo han favorecido. Por otra parte, la motivación es evolutiva, ya que los motivos van cambiando y modificándose con el tiempo y las circunstancias. (De Andrés y Aznar, 1996).

A este respecto podemos clarificar la distinción entre motivación intrínseca y extrínseca que hacen los teóricos (De Andrés y Aznar, 1996. p.15):

La motivación intrínseca, se refiere a los beneficios y satisfacciones inherentes de la propia actividad; por ejemplo: participar por el disfrute de las sensaciones que acompañan a la actividad.

La motivación extrínseca, se refiere a aquellas razones no directamente vinculadas con el desarrollo de la actividad como ejemplo perder peso. Desde ésta óptica el especialista debería conjugar ambos tipos de motivación potenciando el foco interno para mantener a lo largo del tiempo a los practicantes sin excluir el refuerzo Extremo.

Centrándonos más en las personas de tercera edad, podemos decir que existen diferentes factores o aspectos que tienen gran relevancia a la hora de realizar actividad física:

La edad y el sexo son factores que parecen influir en la importancia asignada a los niveles psicológicos del ejercicio. Los adultos tienden a dar gran importancia a los beneficios psicológicos. (Heitmann, 1986; en De Andrés y Aznar, 1996), ya que la actividad física hace que se mejore o retrase aspectos psíquicos como la pérdida de la memoria, la atención, la percepción.

La mejora de lo físico también es importante para las personas de tercera edad, y se puede ver desde dos perspectivas: la mejora de las capacidades físicas o alteraciones

físicas como dolores musculares o articulares, recomendado muchas veces por los profesionales de la medicina, y la mejora del aspecto físico marcado por la sociedad.

Otro de los factores es el componente social, el cual es muy importante y muy diverso puesto que incluye desde la relación y el conocimiento de nuevas personas hasta la lucha por la huida del aislamiento social. (Heinzelmann y Bagley, 1970).

Una vez conocidos los aspectos positivos que conlleva la práctica de actividad física, conviene tener en cuenta cuáles son, las razones que la población manifiesta con más frecuencia para no practicar una actividad deportiva: falta de tiempo, fatiga, pocas facilidades y medios, falta de destreza y conocimiento y poco entusiasmo por el deporte. (Goodri, Hartung, Warren, y Hoepfel, 1984; en De Andrés y Aznar, 1996)

3.5. LA ACTIVIDAD FÍSICA INTERGENERACIONAL Y SU CONSIDERACIÓN EN LOS ORGANISMOS OFICIALES.

A continuación analizaremos cómo se aborda la actividad física para las personas mayores en los diferentes organismos oficiales, desde su consideración a nivel internacional hasta su concreción más local.

Así Sáez (2008) hace un detallado estudio de las bases jurídicas de la protección del derecho de las personas “mayores” a realizar actividad física sin barreras y en un entorno de seguridad que los organismos oficiales defienden.

Así encontramos que desde la OMS (2002), y en palabras de su propia directora, Gro Harlem Brundtland, se nos dice que la actividad física debe ser “como un remedio inmediato, seguro, confiable, gratuito, que funciona en ricos y pobres, en hombres y mujeres, en jóvenes y mayores, para algunos de los principales riesgos de la salud”.

La ONU (1978), por su parte, acordaba ya hace casi treinta años favorecer la investigación en materia de educación física y deporte, en la medida que contribuía al progreso en todas sus formas de fomento de la salud y seguridad de los participantes.

La Carta Europea del Deporte de 1992 establecía asimismo la posibilidad para todos los ciudadanos europeos de practicar deporte con fines recreativos, de contribución a la salud o de mejora de resultados, al tiempo que recogía el establecimiento, si fuese necesario, de medidas suplementarias que beneficien a los grupos desfavorecidos.

En lo que respecta a España, varias son las citas legales que defienden este derecho de los mayores a practicar una actividad física sin barreras, pero pocas las que establecen con concreción las medidas a tomar en consecuencia.

Así, vemos cómo, para orientar las políticas nacionales en relación a la actividad física para personas mayores, la Unión Europea (1988) estableció unas Recomendaciones a los Estados Miembros en los que a raíz de la definición del objetivo de promoción físico-deportiva entre las personas de edad, se insta a cada país a analizar sus necesidades, a fomentar el deporte entre las personas mayores, a elaborar un abanico de programas para mejorar la salud y las relaciones sociales, y a favorecer que los deportistas maduros sigan practicando deporte (Sáez, 2008).

En el caso de las autonomías, concretamente, en la nuestra, Castilla y León, desde la Junta se plantearon y se llevaron a cabo en el año 2004 subvenciones para todas las provincias, con el objetivo de favorecer la creación de programas de actividad física dirigidos a personas de tercera edad. Estas subvenciones suelen ser convocadas cada año, habiendo excepciones.

3.6. PROGRAMA DEPORTE SOCIAL DE LA PROVINCIA DE SEGOVIA

En el caso de nuestra provincia, Segovia, existen varios programas dedicados a la realización de actividad física con personas de tercera edad, entre los que podemos encontrar programas desarrollados por las Instituciones provinciales: Ayuntamiento de Segovia Y Diputación Provincial, en los que normalmente se realiza actividad física en lugares cerrados o los programas llevados a cabo por empresas que hacen rutas por la ciudad. Nosotros nos vamos a centrar en el programa de Deporte Social llevado a cabo por la Diputación Provincial de Segovia, que es el programa con mayor tradición a nivel provincial, ya que lleva funcionando desde el 2004 y será además el que nos sirva de contexto de referencia para nuestro trabajo. (www.dipsegovia.es/index.php/contenidos/index/id_contenido/4235).

La Diputación Provincial de Segovia, a través del Área de Asuntos Sociales y Deportes y según el Convenio de colaboración firmado con la Consejería de Cultura y Turismo de la Junta de Castilla y León, desarrolla anualmente la Campaña denominada “Deporte social”. Dicha campaña, en colaboración con los Ayuntamientos de la

provincia, pretende llevar a cabo la promoción de la actividad física dirigida a grupos de población cuyas características determinan adaptaciones especiales, para quienes la práctica deportiva puede tener un valor relevante socialmente. Así, estos programas están dirigidos a colectivos de inmigrantes, jóvenes amenazados de exclusión social, personas con discapacidad, integración social de la mujer y la tercera edad.

Como objetivo General se pretende la realización de actividad física con grupos de población especiales, cuyo enfoque intenta dinamizar, la integración y educación social y la salud.

Por otro lado, este programa tiene los siguientes objetivos específicos:

- 1º.- Creación de grupos de actividades deportivas a través de los Ayuntamientos.
- 2º.- Acondicionamiento físico, higiene y salud en la actividad física.
- 3º.- Que la práctica deportiva se convierta en un elemento fundamental en la convivencia social.
- 4º.- Mejorar la motricidad a través del juego, deportes adaptados, juegos tradicionales, etc.
- 5º.- Fomentar la integración social a través de la actividad física.

Este programa tiene una duración de 7 meses, habitualmente entre los meses de Noviembre y Mayo.

Cada grupo está dirigido por un Monitor Deportivo responsable del grupo que es contratado laboralmente por el Ayuntamiento que solicite participar en la actividad y que debe estar en posesión de alguna de las siguientes titulaciones: Licenciado en Educación Física, Diplomado en Educación Física, TAFAD, Entrenador Deportivo, Monitor Polideportivo, Animador Deportivo ó haber realizado cursos y jornadas de formación específica de la actividad que se va a impartir. Para este último caso, la Diputación Provincial organiza los cursos y jornadas correspondientes para la obtención de los conocimientos básicos necesarios para llevar a cabo la actividad.

Los monitores en todo momento deben llevar a cabo los programas y directrices de formación que se establecen en cada caso, bajo el control técnico que estime oportuno la Diputación, bien a través de su personal o de cualquier otro debidamente cualificado, por mandato de la corporación, ya que los monitores cuentan con el asesoramiento de técnicos cualificados que supervisan el cumplimiento de los programas de cada especialidad, con independencia de la supervisión general de los técnicos de la Diputación.

Las funciones de los monitores son:

- Impartir enseñanza de los fundamentos básicos a los diferentes grupos que se determinen, de acuerdo con la programación técnica previamente aprobada.
- Asistencia obligatoria a las jornadas y cursos de formación organizados por la Diputación Provincial de Segovia.
- Realización una programación anual según el grupo de actuación, que será supervisado por los técnicos que estime la Diputación Provincial.

El coste económico de la Campaña se financia con las aportaciones de la Consejería de Cultura y Turismo de la Junta de Castilla y León, los Ayuntamientos colaboradores y la Diputación Provincial de Segovia.

Los Ayuntamientos asumen el 50 % del coste de personal de cada módulo de Deporte Social, así como la aportación empresarial de la Seguridad Social que se financiará a través de las cuotas de los participantes, en la forma que determine cada Ayuntamiento, igualmente asume los gastos derivados del mantenimiento y utilización de las instalaciones deportivas.

El 50 % restante de los costes salariales, así como el resto de los gastos que ocasione la realización del programa (transporte, material, arbitrajes, cursos de formación, coordinación, etc.) son asumidos también por la Diputación Provincial. Como puede verse el programa realmente responde a su título: “deporte social”, tratando de hacer accesible la práctica de actividad física para cualquier grupo de población, de forma gratuita y en un lugar cercano a su lugar de residencia, aspecto especialmente importante cuando nos referimos a grupos de población adultos como los que tratamos en nuestro estudio. Esperemos que la preocupante situación económica que atraviesa nuestro país no impida que este tipo de programas tan necesarios se puedan seguir desarrollando.

4. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.

En este apartado trataremos los aspectos relevantes a la metodología de la investigación que se va a utilizar, así como las técnicas e instrumentos llevados a cabo, el contexto propio de la investigación y el análisis de datos.

4.1. INTRODUCCIÓN: ANÁLISIS DEL TIPO DE INVESTIGACIÓN DESARROLLADA.

Según Kuhn (1962), toda investigación científica trabaja de acuerdo con modelos conceptuales o *paradigmas*.

El concepto paradigma ha sido muy estudiado por diferentes autores:

Si lo leemos en el diccionario, se entiende como “*Modelo, ejemplo*”

Así podemos ver cómo para Platón el paradigma significaba *prototipo con relación al universo de las ideas*.

Si bien, por otro lado, Marín (2007) en su obra, “La Noción de Paradigma”, cita al filósofo norteamericano Kuhn (1962), el cual define que: “un paradigma es lo que los miembros de una comunidad científica comparten, y, recíprocamente, una comunidad científica consiste en hombres que comparten un paradigma” (Kuhn, 1962, p. 33). Así haciendo referencia a esa definición, Marín (2007) nos habla de “paradigma como un conjunto de valores y saberes compartidos colectivamente, es decir, usados, implícita o explícitamente, por una comunidad”.

Pérez Serrano (1998, p. 17) desde otro punto de vista, afirma que existe una indefinición en el concepto de paradigma y que a pesar de ello, esto no es un obstáculo para que haya un consenso sobre la idea de paradigma que se entiende como "un conjunto de creencias y actitudes, una visión del mundo compartida por un grupo de científicos que implican metodologías determinadas".

Teniendo en cuenta estas definiciones, a grandes rasgos, podemos decir que entendemos paradigma como una visión global o unas ideas generales de la vida. Estos paradigmas están a su vez dentro de una racionalidad, que López Pastor (1999) divide en dos: la racionalidad Técnica y la racionalidad Práctica, la cual engloba la racionalidad Crítica que otros autores tratan aparte. Así, dependiendo de la racionalidad por la que uno se posicione, encontrará unos paradigmas u otros.

En relación a esto Lather (1992) propone una clasificación para el conocimiento basada en tres categorías de interés: predicción, comprensión y emancipación. Una cuarta categoría, la referente a la deconstrucción, es agregada por este autor. Esto se refleja en la Tabla 1.

Tabla 1. Paradigmas de la indagación pospositivista

Predecir	Comprender	Emancipar	Deconstruir
Positivismo	Interpretativo Naturalístico Constructivista Fenomenológico Hermenéutico Interaccionismo simbólico Microetnografía	Crítico Neo-marxista Feminista Específico a la raza Orientado a la práctica Participativo Freiriano	Post-estructural Post-moderno Díaspóra paradigmática

Fuente: Lather (1992, p. 89).

De todos estos paradigmas voy a destacar los más representativos de las tres primeras categorías de interés, que distingue y analiza Pérez Serrano (1998), los paradigmas en la investigación: el positivista, el interpretativo y el crítico:

Paradigma Positivista es aquel en el que el interés está basado en la explicación, el control y la predicción, y en el que la naturaleza de la realidad viene dada, es singular, tangible, fragmentable y convergente. En este paradigma la relación entre sujeto y objeto es neutral, independiente y es libre de valores y su propósito de generalización se basa en generalizaciones no sometidas al tiempo, sino a afirmaciones, leyes, explicaciones (nomenclaturas): deductiva, cuantitativa y centrada sobre semejanzas.

Paradigma Crítico es aquel interesado por la liberación y emancipación para criticar y para identificar el potencial de cambio., donde la naturaleza de la realidad es constructiva, múltiple, holística y divergente; y existe una interrelación entre sujeto y objeto, influida por la relación y por el compromiso con la liberación humana. En este paradigma su propósito de generalización ésta limitado por el contexto y el tiempo, a través de hipótesis de trabajo, afirmaciones ideográficas, y esta es inductiva, cualitativa y centrada en las diferencias. Y una de las grandes características que le diferencia del interpretativo es que está marcado por unos valores, crítica de la ideología.

Paradigma Interpretativo es aquel que tiene un interés por comprender e interpretar (comprensión mutua y participativa); su propósito o generalización está limitado por el contexto y el tiempo, a través de hipótesis de trabajo,

afirmaciones ideográficas, y ésta es inductiva, cualitativa y centrada en las diferencias; y la naturaleza de la realidad (ontología) es constructiva, múltiple, total, holística y divergente; existe una interrelación entre sujeto y objeto, la cual está influida por valores subjetivos (estos influyen en la solución del problema, de la teoría, el método y el análisis.)

Una vez vistos estos paradigmas solo me queda decir que el paradigma en el cual se basa mi estudio es éste último, el Paradigma Interpretativo, ya que es un paradigma más cercano al trabajo en sociedad y no a la individualidad y nos permite, de algún modo, ver más en profundidad los pensamientos de las personas que forman parte del estudio, así como comprender e interpretar la realidad estudiada.

Tabla 2. Paradigmas de investigación

Paradigma	Interés	Ontología (nat. de la realidad)	Relación sujeto/objeto	Propósito generalización	Explicación causalidad	Axiología: rol de los valores
POSITIVISTA	Explicar. Controlar Predecir.	Dada. Singular. Tangible. Fragmentable. Convergente.	Independiente. Neutral. Libre de valores.	Generalizaciones no sometidas al tiempo. Afirmaciones, leyes, explicaciones (nomotéticas): -deductiva, -cuantitativa, -centrada sobre semejanzas.	Causas reales. Temporalmente procedentes o simultáneas.	No sujeta a valores.
INTERPRETATIVO	Comprender. Interpretar. (Comprensión mutua y participativa).	Constructiva. Múltiple. Holística total. Divergente.	Interrelacionada. La relación influida por valores subjetivos.	Limitada por el contexto y el tiempo. Hipótesis de trabajo. Afirmaciones idiográficas. Inductiva. Cualitativa. Centrada en las diferencias.	Interactiva. Feed-back. Prospectiva.	Tiene en cuenta los valores. Éstos influyen en la solución del problema, de la teoría, el método y el análisis.
CRÍTICO	Liberación, emancipación para criticar y para identificar el potencial de cambio	Constructiva. Múltiple. Holística. Divergente.	Interrelacionada. Influida por la relación y por el compromiso con la liberación humana.	Lo mismo que la interpretativa.	Lo mismo que la interpretativa.	Marcada por los valores. Crítica de la ideología.

Fuente: Pérez Serrano (1998).

4.2 METODOLOGÍAS

Tomando como punto de partida que la investigación se desarrolle desde un paradigma interpretativo, es de mera importancia seleccionar adecuadamente la metodología que se va a llevar a cabo, pues este método de investigación debe ajustarse a los procesos de enseñanza, el modelo utilizado y al análisis de datos, de modo que se verifique que el problema se está estudiando de forma adecuada (Monjas, 2008).

Como podemos ver en Cuenya y Ruetti (2010):

Actualmente conviven diversas metodologías para la obtención de conocimiento con validez científica, que por discrepancias epistemológicas básicas mantienen una tensión entre sus respectivos defensores y detractores, y que, por momentos, llevan a discutir el contenido temático propio de la disciplina, sus competencias y aplicaciones posibles.

Estas metodologías son la cuantitativa y la cualitativa. La distinción entre ellas define dos campos de investigación que profesan postulados paradigmáticos opuestos. Generalmente, la cualitativa se relaciona con los paradigmas interpretativo y sociocrítico, mientras que la metodología cuantitativa al paradigma positivista.

Como hemos dicho anteriormente, es sumamente importante para una disciplina lograr un relativo consenso en lo concerniente a las cuestiones metodológicas, ya que estas no se limitan a las técnicas empleadas, sino que la metodología de la investigación discute los fundamentos epistemológicos del conocimiento, el papel de los valores, la idea de causalidad, el rol de la teoría y su vinculación con lo empírico, el uso y la función de los razonamientos deductivos, inductivos y abductivos, así como los criterios de verificación y falsación de las hipótesis de trabajo. (Cuenya y Ruetti, 2010).

4.2.1 Metodología cuantitativa

La palabra cuantitativo proviene del latín (*quantitas*) y según la Real Academia de la lengua Española (2001) es un adjetivo perteneciente o relativo a cantidad.

La metodología cuantitativa es una metodología de investigación que tradicionalmente se han utilizado en las ciencias empíricas. Se centra en los aspectos observables susceptibles de cuantificación, y utiliza la estadística para el análisis de los datos.

La investigación que sigue una metodología cuantitativa supone un planteamiento, un acercamiento a la realidad objeto de estudio y a la teoría, y unos fines de la investigación característicos, así lo corroboran autores como Bisquerra (1989) y Corbetta (2003):

1. *El objeto de análisis es una realidad observable, medible y que se puede percibir de manera precisa.*
2. *La relación entre teoría e hipótesis es muy estrecha pues la segunda deriva de la primera.*
3. *Se busca establecer una relación de causa-efecto entre dos fenómenos. Dicha relación está ligada con la interconexión entre conceptos que supone la hipótesis. La validación de la hipótesis supone explicitar esa relación de causa-efecto latente en dicha hipótesis.*
4. *Se analizan las variables, tratadas con procedimientos matemáticos y estadísticos. Una variable es una característica que puede adoptar distintos valores.*
5. *Es capacidad de predecir y generalizar. Se trabaja sobre una muestra representativa del universo estudiado.*

4.2.2 Metodología cualitativa.

Por un lado la palabra metodología se define en la Real Academia de la Lengua Española como conjunto de métodos que se siguen en una investigación científica o en una exposición doctrinal.

Por otro lado, la palabra cualitativo, proviene del latín (*Qualitatīvus*), y viene definida como adjetivo que denota cualidad.

Teniendo en cuenta esto, diríamos que la metodología cualitativa es el conjunto de métodos que sigue una investigación científica y que buscan la calidad de la realidad.

Pero no es únicamente así, pues en el estudio sobre la metodología cuantitativa, realizado por Martínez (2006), se nos muestra que el término "cualitativo", ordinariamente, se usa bajo dos acepciones: una, como cualidad, y otra, más integral y comprehensiva, como cuando nos referimos al "control de calidad", donde la calidad representa la naturaleza y esencia completa y total de un producto. Por ello le daremos mayor importancia a la segunda acepción de cualidad.

También, habla de que en los últimos 25 ó 30 años han ido naciendo esta diversidad de métodos, estrategias, técnicas, instrumentos, etc. que buscan abordar la realiza tan compleja en la que vivimos.

Esta metodología cualitativa trata del estudio de un todo integrado que forma o constituye una unidad de análisis y que hace que algo sea lo que es: una persona, una entidad étnica, social, empresarial, un producto determinado, etc.; aunque también se podría estudiar una cualidad específica, siempre que se tengan en cuenta los nexos y relaciones que tiene con el todo, los cuales contribuyen a darle su significación propia.

De esta manera, nos cuenta que la investigación cualitativa trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades, su estructura dinámica, aquella que da razón plena de su comportamiento y manifestaciones. De aquí, que lo cualitativo (que es el todo integrado) no se opone a lo cuantitativo (que es sólo un aspecto), sino que lo implica e integra, especialmente donde sea importante Martínez (2006).

4.3 DESCRIPCIÓN DEL TIPO DE INVESTIGACIÓN.

Teniendo en cuenta lo tratado en el apartado anterior, la opción que hemos escogido para el desarrollo de esta investigación es el seguimiento, en su mayor parte, de una metodología cualitativa, pero utilizando algunos aspectos de la metodología cuantitativa, a lo que llama Oriol (2004) un “modelo de investigación multimetódico, que abarca distintos métodos de investigación y utilizando diferentes técnicas”.

Monjas (2008, p.123) se basa en diferentes autores (Taylor y Bogran, 1992; Rodriguez, Gil y García, 1996; Latorre, Del Rincon y Arnal, 2003; Sardín, 2003; Denzin y Lincoln, 2005; Mcmillan y Schumacher, 2005; Tójar, 2006) para hablarnos de las características que definen la metodología cualitativa, en la cual nos basaremos, y que podemos relacionar con nuestro estudio:

- *Hay una preocupación por la comprensión de los fenómenos socioeducativos*
- *La investigación es considerada desde la vía inductiva, es decir, partiendo de una realidad concreta y de los resultados, que aporta para llegar a una teorización posterior.*
- *Existe una preocupación por la experiencia tal y como es vivida, sentida y experimentada.*

- *Se establece una relación peculiar entre el investigador y el objeto de estudio, interactuando e influyéndose mutuamente.*
- *La investigación cualitativa es humanista, porque se ocupa del ser humano desde la perspectiva del ser humano.*
- *Se plantean criterios específicos, utilizando técnicas propias que garantizan la credibilidad de los resultados de la investigación.*

Estas características son una de las razones por las que nos basaremos en la metodología cualitativa, pues en este caso, buscamos profundizar en las opiniones, vivencias, sentimientos, etc. de los sujetos que estudiamos (personas de tercera edad) con respecto a la práctica de actividad física en un módulo de Deporte Social que se está llevando a cabo en la provincia de Segovia.

Dentro de este tipo de metodologías, encontramos diferentes metodologías. En nuestro caso utilizamos el estudio de casos como metodología de investigación científica.

Así, vemos como Villarreal y Landeta (2010, p. 32) nos habla de lo que es un estudio de casos: “El estudio de casos permite analizar el fenómeno objeto de estudio en su contexto real, utilizando múltiples fuentes de evidencia, cuantitativas y/o cualitativas simultáneamente”.

Por otra parte, existen aspectos negativos de la utilización de este tipo de metodología, como el empleo de abundante información subjetiva, la imposibilidad de aplicar la inferencia estadística y una elevada influencia del juicio subjetivo del investigador en la selección e interpretación de la información.

Sin embargo, es una metodología muy valiosa para aportar contribuciones sobre el conocimiento de determinados fenómenos complejos, siempre y cuando esta sea empleada con rigor y seriedad, aplicando procedimientos que incrementen su fiabilidad y su validez. (Villarreal y Landeta, 2010)

Monjas (2008, p.127) hace una revisión de las diferentes clasificaciones de los estudios de caso, y encuentra diferentes criterios:

Stenhouse (1989) propone tres tipos de casos: Investigación-acción, Evaluativos y Naturalistas. Lincoln y Guba (1985) hablan de que los estudios de caso pueden ser de tres tipos: Factual, Interpretativo y Evaluativo. Por su parte, Devis (1996) considera que los grandes tipos de estudios de casos son: Descriptivos, Interpretativos y Evaluativos.

4.3.1 Estudio de caso evaluativo.

Dentro de que nuestra investigación sea un estudio de caso, podemos decir que este se acerca más a un estudio de casos evaluativo. Decimos esto, porque nuestro estudio se aproxima más a este tipo de casos. Además, basándonos en lo que nos dice Monjas (2008, p.127), entendemos que la razón de denominarlo estudio de caso evaluativo es doble:

- “Es “de caso” porque se trata de un estudio que engloba un caso concreto” (el cual explicaremos posteriormente).
- “Es “evaluativo” porque se trata de un estudio de caso dedicado, principalmente, a valorar el funcionamiento y resultados de una propuesta” de actividad física para “mayores”.

4.3.2 Contexto de la investigación. El módulo de deporte social de San Ildefonso.

Una vez visto el tipo de metodología que utilizamos para nuestra investigación, nos centramos en explicar en qué consiste la propia investigación.

Como hemos dicho en los dos apartados anteriores, se trata de un estudio de caso evaluativo centrado en el “Análisis del módulo del programa de Deporte Social que se realiza en el Real Sitio de San Ildefonso”

Nuestra investigación se centra en un módulo de actividad física para mayores en un pueblo de la localidad de Segovia, el Real Sitio de San Ildefonso.

Este módulo se realiza en un aula-gimnasio situado en el centro escolar, Agapito Marazuela, de dicho pueblo, y consta de un espacio de unos 60 m².

Este módulo está planteado con el objetivo de que las personas “mayores” realicen actividad física de forma saludable y para que, gracias a este programa, exista una mayor integración de este tipo de personas en la sociedad.

El módulo consta de 18 personas, en su totalidad mujeres, con edades comprendidas entre 60 y 82, de las cuales, la mayoría tiene cierta experiencia en el programa porque han participado con anterioridad, aunque en este año hubo un incremento de participantes, por lo que varias personas (4) empezaron este curso sin experiencia previa.

Por lo general, estas mujeres son jubiladas, por lo que tienen tiempo libre para realizar este tipo de actividades.

El tiempo empleado en este programa son dos horas semanales, Lunes y Miércoles de 17 a 18 horas, en las que se realizan actividades para mejorar diferentes aspectos de la personas.

La programación se divide por meses, y en cada uno de ellos se trabaja un aspecto concreto, por ejemplo, en mayo se trabaja más “la resistencia” (salidas al campo). Aparte, todas las sesiones tienen la misma estructura:

- Calentamiento: con sus ejercicios respectivos (variando por semanas). Por ejemplo, caminar, estirar, movilizar.
- Parte principal: que es la parte donde se trabaja el tema principal. Por ejemplo, equilibrio, coordinación, estiramientos más profundos, trabajo aeróbico, etc.
- Relajación: donde se realizan ejercicios para bajar el nivel de activación y actividades más relajadas. Por ejemplo, el juego de dibujar letras en la espalda del compañero.

Con este estudio de caso queremos dar respuesta a las finalidades planteadas en nuestro estudio, que fueron expuestas al comienzo del trabajo, centradas fundamentalmente en la mejora de los programas de Deporte Social para personas mayores.

4.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS UTILIZADOS.

En la Investigación Social, la recolección de datos se refiere al proceso de obtención de información empírica que permita la medición de las variables en las unidades de análisis, a fin de obtener los datos necesarios para el estudio del problema o aspecto de la realidad social motivo de investigación según Galtung (1966, p.105.)

En este caso, para nuestra investigación, nos centraremos en las siguientes técnicas e instrumentos:

- El Cuestionario, que es la técnica más universal y se utilizan en todas las investigaciones sociales; especialmente en la Sociología.
- La entrevista, que es predominante su uso en las Ciencias de la Comunicación Social.
- La observación, que se usa con mayor frecuencia en la Antropología

A la hora de elegir una técnica u otra para llevar a cabo nuestra investigación, hemos de tener en cuenta una serie de aspectos_(Fossati y Benavent, 1998)

- a) La naturaleza del estudio y el tipo de problema a investigar.*
- b) La definición de la unidad de análisis, el tipo y confiabilidad de la fuente de datos.*
- c) El universo bajo estudio, el tamaño y tipo de muestra de las unidades de análisis donde se va a realizar el estudio.*
- d) La disponibilidad de los recursos con que se cuenta para la investigación (dinero, tiempo, personal).*
- e) La oportunidad o coyuntura para realizar el estudio en función del tipo de problema a investigar.*

4.4.1 La observación.

Según nos muestra Chávez (2007) la observación se define como una técnica de recolección de datos que permite acumular y sistematizar información sobre un hecho o fenómeno social que tiene relación con el problema que motiva la investigación. En la aplicación de esta técnica, el investigador registra lo observado, más no interroga a los individuos involucrados en el hecho o fenómeno social; es decir, no hace preguntas, orales o escrita, que le permitan obtener los datos necesarios para el estudio del problema.

La observación tiene la ventaja de facilitar la obtención de datos lo más próximos a como éstos ocurren en la realidad; pero, tiene la desventaja de que los datos obtenidos se refieren sólo a un aspecto del fenómeno observado. Esta técnica es fundamentalmente para recolectar datos referentes al comportamiento de un fenómeno en un “tiempo presente”; y no permite recoger información sobre los antecedentes del comportamiento observado.

Asimismo, la observación no permite conocer los proyectos de vida, expectativas, ni actitudes latentes en los individuos y grupos que el investigador observa.

Al respecto, la técnica de la observación se suele complementar con la técnica de la entrevista y/o el cuestionario y/o la técnica del análisis de contenido; dependiendo esto del tipo y alcances de la investigación. En el caso de nuestra investigación, como hemos dicho anteriormente, utilizaremos las tres primeras técnicas nombradas.

Existen dos tipos de observación: la observación no estructurada o participante y la observación estructurada. En nuestro caso desarrollaremos la observación no estructurada, ya que es con la que vamos a trabajar.

La observación no estructurada o participante tiene las siguientes características:

En primer lugar, el investigador no tiene un esquema o plan premeditado referente a que variables debe observar con mayor énfasis y recoge todo tipo de información sin discriminar si tiene o no un carácter relevante para el análisis del problema de investigación.

Casi siempre el investigador participa en algún grado de la vida del grupo que origina el hecho o fenómeno social motivo de observación.

Además, decir que la observación no estructurada generalmente se utiliza como una técnica de recolección de datos para estudios exploratorios que permiten definir con más precisión el problema, las hipótesis y variables a investigar.

Dentro de esta técnica, destacamos los diarios de clase o cuaderno del investigador como el instrumento a utilizar para la recogida de datos.

“Los diarios de clase, al menos en lo que se refiere al sentido que reciben en este trabajo, son los documentos en los que el investigador recoge sus impresiones sobre lo que va sucediendo mientras observa.” Zabalza (2005, p.15).

Los diarios de clase o cuaderno del investigador pueden variar, en función de cómo se recojan los datos.

Así, vemos como existen diversos tipos de diarios: (Holly, 1989; en Zabalza, 2005, p.16):

- *Journalistic writing: de naturaleza fundamentalmente descriptiva y siguiendo las características propias de periodismo.*
- *Analytical writing: el observador se fija en los aspectos específicos y/o en las diversas dimensiones que forman parte de la cosa que se desea observar.*
- *Evaluative writing: es una forma de abordar los fenómenos descritos dándoles un valor y enjuiciándolos.*
- *Ethnographic writing: el contenido y sentido de lo narrado toman en consideración el contexto físico, social y cultural en el que se producen*

los hechos narrados. Los eventos narrados aparecen como parte de un conjunto más amplio de fenómenos que interactúan entre sí.

- *Therapeutic writing: El contenido del diario y el estilo empleado sirven para descargar las tensiones de quien lo escribe, es un proceso de catarsis personal.*
- *Reflective writing: Cuando la narración responde a un proceso de thinking aloud tratando de clarificar las propias ideas sobre los temas tratados.*
- *Introspective writing: En contenido del diario se vuelve sobre uno mismo.*
- *Creative and poetic writing: La narración responde no solamente los criterios de reflejar la realidad sino a la posibilidad de imaginar o recrear las situaciones que se narran.*

Entre todos estos tipos de diarios, el nuestro se acerca al diario *Evaluative writing*, ya que el investigador va escribiendo lo que va observando a la vez que lo interpreta.

4.4.1.1. El desarrollo del cuaderno del investigador.

En nuestro caso, como el cuaderno era no estructurado, no nos planteamos ningunas variables a observar.

Lo que se hizo fue ir anotando lo que el investigador/monitor creyese de gran importancia para la investigación.

Las anotaciones comenzaron a escribirse en el primer momento de reunión con los participantes. En él no solo se escribían comentarios dentro de las clases, sino también en las horas de charlas, de encuentros espontáneos, comentarios realizados tras las entrevistas, por teléfono, etc.

Una vez terminadas las anotaciones clasificamos los comentarios por categorías y fuimos analizando los datos.

4.4.2 La entrevista.

La entrevista, conjuntamente con el cuestionario son técnicas de la encuesta. Este es un método de investigación social que sigue los mismos pasos de la investigación científica; sólo que en su fase de recolección de datos, éstos se obtiene mediante un conjunto de preguntas, orales o escritos, que se les hace a las personas involucradas en el problema motivo de estudio.

A continuación, examinaremos brevemente la técnica de la entrevista; y, a fin de hacerla más explícita, será contrastada con la técnica del cuestionario.

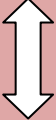

La entrevista, como técnica cualitativa, es una de las vías más comunes para investigar la realidad social. Permite recoger información sobre acontecimientos y aspectos subjetivos de las personas: creencias y actitudes, opiniones, valores o conocimiento, que de otra manera no estarían al alcance del investigador. (Rodríguez , Gil y García, 1996)

En el trabajo realizado por Chávez (2007) podemos ver que en la investigación social se utilizan, generalmente, dos tipos de entrevistas:

La entrevista dirigida o estructurada, que sigue un esquema de preguntas con el objeto de obtener determinada información, y la entrevista no dirigida o no estructurada, donde el informante tiene total libertad para narrar sus experiencias, dar sus opiniones, etc. En este tipo de entrevistas el investigador, utilizando muy pocas preguntas en su oportunidad debida, evita que el entrevistado trate temas no relacionados con el problema motivo de estudio.

A parte de esta clasificación, existen muchas otras, a continuación, en la tabla 3 podemos ver algunas de las clasificaciones:

Tabla 3. Modalidades de entrevista según distintos criterios de clasificación.

Estructuración	Directividad	Finalidad	Según número de participantes
Estructurada 	Dirigida 	Clínica De orientación De selección	Individual Un grupo Varios grupos
No estructurada	No dirigida	De investigación	

Fuente: Del Rincón et al. (1995)

Con el fin de no confundir técnicas y para aclarar los conceptos, a continuación, en la tabla 4, comentaremos las principales diferencias entre la entrevista y el cuestionario que nos muestra Chávez (2007):

Tabla 4. Principales diferencias entre la entrevista y el cuestionario

PRINCIPALES DIFERENCIAS	
ENTREVISTA	CUESTIONARIO
Es de carácter oral	Es de carácter escrito
Imprescindible la presencia del entrevistador	No es necesaria ninguna persona presente
Posibilidad de formular preguntas a medida que transcurre la entrevista. Existe una mayor profundización en los temas de gran importancia que van surgiendo.	Preguntas inamovibles. No hay posibilidad ni de modificarlas ni de plantear otras en el momento.

Una vez visto las principales diferencias hemos de conocer las ventajas e inconvenientes que tiene la entrevista sobre el cuestionario. (Tabla 5 y tabla 6).

Tabla 5. Ventajas de la entrevista con respecto al cuestionario.

VENTAJAS	
ENTREVISTA	CUESTIONARIO
Flexible para obtener información.	Menos flexible; tanto en la búsqueda de datos detallados como en la adaptación de las preguntas según las características del entrevistado.
Poca posibilidad de perder información.	Mayor posibilidad de perder información, pues permite obtener mucha menos información.
Fácil adecuación a cualquier nivel cultural del informante	Más dificultad para adecuarse a cualquier nivel cultural del informante

Tabla 6. Desventajas de la entrevista con respecto al cuestionario.

DESVENTAJAS	
ENTREVISTA	CUESTIONARIO
Más costosa. Sobre todo si la utilizamos con muestras grandes, y más, si los individuos están dispersos geográficamente.	Menos costoso. Es auto administrado y este puede ser enviado por correo, por lo que su distribución es menos costosa.
Necesidad de tener investigadores altamente cualificados, pues puede llegar a influenciar en la respuesta del informante a causa de la flexibilidad de la técnica. También deben ser unos expertos en el tema a investigar, para así, poder adquirir mayor información.	Investigador no necesariamente altamente cualificado.
Mayor tiempo de realización	Menor tiempo de realización.

Una vez visto esto, podemos concluir que, en la investigación social, lo más apropiado para la recolección de datos es combinar el uso de la técnica del cuestionario con la técnica de la entrevista, y eso es lo que haremos en nuestra investigación.

En el caso de nuestra entrevista hemos elegido realizar una entrevista semiabierta no estructurada- dirigida cara a cara (según el tipo de interacción)

Con esta técnica intentaremos potenciar el interés informativo (recuerdos espontáneos) de los sujetos, sus creencias (expectativas y juicios acerca de las cosas), y deseos (motivaciones internas conscientes e inconscientes).

4.4.2.1. Desarrollo de la entrevista.

Centrándonos un poco en nuestra investigación, a continuación explicaremos los pasos que hemos seguido para la realización de la misma.

En primer lugar nos planteamos cuál era la información que queríamos conseguir con la entrevista y para ello planteamos unos temas sobre los que indagar:

- Razones y motivaciones para participar en el programa.
- Repercusiones reales del programa.
- Propuestas de mejora para el programa.

Con estos temas buscamos conseguir estos datos:

- Conocer los gustos del entrevistado sobre las actividades.
- Conocer el motivo de su asistencia
- Conocer su opinión sobre aspectos a mejorar y sus propuestas, tanto de actividades como del programa en sí.
- Conocer el grado de consciencia de las repercusiones del programa por parte de los participantes.

Con esta idea, comenzamos a plantear las preguntas principales y después añadimos preguntas secundarias que nos darían pie a aumentar la información si con la primera pregunta no lo contestasen. Una vez terminada la confección de la entrevista, esta fue validada.

Posteriormente, escogimos a 4 participantes, siguiendo el criterio de que tuvieran características o situaciones vivenciales diferentes. Así escogimos a dos personas que llevasen varios años en el programa, una de ellas era del propio pueblo y realizaba más actividades de este tipo y la otra era de la provincia y solo participaba en esta actividad; y a dos personas que este fuese su primer año en él, de las cuales, una era recién jubilada y la otra no.

En este caso, dado que la investigadora era la propia monitora y tenía cierta confianza con los participantes, optamos por citarles en lugares conocidos para ellos, donde se sintiesen a gusto, con la premisa de que el sitio fuese tranquilo. Así, con cada sujeto, la entrevista se realizó en un lugar distinto, en su mayoría bares tranquilos habituales para ellos.

Cuando ya tuvimos hechas las entrevistas, estas fueron transcritas y analizadas. En el apartado de anexos pueden consultarse todas ellas. En la tabla 7 se especifica la entrevista con sus diferentes preguntas.

Tabla 7. Preguntas entrevista.

PREGUNTAS PRINCIPALES	PREGUNTAS SECUNDARIAS
¿Qué opina sobre la actividad de deporte social que está realizando?	¿Qué tipo de actividades realizáis? ¿Cuáles le gustan más? ¿Por qué?
¿Qué opina sobre la actividad de deporte social que está realizando?	¿Qué tipo de actividades realizáis? ¿Cuáles le gustan más? ¿Por qué?
¿Por qué participa en esta actividad?	
¿Qué aspectos nota que mejoran en su vida cotidiana por participar en la actividad?	
¿Qué aspectos cree que se deben de mejorar?	¿Y en cuanto a las actividades? ¿Y en cuanto a las instalaciones? ¿Qué opinas del monitor? ¿Crees que podría mejorar?
¿Recomendaría a alguien que participase en el programa?	¿Por qué?
¿Cómo cree que se podría animar a más gente a que participase?	
¿Quieres aportar alguna cosa más?	

4.4.3 El cuestionario.

Para definir cuestionario hemos de tener en cuenta que en nuestro idioma-y fundamentalmente en ámbitos no especializados- se utilizan indistintamente los términos encuesta y cuestionario. La mayor parte de la literatura especializada utiliza el primero para referirse a todo el proceso de investigación o a sus aplicaciones temáticas (encuesta de opinión, encuesta panel, etc.); mientras que el término cuestionario está referido al documento donde se muestran las preguntas o afirmaciones, y sobre el que se consignan las respuestas. El primer término habla de un proceso, mientras que el segundo se refiere a un instrumento concreto. Dicho de otra forma, una de las fases del proceso de realización de la encuesta es la elaboración del cuestionario.

El cuestionario se define como una forma de encuesta caracterizada por la ausencia del encuestador, por considerar que para recoger información sobre el problema objeto de estudio, es suficiente una interacción impersonal con el encuestado. Por tanto se puede decir que el cuestionario es un instrumento de investigación, el cual se utiliza, de un modo preferente, en el desarrollo de una investigación en el campo de las ciencias sociales: es una técnica ampliamente aplicada en la investigación de carácter cualitativa. No obstante lo anterior, su construcción, aplicación y tabulación poseen un alto grado científico y objetivo.

Así Osorio Rojas (2001, p.3), señala las siguientes características en el cuestionario:

- *Es un procedimiento de investigación.*
- *Es una entrevista altamente estructurada.*
- *"Un cuestionario consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir".*
- *Presenta la ventaja de requerir relativamente poco tiempo para reunir información sobre grupos numerosos.*
- *El sujeto que responde, proporciona por escrito información sobre sí mismo o sobre un tema dado.*
- *Presenta la desventaja de que quien contesta responde escondiendo la verdad o produciendo notables alteraciones en ella. Además, la uniformidad de los resultados puede ser aparente, pues una misma palabra puede ser interpretada en forma diferente por personas distintas, o ser comprensibles para algunas y no para otras. Por otro lado, las respuestas pueden ser poco claras o incompletas, haciendo muy difícil la tabulación.*

Por otra parte Díaz de Rada (2001, p.56) señala una serie de ventajas e inconvenientes:

Ventajas

- 1. Procedimiento de recogida de información más económico que las entrevistas.*
- 2. Para su administración no requiere tanta habilidad del entrevistador.*
- 3. Pueden ser administrados simultáneamente a un gran número de individuos.*

4. *Cubre un área más extensa logrando obtener así información de muchas más personas.*
5. *La utilización del mismo vocabulario, mismo orden de preguntas, respuestas estandarizadas, etc. facilita la obtención de una cierta uniformidad entre las distintas mediciones, aumentando así la fiabilidad de la información recogida.*
6. *Los entrevistados mediante un cuestionario estandarizado, tienen una mayor sensación de anonimato.*
7. *Gran rapidez en la recogida de datos*
8. *El cuestionario permita la comparación de datos obtenidos en distintas fechas, áreas geográficas, países, etc.*
9. *La aplicación de la teoría de probabilidad permite realizar inferencias para estimar las características poblacionales de la muestra considerada.*

Inconvenientes

1. *El cuestionario resulta desaconsejable en poblaciones con dificultades para la comunicación, como niños pequeños, personas analfabetas, etc.*
2. *La información obtenida está condicionada por la formulación de las preguntas y por la veracidad de las respuestas de los encuestados, razón por la cual es conveniente completar los datos de encuesta con información obtenida mediante otras estrategias de investigación.*
3. *La presencia del entrevistador puede afectar a las respuestas de los entrevistados.*
4. *La realización de un cuestionario precisa de la organización de un trabajo de campo complejo y costoso.*

Cuando escogemos un cuestionario hemos de conocer los tipos de cuestionario que existen pues no todos los cuestionarios ofrecen el mismo tipo de información.

Existen tres tipos de cuestionarios:

- Cuestionarios con preguntas cerradas.
- Cuestionarios con preguntas abiertos.

- Cuestionarios mixtos, que combinan preguntas cerradas con preguntas abiertas. Este tipo de cuestionario es el más usual en la investigación social para la recolección de datos.

Para la realización de nuestra investigación utilizamos un cuestionario mixto, puesto que nos permitía conocer las opiniones de las cuestiones más relevantes para nosotros.

Una vez elegido el tipo de cuestionario que llevamos a cabo comenzamos a desarrollarlo. Para la realización de este nos basamos en un cuestionario previo, el cual ya estaba validado y se utilizó para una investigación similar a la nuestra (Fraile, 2003)

Lo que hicimos fue que a partir de la información que queríamos conseguir con este cuestionario, elegimos las preguntas que nos servían del cuestionario previo. Una vez hecho esto, evaluamos si con esas preguntas conseguiríamos la información que queremos, y como vimos que no conseguíamos alguno de los fines, decidimos añadir algunas preguntas más. Para ello, en primer lugar, planteamos las preguntas que veíamos necesarias, teniendo en cuenta las orientaciones para formular preguntas que hemos mostrado en el apartado anterior. En segundo lugar, colocamos las preguntas en el apartado al que se refiere, es decir, si la pregunta hace referencia a las características de un buen monitor, la situamos en el apartado de monitor. Y por último, volvimos a hacer una revisión y evaluación del cuestionario, para ver si existía la posibilidad de confusión en alguna cuestión.

Esto mismo lo hicimos para la elaboración de un segundo cuestionario dirigido a personas del mismo pueblo y del mismo rango de edad, que no participasen en este tipo de programas.

Una vez realizado los cuestionarios (pueden consultarse en los anexos) lo que hicimos fue repartirlos, a principio de curso, a todos los participantes del programa les explicamos los fines de la investigación y se les dio la opción de no contestarlo si lo veían pertinente. Además, se les pidió el favor de que repartiesen los cuestionarios dirigidos a personas que no participasen en el programa a amigos, familiares, etc. que cumplieran con esos requisitos.

Cuando tuvimos todos los cuestionarios que nos entregaron, comenzamos a introducir los datos en el programa SPSS. Una vez hecho esto, comenzamos a analizar las variables y a obtener los resultados que veremos más adelante.

4.5 ANALISIS DE DATOS.

Para entender lo que es el análisis de datos en la metodología cualitativa partimos de la definición de González y Cano (2010, p.1):

Podríamos definir el análisis como el proceso a través del cual vamos más allá de los datos para acceder a la esencia del fenómeno de estudio, es decir, a su entendimiento y comprensión; el proceso por medio del cual el investigador expande los datos más allá de la narración descriptiva.

Como vemos en la definición, el análisis de datos es un proceso, es decir, que no se realiza en un momento puntual, sino que se va realizando durante toda la investigación. Así, podemos ver como diferentes autores lo corroboran:

El análisis de datos en la metodología cualitativa se da a lo largo de toda investigación, de forma simultánea con la recogida de los mismos (Woods, 1987; Goetz y LeCompte, 1988; Walker, 1989; Taylor y Bogdan, 1992; Perez Serrano, 1994; Rodriguez, Gil y García, 1996; Stake, 1998; en Monjas, 2008, p.157)

Cuando hablamos del análisis de datos cualitativos hacemos referencia al mismo como “proceso de análisis”. Esto es así porque el análisis de los datos no corresponde a una fase determinada del proceso de investigación aislada en el tiempo, sino que es una actividad procesual y dinámica que comienza desde el mismo momento en que el investigador entra en el campo hasta que se retira de éste y se redacta el informe final de investigación. (González y Cano, 2010, p.2)

Este proceso es de carácter “metódico, riguroso y cognitivamente complejo” (González y Cano, 2010, p.2), por lo que implica procesos complicados de comprensión, síntesis y teorización.

Por ello, para realizar el análisis de datos, partimos de la formulación de unas categorías, establecidas a partir del propio proceso de la investigación y que nos ayudarán a que este sea más riguroso y sencillo; y a realizar las conclusiones:

- Motivaciones de los participantes.
- Repercusiones reales del programa.

- Propuestas de mejora para el programa.

Estas categorías, a su vez están divididas en varias subcategorías, así lo podemos ver en la tabla 8.

Tabla 8. Categorías y subcategorías establecidas para la investigación.

Motivaciones de los participantes	Repercusiones reales del programa	Propuestas de mejora para el programa
Motivaciones iniciales (objetivo propio)	En lo social	Cambios en el programa
Motivaciones con respecto a las actividades a realizar	En la salud	Otras mejoras
	En la ocupación del tiempo libre	
	En lo personal	

4.6. CRITERIOS DE RIGOR

Toda investigación, y más en este tipo, las cualitativas puede ser objeto de duda a causa de sus propias características, pues como dijimos en apartados anteriores en la metodología cualitativa puede haber problemas con la subjetividad. Para que esto no ocurra y defender que nuestra investigación es rigurosa, utilizaremos unos criterios de rigor.

Así, Guba (1981) sugiere que se han desarrollado cuatro preocupaciones principales relacionadas con la credibilidad, y que los criterios deberían referirse a todas estas preocupaciones. Las preocupaciones descritas por estos autores son:

- 1- *Valor de verdad: ¿Cómo establecer confianza en la verdad de los descubrimientos de una investigación particular para los sujetos y el contexto con los que se llevó a cabo la investigación?*
- 2- *Aplicabilidad: ¿Cómo determinar el grado en que pueden aplicarse los descubrimientos de una investigación particular a otro contexto o con otros sujetos?*

- 3- *Consistencia: ¿Cómo determinar si los descubrimientos de una investigación se repetirían de modo consistente si se replicase la investigación con los mismos (o similares) sujetos, en el mismo (o similar) contexto?*
- 4- *Neutralidad: ¿Cómo establecer el grado en el que los descubrimientos de una investigación sólo son función de los sujetos investigados y condiciones de la investigación, y no de las inclinaciones, motivaciones, intereses, perspectivas, etc., del investigador?*

En la siguiente tabla (9) encontramos la terminología de estos criterios según los racionalistas y los naturalistas.

Tabla 9 Términos Racionalistas y Naturalistas apropiados para los cuatro aspectos de credibilidad.

Aspectos	Término Científico	Término Naturalista
Valor de verdad	Validez interna	Credibilidad
Aplicabilidad	Validez externa	Transferibilidad
Consistencia	Fiabilidad	Dependencia
Neutralidad	Objetividad	Confirmabilidad

A continuación desarrollaremos estos criterios de Guba (1981) anteriormente presentados planteándolos desde el punto de vista de las técnicas naturistas:

4.6.1 Valor de Verdad (Credibilidad)

Los investigadores naturalistas, con objeto de establecer el criterio de verdad, se preocupan principalmente de contrastar la credibilidad de sus creencias e interpretaciones contrastándolas con las diferentes fuentes de las que se han obtenido los datos, la comprobación de la credibilidad implica hacer comprobaciones entre los participantes», es decir, comprobar los datos con los miembros de los grupos humanos que son la fuente de los datos relevantes Guba (1981, p.153).

En este caso, los procedimientos utilizados para asegurar la credibilidad del estudio son los siguientes (Monjas, 2008):

- Trabajo prolongado: La realización de la investigación, así como de la obtención de datos ha sido llevada a cabo en una duración de ocho meses, tiempo suficiente para dar consistencia a los datos recabados.
- Observación persistente: Se ha realizado una observación diaria desde el comienzo de contacto con los participantes hasta el momento de finalización del mismo.
- Contraste con diferentes fuentes: Se ha hecho una amplia búsqueda bibliográfica que nos muestra aportaciones parecidas a las planteadas en este estudio.
- Comprobación con los participantes: Los datos, sobre todo de las entrevistas, han sido comprobados por los participantes.
- Triangulación: Existe una triangulación de los datos obtenidos a través de la información obtenida por las diferentes técnicas e instrumentos.

4.6.2 Aplicabilidad (Transferibilidad)

Dentro del paradigma racionalista la —validez externa o generalizabilidad— requiere que la investigación se lleve a cabo de tal manera que las variaciones cronológicas y situacionales se tornen irrelevantes para los descubrimientos. Los naturalistas opinan que las generalizaciones del tipo racionalista no son posibles porque los fenómenos están íntimamente vinculados a los momentos y los contextos en los que se asienta Guba (1981, p.153).

El naturalista no intenta establecer generalizaciones que se mantengan en todo tiempo y lugar, sino formar hipótesis de trabajo que se puedan transferir de un contexto a otro, dependiendo del grado de «similitud» entre los dos contextos Guba (1981, p.154).

En nuestro caso, para confirmar el criterio de aplicabilidad o transferibilidad utilizamos el siguiente procedimiento metodológico.

- Descripción minuciosa del contexto: Se conoce bien el contexto en el que se investiga, como se ha expuesto previamente en apartados anteriores de este trabajo.

4.6.3 Consistencia (Dependencia)

Dentro del paradigma racionalista, el interés por la consistencia parte del hecho de que los instrumentos deben producir resultados estables para que tales resultados sean significativos. Sin embargo para el naturalista, el concepto de consistencia no implica estabilidad (excepto por azar), sino variación rastreable-variación que se puede atribuir a determinados factores: error, cambios en la realidad, incremento de la pericia instrumental (mejor conocimiento), etc. Así, el naturalista interpreta la consistencia como dependencia, un concepto que abarca elementos de la estabilidad implicada por el término racionalista fiabilidad y de la rastreabilidad que se requiere para explicar los cambios en la instrumentación. Guba (1981, p.154)

Para indicar la estabilidad de la información y del observador hemos utilizado:

- Métodos solapados: Se han utilizado diferentes instrumentos y métodos de obtención de datos que se complementan entre sí.
- Datos registrados automáticamente: Se hace uso de grabaciones de voz en las entrevistas para no perder ninguna información. En los anexos 8, 9 y 10 pueden encontrarse archivos con las grabaciones y transcripciones de las entrevistas.

4.6.4 Neutralidad (Confirmabilidad)

La neutralidad se denomina comúnmente, objetividad, dentro del paradigma racionalista. Presumiblemente la objetividad está garantizada por la metodología. En las ciencias sociales son bien conocidos los prejuicios naturales y étnicos, que pueden encontrarse. Los naturalistas son especialmente conscientes de este problema porque comprenden las múltiples realidades que uno encuentra (incluyendolos múltiples sistemas de valor), y el papel que pueden jugar sus propias predisposiciones cuando se usan ellos mismos como instrumentos.

Siguiendo el razonamiento de Scriven (1972), los naturalistas trasladan el peso de la neutralidad del investigador a los datos, requiriendo evidencia no

de la neutralidad del investigador, o sus métodos, sino de la confirmabilidad de los datos producidos. Guba (1981, p.154).

- Saturación: la saturación se refiere al procedimiento de reunir suficientes pruebas y evidencias para garantizar la credibilidad de la investigación (Hopkins, 1990). En este estudio cada categoría debía aparecer varias veces para poder ser aceptada.
- Transcripciones: Como ya indicábamos, se adjuntan en los anexos 4, 5, 6 y 7 las transcripciones de las entrevistas realizadas.
- Aportación de las fuentes documentales: Se adjuntan todas las fuentes de información.
- Descripción minuciosa de los hechos y expresiones de las opiniones de los participantes.

5. RESULTADOS

En este apartado vamos a exponer los resultados de la investigación, que hemos conseguido a través del análisis de los datos obtenidos de los diferentes instrumentos utilizados en esta. Para esta exposición partiremos de las categorías de la investigación anteriormente citadas, por lo que este apartado se dividirá, a su vez, en tres grandes apartados:

- Motivaciones de los participantes
- Repercusiones reales del programa
- Propuestas de mejora del programa.

5.1 CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS SUJETOS

Para entender mejor los resultados en función de las categorías expuestas, es necesario conocer las características de los participantes y de los no participantes que han sido objeto de estudio. Por ello las exponemos a continuación.

5.1.1 Participantes.

Tabla 10. Sexo.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Mujer	10	100,0	100,0	100,0

Tabla 11. Edad

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos 60	1	10,0	10,0	10,0
63	1	10,0	10,0	20,0
65	2	20,0	20,0	40,0
66	1	10,0	10,0	50,0
70	1	10,0	10,0	60,0
71	1	10,0	10,0	70,0
73	2	20,0	20,0	90,0
78	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

Como podemos ver en estas dos tablas (10, 11) los participantes del programa son personas de tercera edad, en su totalidad mujeres, con edades comprendidas entre los 60 y 78 años, si bien hay otras tres personas mayores de 78 años, llegando a ser el rango de edad desde los 60 hasta los 82 años. Esto lo podemos ver en el apartado de diseño de la investigación en el análisis que hacemos del contexto.

Tabla 12. ¿Has estudiado?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Sin estudios	4	40,0	40,0	40,0
Primarios	3	30,0	30,0	70,0
Graduado	2	20,0	20,0	90,0
Universidad	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

Tabla 13. ¿De cuánto tiempo libre dispones cada día?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Todo el día	3	30,0	30,0	30,0
	La mañana	1	10,0	10,0	40,0
	La tarde	5	50,0	50,0	90,0
	Solo algunas horas	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Tabla 14. ¿Participas en alguna otra actividad física o deportiva?

¿De cuánto tiempo libre dispones cada día?			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Todo el día	Válidos	Si	2	66,7	66,7	66,7
		No	1	33,3	33,3	100,0
		Total	3	100,0	100,0	
La mañana	Válidos	Si	1	100,0	100,0	100,0
La tarde	Válidos	Si	3	60,0	60,0	60,0
		No	2	40,0	40,0	100,0
		Total	5	100,0	100,0	
Solo algunas horas	Válidos	Si	1	100,0	100,0	100,0

Tabla 15. ¿Cuántos días a la semana dedicas a esta otra actividad o actividades?

¿De cuánto tiempo libre dispones cada día?			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Todo el día	Válidos	1 día	1	33,3	33,3	33,3
		todos los días	2	66,7	66,7	100,0
		Total	3	100,0	100,0	
La mañana	Válidos	más de 3 días	1	100,0	100,0	100,0
La tarde	Válidos	2 días	3	60,0	60,0	60,0
		todos los días	2	40,0	40,0	100,0
		Total	5	100,0	100,0	
Solo algunas horas	Válidos	1 día	1	100,0	100,0	100,0

Por lo general, como vemos en las tablas 12 y 13 vemos que son personas sin estudios o con estudios primarios que disponen de cierto tiempo libre. Un 50% de los casos solo tiene libre por la tarde, un 30% dispone de todo el día, un 10% por las mañana, mientras que el otro 10% restante solo dispone de algunas horas.

Así, viendo en la tabla 14 la relación entre las variables, podemos decir, que el tiempo es un factor relevante a la hora de realizar actividad física. Así, en la tabla 15 vemos cómo dedican más o menos tiempo a la actividad física en función de su tiempo libre.

Tabla 16. ¿Cuánto tiempo llevas en el Programa de Gimnasia de Mantenimiento?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	entre 1 y 3 años	7	70,0	70,0	70,0
	entre 7 y 10 años	1	10,0	10,0	80,0
	más de 10 años	2	20,0	20,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Por otro lado, vemos en la tabla 16 que hay un 70% de las personas que llevan realizando actividad física en este programa entre 1 y 3 años, otro 10% lleva entre 7 y 10 años y el 20% restante lleva más de 10 años, por lo que podemos decir que es relativamente pequeño el grupo de personas que lleva poco tiempo participando en este programa.

5.1.2 No participantes del programa.

Tabla 17. Sexo de no participantes.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	mujer	8	72,7	72,7	72,7
	varón	3	27,3	27,3	100,0
	Total	11	100,0	100,0	

Tabla 18. Edad de no participantes.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	60	1	9,1	9,1	9,1
	63	1	9,1	9,1	18,2
	64	1	9,1	9,1	27,3
	65	1	9,1	9,1	36,4
	66	2	18,2	18,2	54,5
	74	1	9,1	9,1	63,6
	78	1	9,1	9,1	72,7
	80	2	18,2	18,2	90,9
	83	1	9,1	9,1	100,0
	Total	11	100,0	100,0	

Tabla 19. Estado civil de no participantes.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	casado/a	8	72,7	72,7	72,7
	viudo/a	3	27,3	27,3	100,0
	Total	11	100,0	100,0	

Tabla 20. ¿En qué has estudiado? No participantes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	sin estudios	3	27,3	27,3	27,3
	Primarios	5	45,5	45,5	72,7
	Graduado	3	27,3	27,3	100,0
	Total	11	100,0	100,0	

En el caso de las personas que no participan en el módulo de actividad física para mayores de Deporte Social, que han colaborado en nuestro estudio, podemos decir según lo que observamos en las tablas 17, 18, 19 y 20 que de los 11 encuestados son 8 mujeres y 3 hombres, con edades comprendidas entre 60 y 83 años, de los cuales 8 están casados/as y 3 son viudos/as. Menos de la mitad de estos (45,5%) han cursado estudios primarios, mientras que los restantes son o sin estudios (27,3%) o han llegado a estudios de graduado (27,3%).

Tabla 21. ¿De cuánto tiempo libre dispones cada día? No participantes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	todo el día	4	36,4	36,4	36,4
	la mañana	2	18,2	18,2	54,5
	la tarde	3	27,3	27,3	81,8
	solo algunas horas	2	18,2	18,2	100,0
	Total	11	100,0	100,0	

Tabla 22. ¿Realizas alguna otra actividad física y/o deportiva? No participantes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	no marcado	1	9,1	9,1	9,1
	si	8	72,7	72,7	81,8
	no	2	18,2	18,2	100,0
	Total	11	100,0	100,0	

Tabla 23. Señala cual o cuales realizas. No participantes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	no marcado	1	9,1	9,1	9,1
	caminar	9	81,8	81,8	90,9
	nadar	1	9,1	9,1	100,0
	Total	11	100,0	100,0	

Tabla 24. ¿Cuántos días a la semana dedicas a esta otra u otras actividades? No participantes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	no marcado	3	27,3	27,3	27,3
	1 día	1	9,1	9,1	36,4
	3 días	2	18,2	18,2	54,5
	más de 3 días	1	9,1	9,1	63,6
	todos los días	4	36,4	36,4	100,0
	Total	11	100,0	100,0	

En estas cuatro tablas (20 ,21 ,22 y 23) podemos ver como de estas 11 personas 4 de ellas tienen todo el día libre, 2 solo por la mañana, 3 por la tarde y las 2 restantes solo disponen de algunas horas. A pesar del tiempo que tienen libre, no participan en ningún programa parecido, pero como vemos en la tabla 21, 8 de ellas sí que realizan actividad física, mientras que de las 3 restantes, 2 respondieron que no practican actividades físicas y 1 no contestó a la pregunta. Lo sorprendente es, que en la tabla siguiente (22), 9 personas salen a caminar, 1 va a nadar y la persona restante no respondió; por lo que podemos decir que hay una de las 11 personas que no considera hacer actividad física a caminar (esto lo podemos corroborar con el cuestionario en el anexo XX). En cuanto al tiempo que dedican a la realización de la actividad física por semana, vemos que de los 8 que contestaron a esa pregunta, 5 de ellos lo hacen más de tres días o todos los días, 1 de ellos lo hace 1 y los 2 restantes 3 días.

Estos datos nos aportan información interesante que nos deja algunos interrogantes por resolver en futuros estudios: si realizan actividad física y tienen tiempo libre, pero no participan en el programa, ¿cuál es el motivo? Por otro lado, queda en el aire el problema de la participación de los hombres, ¿por qué motivo no hay varones en los programas de deporte social o su presencia es excepcional?

5.2 MOTIVACIONES DE LOS PARTICIPANTES

5.2.1 Motivaciones iniciales (objetivo propio)

Tabla 25. ¿Vienes de manera voluntaria a la actividad?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Si	10	100,0	100,0	100,0

Esta tabla nos indica que todas las personas que participan y que han realizado el cuestionario participan en la actividad por que quieren, es decir, tienen motivación propia por realizar este programa.

Por otro lado, contrastando estos datos con el cuaderno de campo encontramos un comentario opuesto a estos resultados.

Una de las participantes comenta: Me ha obligado mi hija (CC. 7 Nov.). La Mujer que hace este comentario (la nombramos como "mujer 10") ha comenzado este año a participar en este programa: ...y hay dos nuevas incorporaciones (Mujer 10 y Mujer 1) (CC. 7 Nov.).

Tabla 26. Durante estos años, ¿Has asistido regularmente? (SI) ¿Por qué?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Buena salud	6	60,0	75,0	75,0
Relacionarse con la gente	2	20,0	25,0	100,0
Total	8	80,0	100,0	
Perdidos Sistema	2	20,0		
Total	10	100,0		

Tabla 27. Durante estos años. ¿Has asistido regularmente? (NO) ¿Por qué?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Desgana	1	10,0	100,0	100,0
Perdidos Sistema	9	90,0		
Total	10	100,0		

En estas dos tablas (26 y 27) observamos como la mayoría ha asistido regularmente a excepción de una persona que no asiste con regularidad por desgana. Dentro de las que asisten regularmente encontramos que la mayoría (60%) lo hace por

tener una buena salud, una minoría (20%) por relacionarse con la gente y el 10% (restando el otro 10% que contesto que no) restante no respondió.

Como podemos ver en el Cuaderno de Campo la mayoría de los días faltaba algún participante, ya fuese por diferentes causas.

3 están de vacaciones (no han ido hoy) (CC 7 Nov.)

No asiste M9 por enfermedad (CC 14 Nov.)

Todos los años faltan M18 y M3, que se marchan antes de que acabe el curso de vacaciones (CC 1 Feb.)

No vinieron todas (faltó M16 por enfermedad, M10 y M4 por frio, M12 y M5) (CC 13 Feb.)

Falta M16 que se ha ido de viaje a Barcelona y M10 que no sabemos por qué (CC 12 Mar.)

M17 y M6... no pueden venir el próximo miércoles por razones legales de su piso. (CC 26 Mar.)

Por lo general, suelen faltar por enfermedad, pero hay veces que dan prioridad a otros asuntos como irse de vacaciones, salir de excursión, cuidar de los familiares, e incluso por el frio. De todo esto podemos interpretar que por lo general es una actividad importante en su vida, pero que no es la actividad con mayor prioridad para el mayor de los casos. Temas como la salud, la familia y disfrutar de las oportunidades que se presentan, como en el caso de M3, M16 y M18.

Tabla 28. ¿Qué pretendes conseguir cuando participas en el programa?

Opciones marcadas	Respuestas
Ocupar el tiempo libre	4
Relacionarme con la gente	5
Mejorar tu salud	9
Mejorar estéticamente	1
Mejorar la memoria	2

En cuanto a los objetivos que pretenden conseguir con este programa, los resultados obtenidos en los cuestionarios son los que podemos ver en la tabla 27, en la que observamos que la gran mayoría pretende mejorar su salud, la mitad de loa

participantes, ya que obtuvo 5 votos, quieren relacionarse con la gente. 4 de los 10 participantes que han hecho el cuestionario pretenden ocupar su tiempo libre, 2 mejorar la memoria y solo 1 de los 10 mejorar estéticamente. Si contrastamos los datos con las entrevistas y el cuaderno de campo, podemos ver como buscan los mismos objetivos.

A ver si bajamos los kilos de Navidad. (Algunas dan mucha importancia a su físico) (CC 9 Ene.)

MI: ¿Este ejercicio es bueno para este pellejillo? (La MI está muy preocupada por su físico, aunque es consciente que con esto no va a adelgazar, pero quiere tonificarlo.) (CC 18 Ene.)

En este caso, vemos como hay comentarios que nos muestran que algunas personas tienen interés por mejorar el físico.

Bajo a una señora a Segovia (MI2) en el coche: “es para socializarnos, pasárnoslo bien y coincidir con la gente” (CC 7 Nov.)

Lo importante es sociabilizarse, ocupar el tiempo libre... (CC 9 Ago.)

¡Jo!, hasta el año que viene no nos vemos (CC 31. May.)

Por la soledad, y ahí te hace estar con gente en vez de quedarte en casa en el sofá mirando la telenovela y pensando en tu vida pues te juntas con gente nueva y te lo pasas bien. (EM1 p.2)

Me viene bien, así hablo y me relaciono con las demás (EM4 p.2)

En cuanto a querer sociabilizarse hay mayor cantidad de comentarios, pues supone una parte importante de este programa, muchas de las personas que participan, tienen este como principal objetivo.

Muy bien, hemos estirado todo el cuerpo (CC 15 Feb.)

¡Qué bien!, esto sí que es bueno, Ya verás que agujetas mañana....., cansa, ¡eh! (CC 12 Mar.)

Esto es muy bueno para los brazos, Luego se tienen agujetas, Esto parece una chorrada, pero cansa (CC 28 May.)

Está claro, por los resultados obtenidos en los tres instrumentos de obtención de datos, que el mantenimiento de la salud es otro de los objetivos y motivaciones por los que participan en el programa, pero como vemos en estas citas, relacionan mantener su salud con sudar, tener agujetas, el cansancio, etc. Ante esto hemos de plantearnos, en

primer lugar, explicarles en qué consiste mantener una vida saludable y hacer actividad física saludable, para evitar que se limiten a reproducir tópicos poco precisos.

5.2.2 Motivaciones con respecto a las actividades a realizar

Tabla 29. ¿Qué actividades te gustan más de tus clases?

Opciones	Respuestas
Relajación	1
actividades con música	4
Juegos	7
Condición física	6
Charlar	5
Otros	1

La tabla 29 nos muestra que en general les gustan las actividades que se realizan en clase, siendo la más votada los juegos, después la condición física, charlar, las actividades con música y otros, que viendo en cuestionario correspondiente observamos que pone actividades de condición física que se realizan en clase, *Colchonetas, estiramientos...* (CM5).

Contrastando estos con las entrevistas se corroboran los datos:

Me gusta todo, cada cosa tiene su “puntillo”. No me quedaría con nada, a lo mejor con las excursiones que nos ha hecho andar en el campo y hacer cosas con una pelota, con una cosa muy grande... porque me gusta mucho la naturaleza. Pero me gusta todo, me gusta lo que nos hace de unos nudos en la espalda, la relajación, lo que hacemos en el suelo... (EM1 p.2).

Yo creo que todas, porque como es variado, me gustan todas. Se pasa la hora muy amena y se pasa bien. Y me gusta. (EM2 p.)

En estos dos casos, observamos que no se decantan por ninguna de las actividades, sino que les gusta la variedad de ellas, porque dan mayor importancia a la

diversión, que sea amena la clase, que lo pasen bien, etc. Todo esto lo resumimos en una frase que encontramos en el cuaderno de campo: *Hay que hacer de todo* (CC 15 Feb.)

5.2.2.1 Actividades de relajación

Existen numerosas ocasiones en las que han hecho referencia a que la relajación les gusta:

Juego de las letras: les encanta (CC 2 Abr.)

Al finalizar la clase toca darnos masajes y se oyen comentarios como: si, si, si..., esto sí que está bien, esto todos los días, ¡eh! (CC 21 Nov.)

Relajación en colchonetas. Comentarios: ...Esto es buenísimo, lo tenemos que hacer más días (CC 9 May.)

¡Ah! La relajación, que no te lo he dicho antes, esa me gusta mucho (EM4 p.2).

Viendo esto, podemos decir que la relajación es una actividad que las motiva a participar en este programa, ya que esperan que durante el curso se realice varias veces.

5.2.2.2 Actividades de condición física.

Este tipo de actividades son las más demandadas en este programa, pues muchas de ellas asisten para realizar estas actividades. Esto se puede ver con la cantidad de comentarios relativos a ello.

Lo que más me gustan son las colchonetas, ya te lo he dicho más veces. Las sillas esas, no (sentadillas), porque con el anterior monitor las hacíamos mucho y no, yo no puedo, me cansa, no me gusta. Las vueltas no me gustan, pero entiendo que hay que hacerlas, hay que hacerlas. [...] Andar, me gusta también, yo ando mucho por el campo, porque vas viendo los árboles, el paisaje, no es lo mismo que dar las vueltas. (EM4 p.2).

Al final pregunto que si es mejor lo que hemos hecho hoy (relajación) o las colchonetas y algunas comentan: “Las dos cosas, pero las colchonetas me encantan” (lo dicen 3 o 4 personas) (CC 21 Nov.)

Hacemos la grulla. (Equilibrio sobre un pie, a ver quien aguanta). M4:

Este es el que me gusta (CC 19 Dic.)

Actividades con picas: abdominales, brazos arriba y giramos, movilidad de la espalda (cintura). Comentarios: ¡Qué bien!, esto sí que es bueno. (CC 12 Mar.)

Colchonetas. Las gusta, alguna hace más ejercicios de los que mando (CC 16 Abr.)

Comentarios: M4: ¡Qué bien! las gomas, esto sí que es bueno (CC 14 Mar.)

El paracaídas les gusta mucho, se ríen, se divierten, no quieren dejar de jugar. Comentarios: “esto es muy bueno para los brazos”, “Luego se tienen agujetas”, “Esto parece una chorrada, pero cansa. (CC 28 May.)

Así, podemos decir que lo que más les gusta son las colchonetas, ya que la mayoría de comentarios van referidos a ellas. Como he dicho en apartados anteriores, la condición física les motiva porque tienen la idea de que gracias a esta mejoran su cuerpo, su estado físico, es decir, que con ello mejorará su salud.

Cuando se hace condición física a través de materiales, como el paracaídas, picas, etc. les gusta por el hecho de que ven que se puede realizar de diferentes maneras, y como hemos visto en el apartado anterior, ven de gran importancia la variedad, el “Hacer de todo”.

5.2.2.3 Actividades a través de juegos.

En nuestro marco teórico, hablábamos de que el aspecto lúdico ha de ser un aspecto a tener en cuenta a la hora de realizar actividad física con personas “mayores”

Así, como hemos visto en la tabla 28, esto se corrobora, ya que el juego es otra de las actividades que les motiva mucho para realizar actividad física por su aspecto lúdico, y así lo vemos en las siguientes citas.

M7: Con los juegos te diviertes. (CC 9 Nov.)

Jugamos a pato mareado con balones de goma espuma. Comentarios: qué divertido. (CC 12 Dic.)

Juegos de pilla pilla. Se divierten, aunque a M10 y a M17, las más

mayores y con menos movilidad no les gusta tanto. (CC 23 Dic.)

Comentarios finales de todas ellas: preferimos otras cosas, pero muy bien porque nos movemos, nos lo pasamos bien.... (Mi conclusión, les gustan los juegos pero los sencillos, los que tienen un objetivo concreto y simple)" (CC 22 Feb.)

En pares e impares se lían y a veces las da vergüenza (CC 7 Mar.)

Juego "wok tali wok": Ya saben jugar y pillan muy rápido, se ríen, aunque no se puede correr, algunas corren para que no las pillen, se meten mucho en el juego. (CC 12 Mar.)

Ante esto, podemos decir que los juegos les gustan, ya que se desinhiben y vuelven a su etapa de niños. Se meten mucho en la dinámica de los juegos, siempre y cuando estos sean comprendidos y asequibles para ellas, pues cuando se equivocan o les resulta difícil el juego, les da vergüenza jugar o se aburren.

En este caso hay dos personas a las que los juegos no les interesan tanto, M10 y a M17, pues como hemos visto en uno de los comentarios, cuando realizan juegos, principalmente, de "pilla pilla", se apartan un poco de la dinámica del mismo.

5.2.2.4 Actividades con música.

M13: La coreografía del próximo día será parecida, ¿no?, que sino aprendernos otra nos cuesta. (CC 13 Feb.)

Aerobox segunda sesión (mayor intensidad)... Comentarios al final: ¡esto es muy bueno!, hoy mejor, más caña. (CC 27 Feb.)

Y el baile no, a ver, a mí me gusta la música, pero el baile, no sé cómo decirte... es que no sé bailar, se me da mal y de nunca me ha gustado. (EM4 p.2)

En las actividades con música, aunque en la tabla 29 es la 4^a preferencia, dejando por detrás a la relajación, como hemos visto en el apartado de actividades de relajación y comparando con las citas expuestas en este apartado, podemos ver que no es así, que las actividades con música no son tan aclamadas, por lo que no es uno de los motivos principales de participación. No obstante, hemos de decir que su carácter lúdico y la actividad que implica que tengan interés por ello.

5.2.2.5 Otras actividades.

Existen otro tipo de actividades que clasificamos aparte porque tienen la característica de que son realizadas en otros lugares. Estamos hablando de las actividades que se realizan al aire libre.

Como podemos ver, hay un interés por este tipo de actividades:

M17 y M6 me dicen que deje lo de la pradera (el circuito biosaludable) para otro día porque no pueden venir” (CC 26 Mar.)

Realizamos actividad física en el medio natural. Todas van muy contentas con su mochila y su aperitivo. Van hablando por el camino, les gusta mucho esta actividad. (CC 14 May.)

5.3 REPERCUSIONES REALES DEL PROGRAMA

Tabla 30. ¿Has notado alguna mejora desde que realizas esta actividad?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Si	9	90,0	90,0	90,0
No	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

Tabla 31. ¿En qué crees que has mejorado?

Opciones marcadas	Resultados
En ocupar el tiempo libre	4
En relaciones sociales	5
En la salud	9
En el aspecto físico	1
En la memoria	1

En la tabla 30 podemos ver cómo la mayoría de los participantes que respondieron al cuestionario consideran que han mejorado en algún aspecto, a excepción de una persona.

En la siguiente tabla (31) observamos que de los 10 encuestados, 9 consideran que han mejorado en salud, que contrastándolo con los resultados obtenidos en la tabla 28 que nos mostraba los objetivos que pretendían conseguir con este programa, vemos que efectivamente, 9 de estas 10 personas querían conseguir la mejora de su salud, por lo tanto, podemos decir que este objetivo, en cierto modo, ha sido cumplido, y digo en cierto modo porque el hecho de que no haya mejorado su salud el 100% de los participantes hace que no se haya cumplido al completo, pues este uno de los objetivos principales del programa.

En esta misma tabla también observamos que 5 personas creen que han mejorado en relaciones personales, que coincide de nuevo con las 5 personas que buscaban este objetivo. Así ocurre lo mismo con la ocupación del tiempo libre, pues creen que lo han conseguido mejorar 4 personas, las cuatro que lo pretendían.

En cuanto al aspecto físico pasa lo mismo, siendo 1 persona la que quería mejorar y considera que ha mejorado en ello.

En el caso de la mejora de la memoria vemos que los datos no coinciden. En la tabla 28 (objetivos que pretenden los participantes) hay dos personas que buscan este objetivo, mientras que en esta tabla (31) observamos que solo una persona piensa que lo ha mejorado. Por lo tanto, este es otro aspecto que no se ha llegado a lograr.

Para poder contrastar mejor estos datos con los demás instrumentos de obtención de datos lo iremos haciendo según los aspectos a mejorar.

5.3.1 En lo social.

Y ha mejorado mi relación con Juanjo, ya te he dicho antes, y con las del pueblo. (EM4 p.2)

He empezado este curso pasado y he mejorado bastante en movilidad y en compañerismo. (EM3 p.1)

La relación con mucha gente que no conocía y me ha hecho entablar amistad con gente encantadora que no conocía y que nos veíamos en el pueblo pero ni nos hablábamos.(EM1 p.2)

Como vemos en las citas expuestas, las relaciones entre los participantes han mejorado. Destacando la última cita, vemos que no solo ha mejorado su relación con las

personas que participan en la actividad, sino que ha llegado a mejorar la relación que tiene con las personas del pueblo.

5.3.2 En la salud.

Pues, andar de puntillas ayuda a mis pies, lo de hacer con la estrella y las pelotas, me relaja y así fortalezco los brazos y piernas. (EM4 p.2)

La agilidad, yo noto que cuando no lo hago lo noto. (EM4 p.2)

Me viene muy bien para mi salud porque llevo poco tiempo pero he notado que me hace bien en la espalda, en las piernas, en los brazos... en todo. (EM2 p.1)

Yo me noto más suelta, más ágil y bastante mejor (EM2 p.2)

Porque veo que es útil para la salud de cada uno (EM2 p.2)

He empezado este curso pasado y he mejorado bastante en movilidad. (EM3 p.1)

Este es uno de los casos más claros en que las citas expuestas corroboran los datos obtenidos en el cuestionario, pues son una gran cantidad de casos los que nos hablan de mejoras de salud, aludiendo por lo general a la mejora de la agilidad y de la tonificación o fortalecimiento de los músculos.

5.3.3 En la ocupación del tiempo libre

Aparte de las repercusiones que tiene el programa en salud y sociabilidad, un aspecto importante para los participantes es la ocupación del tiempo libre, pues como hablábamos en nuestro marco teórico, con el momento de la jubilación aparece un sentimiento nuevo, para algunas personas, tener demasiado tiempo libre. Por ello, como vemos en las citas expuestas a continuación, este programa de Deporte Social, actividad física para mayores, cubre la necesidad de ocupar ese tiempo.

Y sobre todo mi cabeza ya no está en el sillón viendo la televisión todo el día. (EM2 p.2)

Y sobre todo eso, que no te quedes en casa. (EM2 p.2)

Yo ya soy una persona de 73 años y nunca he hecho nada ya hora no paro en casa nada y me viene muy bien. (EM2 p.2)

Y además me hace estar en activo y me hace salir de casa que es muy importante. (EM3 p.2)

5.3.4 En lo personal

Aunque la mejora de los tres aspectos anteriores ya supone una mejora interesante, pues toda mejora es personal, en este apartado destacamos otro tipo de mejoras.

Así, por un lado, vemos que existen mejoras en el ámbito familiar:

Y ha mejorado mi relación con Juanjo. (EM4 p.2)

Y además cuando llego a casa no me aburro, porque hablo con Juanjo de lo que me ha pasado, lo que ha hecho el, no es lo mismo que estar todo el rato estando en casa sin hablar. (EM4 p.2)

¡Anda!, y ahora salgo más con mis nietos a dar paseos y hago a veces ejercicio con ellos en casa. (EM4 p.2)

Por otro lado, vemos mejoras o cambios en la personalidad y conductas:

Yo creo que yo he cambiado mi manera de ser porque ahora mis hijos me dicen que no paro en casa, y es verdad, estoy para allá y para acá, más activa. (EM2 p.3)

Y me ha venido muy bien en mi físico y en mi persona, a mí personalmente como persona. (EM1 p.1)

Y por último, podemos ver mejoras con respecto a la asimilación de hábitos saludables:

Hemos continuado con actividades que nos acordábamos en el verano. Una compañera hacía los ejercicios hasta en la piscina. (EM1 p.2)

Yo este ejercicio le hago en la cama (CC 11 Ene.)

Tras la entrevista la M1 cementó: Yo en verano sigo haciendo los ejercicios del principio (CC 9 Ago.)

5.4 PROPUESTAS DE MEJORA PARA EL PROGRAMA

Tabla 32. En general ¿Qué te parece el programa de Gimnasia de Mantenimiento?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	bueno	2	20,0	22,2	22,2
	muy bueno	5	50,0	55,6	77,8
	excelente	2	20,0	22,2	100,0
	Total	9	90,0	100,0	
Perdidos	Sistema	1	10,0		
Total		10	100,0		

Como vemos, partimos de que la visión general del programa es generalmente buena, pues observando la tabla 32, todas las respuestas a esta cuestión, salvo las de una persona que no respondió a la pregunta, han sido buenas (bueno, muy bueno y excelente), destacando la respuesta de muy bueno como visión general del mismo.

Así lo muestran también algunos comentarios recogidos:

Mi opinión sincera es que es de lo mejor que se ha conseguido en este pueblo y de lo mejor que he vivido dentro de otras cosas que he hecho. (EM1 p.1)

Nos gusta mucho y que está muy bien. (EM2 p.1)

De momento me parece atractivo y beneficioso. (EM3 p.1)

Pues que es muy buena. (EM4 p.1)

Destaca la segunda cita, cuando dice “Nos gusta”, ya que comprobamos que esa opinión de que el programa gusta a los participantes, es compartida por parte de ellos, y no solo por una persona. Es más, como veremos en la siguiente cita, no solo les gusta, sino que no quieren que el programa desaparezca:

A ver si no nos lo quitan..., espero que no. (CC 9 Ago.)

5.4.1 Cambios en el programa.

Como observaremos a continuación, son necesarios varios cambios para que exista una mejora del programa.

Así, cuando en las entrevistas realizamos cuestiones como qué cosas creen que se pueden mejorar, obtenemos respuestas de todo tipo:

Hombre pienso que a lo mejor todo es mejorable pero...yo es que para mí el momento ha sido muy muy completo. (EM1 p.3)

Yo lo único que mejoraría sería que no se hable tanto en las clases, porque las mujeres hablamos mucho y eso no me gusta mucho, pero vamos, yo acepto lo que hagan las demás. (EM2 p.3)

De momento nada, estoy contenta con todo (EM3 p.3)

Pues, mandar callar, pero sin ser rígida, porque también tenemos que hablar, pero hay veces..., es que hablamos mucho. (EM4 p.3)

Por un lado, hay dos citas que coinciden en que hay que cambiar algo, y lo que para esas personas es más importante es el que haya silencio en clase, por ello un aspecto a mejorar sería el monitor.

Y por otro lado, hay dos personas que están conformes con el programa y creen, en un primer lugar, que no se debe cambiar nada, luego, más adelante, profundizando un poco en el tema veremos que no opinan lo mismo.

5.4.1.1 Actividades

Tabla 33. ¿Qué actividades te gustan más de tus clases?

Opciones	Respuestas
Relajación	1
Actividades con música	4
Juegos	7
Condición física	6
Charlar	5
Otros	1

Pues yo creo que no, si hacemos de todo, un poquito de todo. Está bien. (EM2 p.3)

Observando la tabla 33 y esta cita expuesta, teniendo en cuenta lo que dijimos en el apartado de motivación respecto a las actividades, podemos decir que lo que los

participantes quieren es la variedad de actividades, y como vemos, este es una característica que cumple nuestro programa. Aunque esto se cumpla, cabe la posibilidad de que esta diversidad de actividades sea más atractiva para los participantes, y esto lo vemos con los siguientes comentarios.

No sé, a mi me gusta mucho el baile, pero claro hay otras señoras mayores que a lo mejor no pueden. (EM1 p.3)

Una de estas mejoras, es la posibilidad de utilizar más la música, pues como nos muestra la tabla es uno de los aspectos más destacados, y como nos dice la entrevistada 1 no se ha utilizado mucho en las clases.

Hacer más excursiones como las que hacemos, en vez de solo 3 pues hacer 4 o 5, y máquinas, las del parque, porque vamos muy poco. (EM4 p.3)

Las salidas al campo son otras de las demandas que, como muestra esta cita, no se realiza tanto como se desea, por lo tanto es un aspecto que se podría cambiar para mejorar el programa.

Al finalizar la clase toca darnos masajes y se oyen comentarios como: si, si, si..., esto sí que está bien, esto todos los días, ¡eh! (CC 21 Nov.)
Juego de las letras: les encanta (CC 2 Abr.)
Esto es buenísimo, lo tenemos que hacer más días (CC 9 May.)

Sin duda, la actividad más aclamada, pudiendo ver más comentarios referidos a este tema en el cuaderno de campo, es la relajación.

Colchonetas. Las gusta, alguna hace más ejercicios de los que mando. (CC 16 Abr.)
(Son muy competitivas, les gustan los juegos) (CC 25 Abr.)

A pesar de que les gustan mucho los juegos y las colchonetas, o condición física, como se puede ver, no hay ninguna demanda de que se realice más a menudo, pues, es cierto que estos son los dos aspectos que más se trabajan en clase, pudiendo corroborar esto en el cuaderno de campo.

Así, teniendo en cuenta todo lo tratado en este punto, podríamos decir que las actividades son variadas, y que debemos dar mayor prioridad a cierto tipo de actividades, como por ejemplo, a las de condición física y juegos, como se ha hecho este curso, pero debemos aumentar el número de actividades con música, de relajación y aquellas que se realicen en el medio natural.

5.4.2.1 Monitor

Para poder hablar de mejoras en el monitor, debemos conocer cuál es el perfil de monitor ideal que tiene el grupo de participantes y cuáles son las características del monitor actual.

Tabla 34. ¿Qué cualidades debe tener un buen monitor/a?

Opciones marcadas	Respuestas
Alegre	8
Dinámico/a	5
Animado/a	4
Joven	4
Puntual	4
Cercano/a	6
Autoritario/a	2
Bien preparado/a	7
Saber improvisar	3

Tabla 35. Tu monitor es:

Opciones marcadas	Respuestas
Alegre	8
Dinámico/a	5
Animado/a	6
Joven	7
Puntual	7
Cercano/a	7
Bien preparado/a	6
Saber improvisar	2

Entre las características que debe tener un buen monitor/a, destacan (como vemos en la tabla 34 que analiza las mismas sobre 10 personas que responden), que sea alegre (8 respuestas), que esté bien preparado (7 respuestas), y que sea cercano (6 respuestas). Otras cualidades deben ser: dinámico (5 respuestas), animado, joven y puntual (4 respuestas), que sepa improvisar (3 respuestas) y que sea autoritario (2 respuestas).

Si contrastamos estos datos con las características del monitor, teniendo en cuenta que en la tabla 35 nos dice que el monitor es alegre (8 respuestas), está bien preparado (7 respuestas), es joven (7 respuestas), puntual (7 respuestas), cercano (7 respuestas), animado (6 respuestas), dinámico (5 respuestas) y sabe improvisar (2 respuestas), podemos decir que lo que le falta, y por tanto ha de mejorar es, una mayor preparación y su nivel de improvisación, pues obtuvo un voto menos que en la tabla 34 y un poco de autoridad.

De estos tres aspectos solo hay uno que queda reflejado tanto en las entrevistas como en el cuaderno de campo, relativa al aumento de autoridad.

¿Alguna mejora en cuanto al monitor/a? No, bueno, más rigidez en ciertas ocasiones. (EM4 p.3).

Callaos, que estamos haciendo ejercicio, hay que estar a lo que se está. (Sobre todo en las colchonetas, hay un grupo al que le gusta que haya silencio absoluto.) (CC 14 Dic.)

Por otro lado, corroborando que el monitor/a no debe cambiar en la mayoría de sus aspectos, encontramos estos comentarios:

No, el monitor que no mejore, en todo caso si viene un chico...pero sin quitar a la que tenemos. Un chico también alegraría un poco. Es una broma. (EM1 p.3)

Encantador ¿Crees que podría mejorar? Pues yo creo que no, me gusta como es, así. (EM2 p.3)

Es muy agradable, no solo lo digo yo, lo dicen las señoras en general, opinan que es muy buena monitora. La monitora es agradable consecuenta con cada una de las personas según las posibilidades que tienen y no fuerza a nadie, hasta donde pueden llegar. Yo creo que no debe cambiar. (EM3 p.3)

5.4.2 Otras mejoras.

5.4.2.1 Participación.

Un aspecto a mejorar es sin duda la participación, y a esto me refiero a que participe más gente en el programa. Para ello necesitamos saber cómo comenzaron a participar en el programa los sujetos y preguntarles cómo se podría aumentar esta participación.

Tabla 36. ¿Cómo te enteraste de la existencia de este Programa?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Amigo/a	6	60,0	66,7	66,7
	Familiar	3	30,0	33,3	100,0
	Total	9	90,0	100,0	
Perdidos	Sistema	1	10,0		
Total		10	100,0		

Tabla 37. ¿Quién te animó a inscribirte la primera vez en el programa?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Un familiar	4	40,0	50,0	50,0
	Un amigo/a	2	20,0	25,0	75,0
	Un vecino/a	1	10,0	12,5	87,5
	Otros	1	10,0	12,5	100,0
	Total	8	80,0	100,0	
Perdidos	Sistema	2	20,0		
Total		10	100,0		

En la tabla 36 vemos como, en primer lugar casi todos los que participan se han enterado del programa a través de, principalmente, amigos y familiares, por lo que podemos deducir que la campaña de publicidad que se organiza desde el ayuntamiento (como podemos ver en el apartado del marco teórico), por el momento no es eficaz, ya que ninguna persona se enteró de la existencia del programa a través de ese medio.

Por otro lado, la tabla 37 nos muestra quien animó realmente a esas personas a participar, donde adquiere un peso importante la familia (50%).

Tabla 38. ¿Por qué crees que otros mayores no se apuntan?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Falta de información	1	10,0	12,5	12,5
	Desconocimiento	6	60,0	75,0	87,5
	Otros	1	10,0	12,5	100,0
	Total	8	80,0	100,0	
Perdidos	Sistema	2	20,0		
Total		10	100,0		

Tabla 39. ¿Cómo crees que se puede animar a que participe más gente en el programa?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Sesión de presentación	3	30,0	33,3	33,3
	Publicidad	2	20,0	22,2	55,6
	Charlas en el pueblo	3	30,0	33,3	88,9
	Otros	1	10,0	11,1	100,0
	Total	9	90,0	100,0	
Perdidos	Sistema	1	10,0		
Total		10	100,0		

Así, teniendo en cuenta los datos anteriormente dichos y las tablas 38 y 39, vemos cómo los participantes creen, con un 60% de los votos, que las personas que no realizan esta actividad no lo hacen porque, lo desconocen. Además, opinan que la mejor forma de transmitir esta información y animar a demás personas es a través de charlas y sesiones de presentación, si bien también se alude en menor medida a la utilización de la publicidad y otros medios.

Contrastándolo con las entrevistas, vemos que no opinan lo mismo, sino que el mejor medio de transmisión es el llamado, “boca a boca”, es decir, la transmisión oral que pueden ofrecer los participantes.

¿Cómo cree que se podría animar a más gente a que participase? Con nuestra experiencia del año que hemos estado. (EM1 p.4)

Pues yo creo que diciéndola lo bien que lo pasamos y lo bien que está para hacer algún ejercicio. (EM2 p.4)

Por mediación de comunicarnos unas con otras y animar a la gente que vaya (EM3 p.4)

Yo me enteré por una amiga, la conté que me aburría en casa y me dijo,

“¡Hija!, ¿por qué no te bajas a la gimnasia?” y me animé, así que lo mejor es contándolo. (EM4 p.4)

Además de estos datos, para mejorar el programa en función de la participación es necesario preguntar a personas que no participen en este tipo de programas, para conocer sus necesidades y demandas.

Tabla 40. ¿Conoces algún programa de actividad física para mayores que se realice en tu pueblo? No participantes.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos si	9	81,8	81,8	81,8
no	2	18,2	18,2	100,0
Total	11	100,0	100,0	

Tabla 41. En caso de haber marcado anteriormente SI ¿Cómo te enteraste de la existencia de estos programas? No participantes

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos no marcado	2	18,2	18,2	18,2
amigo/a	6	54,5	54,5	72,7
familiar	3	27,3	27,3	100,0
Total	11	100,0	100,0	

Con estas dos tablas (40 y 41), ya sabemos que de primeras, hay dos personas que no conocen ningún programa que se realice en su pueblo de este tipo.

De las personas que sí que los conocen, la mayoría han sido informados por amigos (6 respuestas) y el resto por la familia (3 respuestas), por lo que volvemos a la idea de que la publicidad ofrecida por los organismos oficiales no es la adecuada.

Tabla 41. En caso de haber marcado anteriormente SI ¿Cómo te enteraste de la existencia de estos programas? No participantes.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos no marcado	1	9,1	9,1	9,1
por falta de información	1	9,1	9,1	18,2
horarios inadecuados	3	27,3	27,3	45,5
falta de tiempo	1	9,1	9,1	54,5
por ridículo o vergüenza	1	9,1	9,1	63,6
por un impedimento físico	1	9,1	9,1	72,7
por la distancia	1	9,1	9,1	81,8
desconocimiento	2	18,2	18,2	100,0
Total	11	100,0	100,0	

Cuando hablamos de porqué no participan en el programa, vemos que 3 personas de los 11 que realizaron el cuestionario, no asisten por horarios inadecuados, mientras que los demás, a excepción de 1 que no respondió a la pregunta, son por causas diferentes: por falta de información, por falta de tiempo, por ridículo o vergüenza, por un impedimento físico, por la distancia, y por desconocimiento.

Tabla 43. ¿Cómo crees que se puede animar a que participe más gente en estos programas? No participantes.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos sesión de presentación	1	9,1	9,1	9,1
publicidad	6	54,5	54,5	63,6
charlas en el pueblo	4	36,4	36,4	100,0
Total	11	100,0	100,0	

Cuando hablamos de cómo creen que se puede aumentar esta participación la respuesta de la mayoría (54.5%), es la conveniencia de utilizar la publicidad, lo que corrobora que es necesario un cambio de planes con respecto a la mejora de la publicidad del programa, mientras que el 45,5 % restante cree que se debería hacer a través de charlas en el pueblo y sesiones de presentación.

Tabla 44. ¿Qué crees que te aportaría participar en los programas? No participantes.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos ocupar el tiempo libre	3	27,3	27,3	27,3
relacionarte socialmente	3	27,3	27,3	54,5
mejorar tu salud	5	45,5	45,5	100,0
Total	11	100,0	100,0	

En cuanto a qué creen que les aportaría estas actividades, hay un 45,5% que opina que les aportaría mejorar su salud, un 27,3% ocupar el tiempo libre, y el otro 27,3% relacionarse socialmente.

Tabla 45. ¿Qué actividades te gustaría realizar en el caso de participar en el proyecto? No participantes

Opciones marcadas	Respuestas
Relajación	5
Actividades con música	2
Juegos	3
Condición física	3
Charlar	2
Otros	1

En esta tabla 45 observamos que las actividades con mayor demanda son las de relajación con votos de 5 personas, tras esta, están los juegos y la condición física con 3 personas que han votado cada una, después charlar, con 2 personas que lo demandan, y finalmente otro, exactamente se refiere a bailar (lo podemos ver en los cuestionarios de no participantes) con 1 voto.

Con esto, podemos considerar que es posible incluir mejoras en las actividades, aumentando las de relajación y las de música, coincidiendo estas ideas con las hemos visto en el apartado anterior de mejora de actividades por parte de los participantes.

Tabla 46. ¿Qué cualidades debe tener un buen monitor/a? No participantes.

Opciones marcadas	Respuestas
Alegre	9
Dinámico/a	5
Animado/a	6
Joven	3
Puntual	4
Cercano/a	6
Tranquilo/a	1
Bien preparado/a	9
Saber improvisar	2

Otro factor esencial para que participe más gente, es el monitor, por ello hemos de conocer las cualidades que creen que debe tener un buen monitor.

Así en la tabla 46 vemos que nueve de las 11 personas creen necesario que sea alegre y bien preparado, 6, que sea animado y cercano, 5, dinámico, 4 puntual, 3 joven, 2 que debe saber improvisar, y uno que sea tranquilo. En definitiva, coinciden con las ideas de los participantes en el programa.

5.4.2.2 Instalaciones

Bueno las instalaciones sí que son mucho más mejorables, pero es lo que hay, nos podían llevar a otro sitio porque vamos a ser muchos. Hay mucha gente que como hablamos bien se va a animar. (EM1 p.3)

Si no hay otra cosa... Lo normal, ¿no? (EM2 p.3)

Esas a lo mejor sí, pero vamos no están muy mal. (EM3 p.3)

Sí, pero no nos vamos a poner a pedir. La limpieza sobre todo. (EM4 p.3)

Cuando en las entrevistas tratamos el tema de las instalaciones, las entrevistadas, como vemos en las citas expuestas, no se quejan mucho sobre ellas, es más, creen que se puede mejorar en algunos aspectos pero que están bien para la actividad que hacemos.

Tabla 47. ¿Te parecen adecuadas estas instalaciones para realizar esta actividad?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	8	80,0	88,9	88,9
	no	1	10,0	11,1	100,0
	Total	9	90,0	100,0	
Perdidos	Sistema	1	10,0		
Total		10	100,0		

Con esta tabla corroboramos la idea anteriormente dicha de que en general creen que las instalaciones son adecuadas, a excepción de una de las 10 personas encuestadas que dice que no son adecuadas.

Tabla 48. ¿Qué mejorarías de tu instalación?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	suelo	1	10,0	14,3	14,3
	material	2	20,0	28,6	42,9
	temperatura	3	30,0	42,9	85,7
	otros	1	10,0	14,3	100,0
	Total	7	70,0	100,0	
Perdidos	Sistema	3	30,0		
Total		10	100,0		

Pero cuando preguntamos sobre qué mejorarías de la instalación, a excepción de 3 personas, las 7 restantes responden que si que mejorarían algo: la temperatura (3 personas), el material (2 personas) y el suelo (1 persona).

Teniendo en cuenta todo esto, podríamos decir que en general las instalaciones son adecuadas a la actividad que estamos realizando, pero que son necesarios algunos cambios y mejoras para la buena realización de actividad física.

6. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE FUTURO

En base a los objetivos marcados por el estudio, se han obtenido una serie de resultados, que nos permiten llegar a unas ideas básicas con relación al tema tratado que exponemos a continuación:

- Hemos adquirido una visión global y profunda del programa de Deporte Social, que pretende llevar a cabo la promoción de la actividad física dirigida a personas de tercera edad, para quienes la práctica deportiva puede tener un valor relevante socialmente. A través de este programa se promueve la realización de actividad física a través de un enfoque dinamizador, integrador y educativo, con la finalidad de crear hábitos saludables, trabajando el acondicionamiento físico y salud en la actividad física; mejorar la motricidad a través del juego, deportes adaptados, etc.; y fomentar la integración social a través de la actividad física.

- El programa Deporte Social trata de hacer accesible la práctica de actividad física para cualquier grupo de población, de forma gratuita y en un lugar cercano a su lugar de residencia, aspecto especialmente importante cuando nos referimos a grupos de población adultos como los que tratamos en nuestro estudio.

- Gracias a los resultados obtenidos hemos podido conocer y estudiar el perfil de las participantes del programa que de modo general se resume del siguiente modo: Mujeres, de tercera edad, con edades comprendidas entre 60 y 82 años, normalmente con experiencia previa de varios años en el programa. En su mayoría son personas sin estudios o con estudios primarios que disponen de cierto tiempo libre y que una parte de ello la dedican a la práctica de este programa y a la práctica de otras actividades física.

Por lo general esta es una actividad importante en su vida, y la mayoría la realiza por tener una buena salud, relacionarse con la gente y ocupar su tiempo libre.

- Valoración que hacen del programa las participantes: su visión general del programa es buena, porque les parece una actividad dinámica, amena y divertida. Las actividades que más demandan son los juegos, la condición física, la relajación y charlar, sin olvidarse de las actividades con música y al aire libre.
- Aportaciones del programa desde la perspectiva de las participantes: gracias a este programa la mayoría de las participantes piensan que han obtenido mejoras

hacia su persona y su vida cotidiana, pues han creado ciertos hábitos saludables, como realizar actividad física suave continuamente, tanto dentro como fuera de las clases, lo que ha hecho que obtengan mejoras en salud. También el programa ha hecho que mejoren sus relaciones sociales, tanto dentro del aula como fuera con la familia y amigos del pueblo, dejando a tras la soledad que algunas padecían. Además, el programa les ha ayudado a ocupar su tiempo libre y a crear cambios en sus costumbres, llegando a cambiar en algunos casos la personalidad de las participantes.

- Propuestas para aumentar la participación en este programa de actividad física para mayores. Hemos visto cómo las personas de tercera edad que no participan en el programa sí que realizan actividad física, pues la mayoría sale a caminar y no participan en el este programa por varios motivos, de los cuales los principales son el desconocimiento y la desinformación sobre este; y la incompatibilidad de horarios. En consecuencia, para que aumente la participación en el programa es necesario que se ofrezca mayor información del mismo, a través de charlas, publicidad y con el “boca a boca”.

En definitiva, para que exista una mayor participación del programa, en primer lugar, es necesario mejorar los medios de transmisión, comenzando por mejorar la publicidad que ofrece el propio organismo directivo, dando información a este grupo de personas de tercera edad sobre los beneficios reales que tiene el programa y el tipo de actividades que se realizan. Y en segundo lugar sería necesario ofrecer diferentes horarios para que personas con un tiempo libre reducido puedan participar.

- Propuestas para mejorar el programa: se observa que los participantes demandan mayor utilización de las actividades de relajación, con música y salidas al medio natural.

En cuanto al monitor, aunque su perfil es el demandado por las participantes, debe mejorar en pequeños aspectos como ampliar su formación o aumentar en ciertos momentos su autoridad.

Por lo que respecta a las instalaciones, aunque por lo general son adecuadas a la actividad que se realiza, es necesario mejoras en higiene, temperatura y materiales.

Por último, decir que la realización de esta investigación nos ha ayudado a mejorar la formación recibida en el máster, puesto que hemos visto y puesto en práctica los conocimientos adquiridos en el mismo.

6.1 PERSPECTIVAS DE FUTURO

Finalmente, no nos querríamos despedir sin dar a conocer nuestras propuestas de futuro, pues creemos que este estudio nos ha dado la oportunidad de conocer un contexto y poder llegar a mejorarlo, pero no debemos quedarnos a mitad de camino, sino que tomarnos esto como una puerta que nos ayuda a seguir investigando en este ámbito. A partir del estudio realizado, una posible nueva investigación sería, como hemos hablado en un apartado de los resultados, el estudio de los motivos por los que los hombres no participan generalmente en este tipo de programas y cómo se podrían plantear programas dirigidos a ellos, intentando diseñar y desarrollar una propuesta que tuviese aceptación y participación masculina.

Por otra parte, otra opción sería ampliar el contexto de la investigación, realizando un estudio a gran escala de las motivaciones reales de las personas de tercera edad en relación a la actividad física a nivel estatal con el fin de proponer un programa que se ajuste lo mejor posible a sus demandas e intereses.

7. LISTA DE REFERENCIAS

- Biddle S, y Mutne N (1991) *Psychology of Physical Activity and Exercise*. Springer Vertog: London.
- Bisquerra, R. (1989). *Métodos de investigación educativa. Guía práctica*. CEAC: Barcelona.
- Chávez De Paz, D. (2007). Conceptos y técnicas de recolección de datos en la investigación jurídica social. *En Revista de Derecho y Ciencia Política Vol. 64 (Nº 1 - Nº 2)*. Lima, 2007.
- Consejo de Europa. Carta Europea del deporte. Normativa del Consejo de Europa. 7ª
- Corbetta, P. (2003). *Metodología y técnicas de investigación social*. McGraw-Hill: Madrid.
- Costa Cabanillas, M. y López Méndez, E. (1989). *Salud comunitaria*. Martínez Roca S.A.
- Cuenya, L. y Ruetti, E (2010). Controversias epistemológicas y metodológicas entre el paradigma cualitativo y cuantitativo en psicología. *En revista colombiana de psicología vol. 19. Núm. 2, pp. 271-277*.
- De Andrés Gorda, B. y Aznar Mingue, P. (1996). Actividad física, deporte y salud: Factores motivaciones y axiológicos. *En Apunts, Educación Física y Deportes. Vol (46), pp. 12-18*.
- De La Fuente, R. (1990). Consideraciones sobre los problemas mentales y conductuales que afectan la salud en sociedades en desarrollo: el caso de México. *En Salud Mental, vol.13 (3), pp. 11-7*.
- De Rosnay, J. (1988). *Qué es la vida*. Biblioteca Científica Salvat: Barcelona.

- Del Rincón, D., Arnal, J. y Sanz, A. (1995). *Técnicas de investigación en ciencias sociales*. Dykinson; Madrid.
- Devís, J. (1996). *Educación física, deporte y currículum. Investigación y desarrollo curricular*. Visor: Madrid.
- Díaz de Rada, V. (2001). *Diseño y Elaboración de Cuestionarios para la Investigación Comercial*. ESIC: Madrid.
- Diputación provincial de Segovia. Área de asuntos sociales y deportes. Bases reguladoras del Deporte Social 2011-2012. Diputación provincial y ayuntamientos de la provincia. Extraído de <http://www.dipsegovia.es/uploads/descargas/BasesDeporteSocial.pdf>
- Fossati, R y Benavent, J.A. (1988). *El modelo clínico y la entrevista*. Praxis: Barcelona
- Galtung, J. (1966). *Teoría y Método de la Investigación Social*. Eudeba: Buenos Aires.
- García E. (2000). Prevención y promoción en salud en la vejez. *En: Fernández-Ballesteros (dir). Gerontología social*. Psicología Pirámide: Madrid.
- García Ferrando, M. (1991). *Los españoles y el deporte (1980-1990), Un análisis sociológico*. Mº de Cultura/Consejo Superior de Deportes: Madrid.
- González Gil, T y Cano Arana, A. (2010). Introducción al análisis de datos en investigación cualitativa: concepto y características (I). *En Nure Investigación, nº 44, pp.1-5*. Extraído de http://www.nureinvestigacion.com/FICHEROS_ADMINISTRADOR/F_METODOLOGICA/concepto44.pdf (última visita 8/8/2012).
- González Martínez, Mª.T. y García González, Mª:L. (1994). Psicología de la salud y educación para la salud. El contexto escolar como marco en prevención y educación para la salud. *En Facultad de Educación. Universidad de Salamanca. Vol. 6, 1994. pp. 127-142*

- González Gil, T y Cano Arana, A. (2010). Introducción al análisis de datos en investigación cualitativa: concepto y características (I). Nure Investigación, nº 44, pp.1-5. Extraído de http://www.nureinvestigacion.com/FICHEROS_ADMINISTRADOR/F_METODOLOGICA/concepto44.pdf (última visita 18-8-2012)
- Guba, E. G. (1981): *Criteria for Assesing the truthworthiness of naturalistic inquiries ERIC/ECTJ*. vol29, 2, pp. 75-91. Publicado en GIMENO, José y PÉREZ, Ángel (1989). *La enseñanza: su teoría y su práctica*. Madrid: Akal.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1981). Effective evaluation. En Guba, E. G. (1981): *Criteria for Assesing the truthworthiness of naturalistic inquiries ERIC/ECTJ*. vol29, 2, pp. 75-91. Publicado en GIMENO, José y PÉREZ, Ángel (1989). *La enseñanza: su teoría y su práctica*. Madrid: Akal.
- Heinzelmann, F. and Bagley, R. W. (1970). *Response to physical activity programs and their effect on health behavior. Public Health Research*. Núm. 85, 905-911.
- Hernández Aparicio, E. (2009). Estudio de los circuitos biosaludables para la tercera edad en España. *En Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 9 num.33, pp. 25-38*.
- Izquierdo, M. (1998) *Efectos del envejecimiento sobre el Sistema Neuromuscular*. A.M.D: 66: 299-306.
- Kuhn, T. (1962), "*La estructura de las revoluciones científicas*". Fondo de Cultura Económica. México.
- Lather (1962). Critical frames in educational research: Feminist and post-structural perspectives. Theory into Practice. *En Revista efdeportes. vol 31 (2), pp. 88-99*.
- Lucas Cuenya y Eliana (2010). Controversias epistemológicas y metodológicas entre el paradigma cualitativo y cuantitativo en psicología. *En revista colombiana de psicología vol. 19. Núm. 2, pp. 271-277*.
- Lluch Canut, M^a.T. (Septiembre 1999). Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva (Tesis doctoral). Universidad de Barcelona, Barcelona.

- Marín Ardila, L.F. (2007). La noción de Paradigma. *En revista Signo y Pensamiento vol XXVI, numº 050, pp 34-45.*
- Martínez, M. (2006). La investigación cualitativa (síntesis conceptual). *En Revista IIPSI. Vol. 9 - Númº 1, pp. 123 – 146.*
- Miguel Martínez, M. (2006). La investigación cualitativa (síntesis conceptual). *En Revista IIPSI. Vol. 9 - Númº 1, pp. 123 – 146.*
- Monjas Aguado, R (2008). *Análisis y evolución de la propuesta de enseñanza deportiva en la formación inicial del profesorado de educación física a través de la evaluación del alumnado* (Tesis Doctoral inédita). Universidad De Valladolid. Segovia.
- Montoya Peláez, J.H. (2005). Análisis de la condición física, en dos grupos de personas entre los 60 a 69 años, uno que hace actividad física aeróbica sistemática y otro que no lo hace, en el área urbana del Municipio de Popayán, Cauca. *En <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires Númº 91.*
- Moreno González, A. (2005). Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. *En Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 5 (19) pp.222-237. Recuperado <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artvejez16.htm> (última visita 5/8/2012).*
- Organización Mundial de la Salud. Foro Mundial de las ONGs. Ginebra: OMS, 2002.
- Organización de las Naciones Unidas. Carta Internacional de la Educación Física y el deporte. 20ª Reunión de la Conferencia General de la ONU para la educación, la ciencia y la cultura. París: ONU, 1978.
- Oriol, N. (2004). Metodología cuantitativa y cualitativa en la investigación sobre la formación inicial del profesorado de educación musical para primaria. Aplicación a la formación instrumental. *En Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical, vol. 1, núm. 3.*
- Osorio Rojas, R.A. (2001). *El cuestionario*. En Universidad de Antioquia Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Centro de Estudios de Opinión. Extraído de

<http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/ceo/article/viewFile/1498/11>
55

Peiró Velert, C. y Devís Devís, J. (2001). Fundamentos para la promoción de la actividad física relacionada con la salud. En *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI*. pp. 295-322.

Perea Quesada, R. (2002). La educación para la salud, reto de nuestro tiempo. En *Educación XXI: Revista de la Facultad de Educación, N° 4*, pp. 15-40.

Pérez Serrano, G. (1998). *Investigación cualitativa. Retos e interrogantes*. Vol. I. La Muralla: Madrid.

RAE: Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22.ªed.). Consultado en <http://www.rae.es/rae.html>

Ramírez, W., Vinaccia, S. y Suarez, G.R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte, sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. En *Revista de Estudios Sociales*. pp. (67-75).

Real Decreto 1513/2006, de 7 de Diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la educación primaria. Boletín Oficial del Estado, núm. 293 de 8 de diciembre de 2006, páginas 43053 a 43102.

Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (1996) *Metodología de la investigación cualitativa*. Aljibe: Málaga.

Rodríguez-Martín, J. (1989). Psicología de la salud y Psicología clínica. En *Departamento de Psicología de la Salud. Facultad de Medicina. Universidad "Miguel Hernández" de Elche*. núm. 68.

Sáez Rodríguez, G. (2008). La atención físico-deportiva a los mayores desde el punto de vista de la protección legal. En *International Journal of Sports Law & Management*. Vol 4, pp. 21-34.

Sánchez Bañuelos, F. (1996). La actividad física orientada a la salud. Biblioteca Nueva.

- Soldevila Benet, A. y March Llanes, J. (2001). Nivel de salud y autonomía en los centros de día para mayores. *En Departamento de pedagogía y psicología. Departamento ciencias médicas básicas. Universidad de Lleida. vol 2 (1). pp 5-12.*
- Stenhouse, L. (1989). *La investigación como base de la enseñanza.* Morata: Madrid.
- Unión Europea. Recomendaciones a los Estados Miembros sobre "Deporte para todos: personas de edad avanzada", Bruselas: UE, 1988.
- Villarreal Larrinaga, O. y Landeta Rodríguez, J. (2010). El estudio de casos como metodología de investigación científica en dirección y economía de la empresa. Una aplicación a la internacionalización. *En Investigaciones Europeas de Dirección y Economía de la Empresa. Vol. 16, Númº 3, pp. 31-52.*
- Vivas Mera, M^a.I.(1998). Gimnasia de mantenimiento: cómo hacer ejercicio para mantener y mejorar la salud. *En Puertas a la lectura. Númº. 4, 1998, pp. 72-74.*
- Zabalza Beraza, M.A. (2005). *Diarios de clase. Un instrumento de investigación y desarrollo profesional.* Narcea Ediciones: Madrid.