

## **Motivación de las Personas Mayores hacia la Práctica de Yoga**

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

Luque Marcela, Universidad Nacional de Avellaneda (UNDAV),

marcelaluque1972@hotmail.com.ar

Godoy Yesica, Universidad Nacional de Avellaneda (UNDAV),

Yesica.godoy147@gmail.com

Lezcano Daniel, Universidad Nacional de Avellaneda (UNDAV),

daniel.lezcano.032@gmail.com

### **Resumen**

Se indagaron los factores motivacionales por los que las personas mayores de las localidades de Villa Domínico y Banfield eligen practicar Yoga. El objetivo fue conocer qué necesidades psicológicas básicas buscan satisfacer, qué metas de logro orientan su práctica, a qué tipo de regulación responde su motivación y qué características presentan las clases.

Se realizó un diseño exploratorio, descriptivo y transversal, basado en una metodología cuanti-cualitativa. Para la recolección de datos, se usaron: entrevista, observación y encuesta como técnicas, y un cuestionario semiestructurado, guías de observación y escalas sobre motivación como instrumentos. Conformaron la muestra 68 personas mayores. La información recabada se analizó con estadística descriptiva y análisis de correlación entre variables.

Los resultados develan que las PM de Avellaneda y Banfield practican Yoga para satisfacer su necesidad de Relación, orientan su práctica hacia la tarea y su conducta está regulada intrínsecamente. Además, los factores motivacionales Relación, tarea y competencia y motivación intrínseca, correlacionan positivamente entre sí.

**Palabras clave:** Personas mayores, Motivación, Yoga, Envejecimiento saludable.

### **Introducción**

Según el censo 2022 del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC, 2022) en Argentina, la cantidad de personas mayores (PM), ascendió al 16% de la población total, y representan casi 7,2 millones de habitantes. Se proyecta que esta proporción continúe aumentando, llegando al 22% en 2050. Cabe aclarar que se considera PM a aquellas que tienen 60 años y más (Organización de los Estados Americanos [OEA], 2015).

Este incremento de la longevidad significa un serio desafío para la sociedad, porque durante el envejecimiento, se producen cambios biopsicosociales y declives estructurales y funcionales

que predisponen a que las personas mayores padezcan enfermedades crónicas no transmisibles que pueden afectar su capacidad funcional, generar fragilidad, amenazar su independencia y derivar en discapacidad (Organización Mundial de la Salud [OMS] 2015). Las personas mayores necesitan mantener su capacidad funcional porque les permite seguir siendo y haciendo lo que es importante para ellas, y transitar un envejecimiento saludable con bienestar en la vejez (OMS, 2015). Al mantener su funcionalidad, las PM pueden satisfacer sus necesidades básicas de manera independiente, realizar por sí mismas las actividades de la vida diaria y aquello que valoran, y preservar la mayor autonomía posible en cada caso (OMS, 2015). Además, la capacidad funcional determina la esperanza y calidad de vida, y los recursos o apoyos que necesitarán (Izquierdo et al., 2017).

Actualmente, ningún medicamento mejora la capacidad funcional ni alivia la fragilidad (Izquierdo et al., 2025). Por lo tanto, es urgente contrarrestar el estilo de vida sedentario y la inactividad física porque son dos de los factores de riesgo que más inciden sobre el declive funcional de las PM.

Aunque los beneficios de la práctica de actividad física para una vida saludable a cualquier edad (OMS, 2020), están ampliamente difundidos, y existe evidencia suficiente de que el ejercicio físico sigue siendo la intervención terapéutica más eficaz para la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas (Izquierdo et al., 2025), sin embargo, en la Argentina más del 70% de las PM no realiza la actividad física recomendada por la OMS (2020) (Observatorio Social del Deporte, 2021).

En ese contexto, se observó que el Yoga es una de las ofertas de ejercicio físico más demandadas por las personas mayores y una en la que se registra la mayor asistencia en polideportivos municipales y centros de jubilados (Renzi et al., 2020). La atención que despierta el Yoga generó la inquietud por indagar cuáles son motivos que incentivan su práctica, porque la motivación es uno de los elementos clave para lograr el compromiso, continuidad y adherencia a la actividad y física y deportiva (Salgado Cruz, 2017). Sin embargo, a la fecha son escasas las investigaciones realizadas sobre el Yoga. Además, se carece de información científica específica acerca de las razones que expliquen el interés que concita su práctica en la población en general, y en las PM en particular.

Esta vacancia dio origen a una investigación que tuvo como objetivo general: Reconocer los factores motivacionales por los que las PM que practican Yoga en dos localidades de la zona sur del Conurbano Bonaerense<sup>1</sup>. Los objetivos específicos fueron: a) Describir las

---

<sup>1</sup> Esta investigación se basó en el Informe final de dos tesinas de grado de la Licenciatura en Actividad física y

características de la práctica de Yoga para personas mayores en las localidades de Villa Domínico y Banfield; b) Discriminar las necesidades psicológicas básicas que las PM buscaban satisfacer al practicar Yoga; c) Diferenciar las metas de logro que orientan la práctica de Yoga de esas PM y d) Identificar posibles correlaciones entre los factores motivacionales indagados.

Entonces, conocer los factores motivacionales que orientan la práctica de Yoga de las PM podría ser clave para comprender su comportamiento y seleccionar estrategias para incentivar su participación. Asimismo, constituye un insumo para diseñar políticas públicas, planificar e implementar proyectos y actividades para favorecer la adherencia al ejercicio físico durante la vejez y promover envejecimiento saludable.

## **Fundamentación**

### ***Yoga como Disciplina Integral para el Bienestar en la Vejez***

El Yoga es una forma de ejercicio físico no convencional, considerada como una posible alternativa para contrarrestar el sedentarismo, dado que lo puede practicar cualquier persona de cualquier edad y con cualquier condición física. Asimismo, se lo considera una práctica milenaria originaria de la India, reconocida en Occidente por su enfoque holístico ya que integra cuerpo, mente y espíritu.

Existe una pluralidad de estilos de Yoga: Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Samadhi. Cada uno se enfoca en aspectos diferentes, como la práctica física, el control mental, la acción desinteresada, la devoción y el conocimiento, respectivamente. (Palavecino, 2020).

No obstante, todos los estilos poseen tres pilares comunes o componentes esenciales: 1) las posturas físicas o ásanas: comprenden ejercicios isométricos para fortalecer los músculos y elongaciones para estirarlos, corrigiendo desequilibrios posturales que benefician especialmente, a la columna vertebral; 2) los ejercicios respiratorios (pranayamas): que favorecen el control de la respiración profunda para optimizar el intercambio gaseoso, aportando más oxígeno a los tejidos y reduciendo el estrés fisiológico; 3) la meditación para una intervención mente-cuerpo, cuya combinación promueve el perfeccionamiento físico, la

---

Deporte de la UNDAV de las estudiantes: Marcela Luque (2025), “La motivación de las personas mayores hacia la práctica de Yoga Ashtānga en Avellaneda” y Yesica Godoy (2025), “La motivación de las personas mayores hacia la práctica de Yoga en Banfield”. En ambos casos, su directora fue la Dra. Renzi. Daniel Lezcano realizó el análisis estadístico de los datos. Esta investigación y esas tesinas se inscribieron en una de las líneas de investigación sobre la motivación hacia la práctica del ejercicio físico de las personas mayores, del Grupo de Estudios sobre Envejecimiento Activo y Saludable (GEsEAS) del Departamento de Salud y Actividad física de la UNDAV.

regulación emocional y una mayor conciencia corporal que contribuye con la vitalidad física y la serenidad mental. Su práctica plantea una serie de ejercicios o movimientos, debidamente coordinados con la respiración y ejecutados en forma consciente (Lidell y Dorelli, 1983). Se comprobó que produce efectos positivos en el sistema neurofisiológico, metabólico, endócrino y respiratorio, además de mejoras emocionales y sociales (Hernández Rodríguez y Licea Puig, 2016; Sivaramakrishnan et al., 2019). Además, se evidenciaron beneficios en la autoestima, el sueño y el estado de ánimo. (Concepción Giménez et al., 2020; Sánchez Montes, 2021).

Entonces, el Yoga es especialmente recomendable para las PM porque además de las características descriptas, ayuda a: mejorar el equilibrio, la flexibilidad, la fuerza muscular y la postura, mantener la capacidad funcional y prevenir la fragilidad. Izquierdo et al. (2025) recomiendan formas de ejercicio del yoga como parte del entrenamiento multicomponente para un envejecimiento óptimo y el mantenimiento de la capacidad funcional en PM, en particular para lograr una mayor estabilidad en la marcha y afianzar el equilibrio. Asimismo, lo consideran valioso para mitigar los síntomas de depresión de PM combinándolo con el entrenamiento aeróbico. En definitiva, el yoga ofrece una propuesta accesible para fortalecer la funcionalidad, favorecer una vida activa independiente y promover un envejecimiento saludable.

### ***Motivación hacia la Práctica de Yoga***

Según Naranjo (2009), la motivación es un proceso que implica activación (inicio de una acción), dirección (orientación hacia una meta) y mantenimiento (persistencia) de la conducta humana, resultando determinante al momento de adoptar hábitos beneficiosos, como la práctica del ejercicio físico.

Esta investigación, se analizó la motivación desde la Teoría de la Autodeterminación (TAD) (Deci y Ryan, 1985), que sostiene que los seres humanos tienden a mejorar su implicación en una tarea cuando regulan sus conductas de forma voluntaria y autónoma. La TAD comprende varias subteorías. Para esta indagación, se recurrió a la Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas (NPB) y la Teoría de la Integración Orgánica.

Según la subteoría de las NPB, toda persona requiere satisfacer tres necesidades psicológicas esenciales y universales para desarrollarse de forma saludable: *Autonomía* (sentirse libre de tomar decisiones por propia elección); *Competencia* (sentirse capaz de actuar eficazmente

para alcanzar los resultados esperados) y *Relación* (establecer vínculos significativos con otros, basados en la aceptación y el respeto).

La segunda subteoría usada fue la de la Integración Orgánica, que contempla una estructura motivacional en un continuo que va desde la autodeterminación total o accionar voluntario hasta la ausencia completa de motivación, desinterés y falta de acción. En este espectro, se diferencian tres tipos.

**Motivación Intrínseca.** Es la más autodeterminada, basada en el placer, disfrute y satisfacción personal. La actividad se realiza como un fin en sí mismo y genera bienestar y autorrealización.

**Motivación Extrínseca.** Está impulsada por agentes externos, puede subdividirse en cuatro subtipos: *Regulación externa* (por obligación o recompensa); *Regulación introyectada* (por presión interna para evitar la culpa, y/o buscar aprobación); *Regulación identificada* (se comprenden los beneficios de la actividad, aunque no se la disfrute plenamente); *Regulación integrada* (existe una coherencia entre valores personales, metas e identidad, adoptando la actividad como parte del estilo de vida; es considerada la más autodeterminada de las regulaciones extrínsecas).

**Desmotivación.** Implica ausencia total de intención para actuar, derivada de baja autoestima, creencias de ineficacia o percepciones negativas sobre el esfuerzo requerido (Molinero et al., 2011).

Conjuntamente, se recurrió a la Teoría de Metas de logro (Nicholls, 1984) que permite comprender la influencia que la percepción de la propia competencia motriz tiene sobre la motivación. Frente a los desafíos, las personas buscan demostrarse capaces y sentirse exitosos y evitan sentirse incompetentes. Aunque difieren en los criterios que los guían, orientándose hacia dos posibles metas: a) *Meta-Tarea* (valoran la mejora de las capacidades y competencia producto del esfuerzo personal, y se asocia con la motivación intrínseca); b) *Meta-Ego* (buscan ganar, compararse y demostrar superioridad ante otros; la actividad física es un medio para otros fines, se asocia con la motivación extrínseca).

Como el compromiso de las PM con la actividad física y deportiva está determinado, entre otros factores, por su motivación, conocer sus factores motivacionales: intereses, necesidades psicológicas, metas y actitudes particulares, contribuirá a tomar decisiones más racionales y a diseñar actividades que logren incentivar su implicación con la AF y promover un envejecimiento saludable.

## Metodología

Fue una investigación basada en una metodología mixta cuanti-cualitativa, y un diseño exploratorio, descriptivo, transversal, observacional. Se contextualizó en dos localidades de la zona sur del Conurbano Bonaerense<sup>2</sup>: un polideportivo en Villa Domínico, municipio de Avellaneda, y dos centros de jubilados de la localidad Banfield (Este y Oeste) en el municipio de Lomas de Zamora.

La muestra fue no probabilística, intencional y por conveniencia. Estuvo compuesta por 68 PM, que cumplieron con los criterios de inclusión: tener 60 o + años, participar al menos 2 veces por semana de Yoga, completar los instrumentos de registro, firmar su consentimiento informado para participar.

Para la recolección de datos, se usaron la entrevista a las profesoras a cargo de las clases, utilizando un cuestionario semiestructurado, la observación de los lugares y modalidad de las clases con una guía de indicadores a observar; y la encuesta, a través de un cuestionario estructurado en el que se incluyeron tres escalas motivacionales para relevar los diferentes factores en estudio que se describen a continuación.

La Escala de Necesidades Psicológicas Básicas (NPB) hacia la práctica de Yoga consta de 18 indicadores, seis para cada necesidad, que se puntúan con una escala de tipo Likert, entre 1 (totalmente desacuerdo) y 5 (totalmente de acuerdo); el puntaje máximo de cada necesidad es de 30 puntos. La Escala de Metas de Logro que consta de 12 indicadores, seis para cada meta; se puntúa con la misma Likert, el puntaje máximo de cada meta es 30 puntos. Ambas escalas se elaboraron en base a otras escalas válidas<sup>3</sup>, y fueron usadas en otras investigaciones (Renzi et al., 2022). El Cuestionario de regulación de la conducta en el ejercicio BREQ 3, -en la versión elaborada por González-Cutre, Sicilia y Fernández (2010)- comprende un total de 23 ítems, y puntúa con Likert.

Además de las tres escalas, se administró un cuestionario para recabar los datos sociodemográficos de la muestra entre ellos: edad, género, estado civil, estudios alcanzados, ocupación laboral, tipo de actividad física preferida, entre otros, para ampliar la caracterización de las PM que eligen practicar Yoga, y se indagó sobre hábitos de la práctica. Estos instrumentos se adaptaron e incluyeron en un formulario versión papel y digital, que se elaboró con la aplicación de Formularios de Google (Forms Google) con el formato de una encuesta, para facilitar la recolección de datos. La administración se realizó de dos formas: a) autoadministrada, algunas PM completaron las escalas por sí mismas, de manera presencial y

---

<sup>2</sup> El Conurbano bonaerense son los 24 municipios que rodean a la Ciudad de Buenos Aires (pero no la incluyen).

<sup>3</sup> La escala de necesidades psicológicas básicas se basó en el PNSE y BPNES. La escala de las metas de logro se elaboró en base a cuatro instrumentos validados: POSQ, MMAEF, GOES y EMLEF2x2.



en versión papel o en modalidad virtual a través del formulario digital; b) otras PM prefirieron ser encuestadas de manera presencial.

Los datos cuantitativos se analizaron con estadística descriptiva usando tasas y porcentajes; y con métodos de correlación, usando el coeficiente de correlación de Spearman, como un método más flexible que permite hallar relaciones monotónicas<sup>4</sup> entre los diferentes factores motivacionales estudiados.

Conjuntamente, se observaron las clases de Yoga y los lugares en que se desarrollaban para identificar sus características con un registro de observación no estructurado. También, se realizó una entrevista con un cuestionario semiestructurado a cada profesora a cargo de la actividad.

## Resultados

### *Características Sociodemográficas de la Muestra*

**Conformación.** 68 PM.

**Residencia.** 51% habitaba en el municipio de Avellaneda y 49% en Banfield.

**Género.** 79% fueron adultas mayores mujeres (AMM) y 21% adultos mayores varones (AMV) con distribución semejante en ambos municipios.

**Edad.** Presentaron una edad media de 69 años; que osciló entre 60 y 92 años. Se reconocieron diferencias etarias por género: mientras que 63% de AMM tenía menos de 70 años, el 50% de AMV tenía más de 70.

**Estado civil.** 57% casado, 13% separado, 12% viudo, el resto vínculos diversos.

**Estudios Alcanzados.** 51% tenía formación básica (primaria y secundaria), 49% estudios de nivel superior (terciario y/o universitario).

**Actividad Preferida.** 60% eligió Yoga; 18% prefería caminar y/o correr, y el resto mencionó otras actividades.

**Hábitos de Práctica.** 90% practicaba Yoga 2 veces por semana.

### *Factores Motivacionales hacia la Práctica de Yoga*

**Necesidades Psicológicas Básicas (NPB).** Para identificar cuál es la NPB que las PM buscaban satisfacer cuando practican Yoga se realizan dos tipos de análisis: *general e individual* de los puntajes.

---

<sup>4</sup> Una relación monotónica analiza si a medida que una variable aumenta, la otra también tiende a aumentar o disminuir.

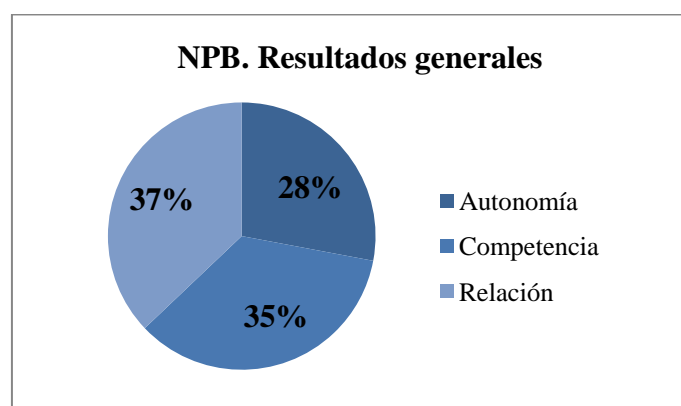
En el *análisis general*<sup>5</sup> se comprobó que las PM priorizaron la Relación (37%); en segundo lugar, la Competencia (35%), y en tercero, la Autonomía (28%). (Ver Tabla y Gráfico 1).

Tabla 1. Resultados generales de NPB por género. (Elaboración propia)

NPB	puntajes	%	AMM	%	AMV	%
Relación	1888	37	1480	36	408	40
Competencia	1779	35	1428	35	351	35
Autonomía	1423	28	1173	29	250	25
Totales	5090	100	4081	100	1009	100

Al comparar los porcentajes generales resultantes de cada NPB por género, se observaron algunas diferencias, Relación es > en AMV; Autonomía es > en AMM.

Gráfico 1. Resultados generales de NPB en porcentajes. (Elaboración propia)



El *análisis individual*<sup>6</sup> reafirmó los resultados obtenidos en el análisis general: 60% priorizó la Relación. Además, se identificó un 25% de resultados neutros<sup>7</sup>. Se observaron las mismas diferencias respecto del género que en el análisis general: un mayor porcentaje de la Relación > en AMV (86%) que en AMM (53%). (Ver Tabla y Gráfico 2).

<sup>5</sup> El *análisis general* de los resultados consiste en sumar la totalidad del puntaje asignados por la totalidad de la muestra (n= 68 PM) a cada necesidad NPB y calcular el porcentaje.

<sup>6</sup> El *análisis individual* permite identificar qué NPB prioriza cada PM de acuerdo al puntaje que le asigna a cada ítem (máximo 30 ptos.). Por ejemplo, se considera que si una PM le asignó 30 ptos. a la Relación y menor a puntaje a otras NPB, esa es su prioridad.

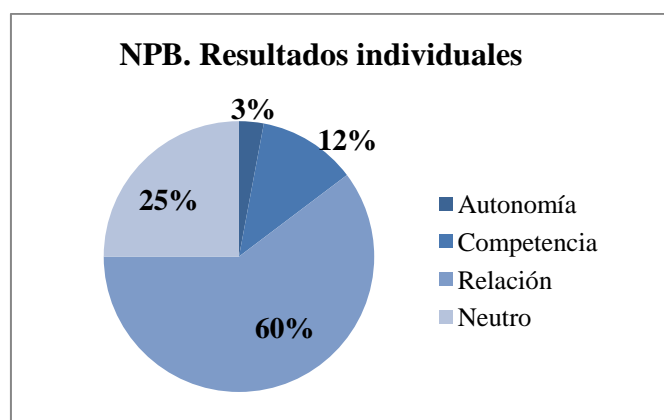
<sup>7</sup> Se consideran los puntajes *neutros* como un cuarto indicador de NPB, este surge cuando la persona asigna el máximo puntaje (30 ptos.) a todas o a más de una NPB, entonces, se infiere que reconoce la misma importancia a todas o a ambas NPB.



Tabla 2. Resultados individuales de NPB por género. (Elaboración propia)

NPB	PM	%	AMM	%	AMV	%
Relación	41	60	29	53	12	86
Neutro	17	25	15	28	2	14
Competencia	8	12	8	15	0	0
Autonomía	2	3	2	4	0	0
Totales	68	100	54	100	14	100

Gráfico 2. Resultados individuales de NPB en porcentajes. (Elaboración propia)



**Metas de Logro.** Se realizó un análisis general e individual los puntajes obtenidos. En el *análisis general*, las PM priorizaron la Meta-Tarea (67%), la Meta-Ego obtuvo 33%. (Ver Tabla y Gráfico 3).

Tabla 3. Resultados generales de Metas de logro por género. (Elaboración propia)

Meta de logro	puntajes	%	AMM	%	AMV	%
Tarea	1884	33	1492	33	392	32
Ego	913	67	731	67	182	68
Totales	2797	100	2223	100	574	100

En el *análisis individual* de los puntajes, se encontró que 94 % priorizó la Meta-Tarea, 4% optó por la Meta-Ego, y 2% neutro: asignó el mismo puntaje a ambas metas. (Ver Tabla y Gráfico 4).

Tabla 4. Resultados individuales de Metas de logro por género. (Elaboración propia)

Meta de logro	PM	%	AMM	%	AMV	%
Tarea	64	94	50	93	14	100
Ego	3	4	3	5	0	0
Neutro	1	4	1	2	0	0
Total	68	100	54	100	14	100

Gráfico 3. Resultados generales de Metas de logro en porcentajes. (Elaboración propia)

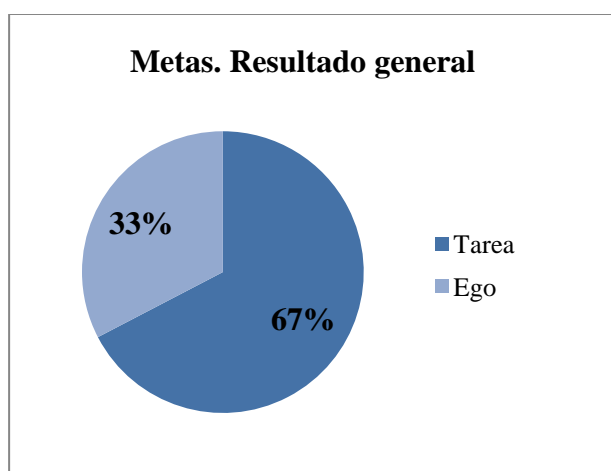
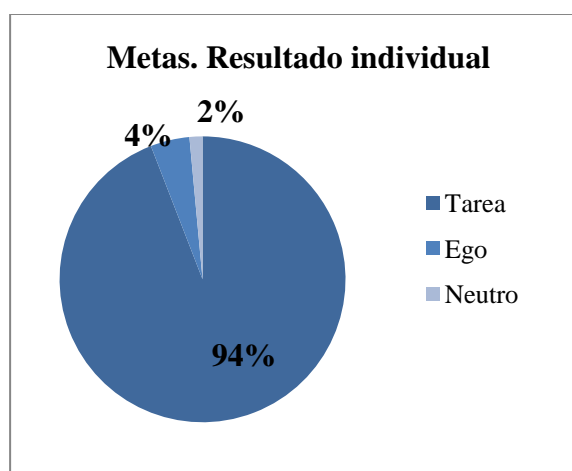


Gráfico 4. Resultados individuales de Metas de logro en porcentajes. (Elaboración propia)



**Regulación de la Motivación.** Del análisis general de los resultados se obtuvo que predominó la motivación intrínseca (29%), en segundo lugar: la regulación integrada (26%), y luego, otras formas de regulación extrínsecas: identificada (23%), introyectada (14%); externa (4%) y desmotivación (4%). (Ver Tabla y Gráfico 5).

Tabla 5. Resultados generales de Tipo de Regulación por género. (Elaboración propia)

Tipo de Regulación	Puntaje	PM	AMM	%	AMV	%
Intrínseca	945	29	761	29	184	30
Integrada	854	26	689	26	165	26
Identificada	746	23	586	22	160	26
Introyectada	461	14	379	14	82	13
Externa	132	4	117	5	15	2
Desmotivación	131	4	114	4	17	3
Totales	3269	100	2646	100	623	100

Gráfico 5. Resultado general de Tipo de Regulación en porcentajes  
(Elaboración propia)

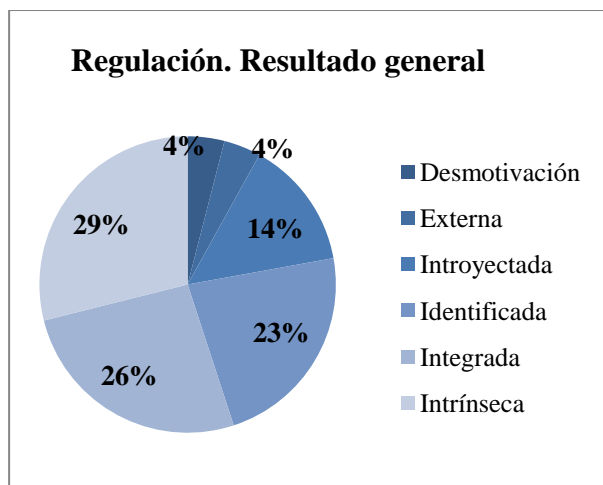


Gráfico 6. Resultado individual de Tipo de Regulación en porcentajes  
(Elaboración propia)

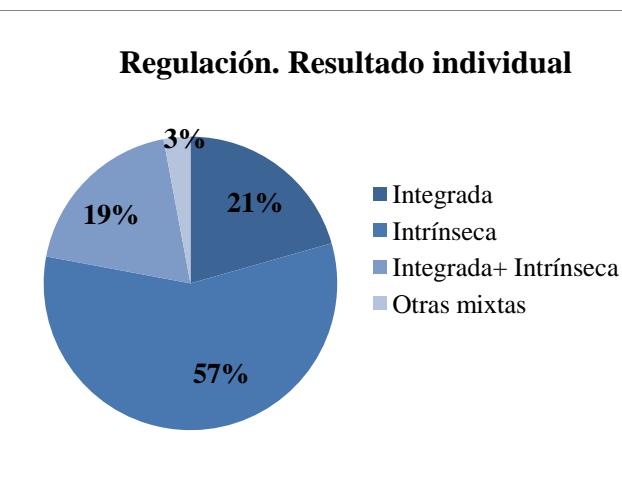


Tabla 6. Resultados individuales de Tipo de Regulación por género. (Elaboración propia)

Tipo de Regulación <sup>8</sup>	PM	%	AMM	%	AMV	%
Intrínseca	39	57	29	54	10	72
Integrada	14	21	11	20	3	21
Integrada+Intrínseca	13	19	12	22	1	7
Otras Mixtas <sup>9</sup>	2	2	2	4	0	0
Totales	68	100	54	100	14	100

Del análisis individual de los resultados, se observó 57% de las PM practican Yoga regulados por su motivación intrínseca, con diferencias por género (54% AMM y 72% AMV), en segundo lugar, 21% regulados por una motivación integrada (20% AMM y 21% AMV) y 19 % por regulación mixta, es decir, asignó puntajes equivalentes entre intrínseca e integrada (22%AMM y A%MV). Sólo 4% presentó otros tipos de regulación mixta. (Ver Tabla y Gráfico 6).

Cabe señalar que los tipos de regulación con mayor puntaje y más elegidos corresponden a las formas de regulación más autodeterminadas.

**Correlación entre las Diferentes Variables.** A partir de la aplicación del coeficiente de Spearman, se obtuvieron los siguientes hallazgos.

<sup>8</sup> Se omitieron los tipos de regulación que no recibieron puntajes

<sup>9</sup> Se registraron 1 Introyectada+intrínseca y 1 Identificada+intrínseca

Al analizar la correlación de las NPB entre sí de las PM que practican Yoga, se observó una relación positiva significativa entre la percepción de Competencia y la Relación. También, se identificó una relación positiva moderada y estadísticamente significativa, entre la Autonomía y Competencia. Esto implica que, a mayor percepción de Autonomía, mayor percepción de Competencia. Contrariamente, no se encontró una relación monotónica significativa entre Autonomía y Relación.

Al analizar las correlaciones entre las NPB y las Metas de Logro, se identificó una correlación positiva moderada-alta y estadísticamente significativa entre la Competencia y Meta-Ego. Esto sugiere que quienes se perciben más competentes tienden a buscar reconocimiento y/o comparación con otros. Además, se halló una tendencia positiva, pero no significativa entre la Competencia y Meta –Tarea. En cambio, no se observó una relación monotónica significativa entre las NPB Autonomía y Relación con ninguna de las dos Metas: Tarea y Ego.

Las correlaciones entre los tipos de motivación según su regulación y las Metas de logro, se halló una relación monotónica estadísticamente significativa entre la Meta-Tarea y regulación Integrada. Pero, no se encontró una relación monotónica significativa entre la Meta-Tarea y los tipos de regulación extrínsecas: Identificada, Introyectada y Externa, ni con la Desmotivación. Tampoco, se encontró evidencia de relación monotónica significativa, entre la Meta-Ego y formas de regulación Identificada e Introyectada. Inversamente, existe una relación monotónica estadísticamente significativa entre Meta Ego, regulaciones Externa y Desmotivación.

## **Discusión**

El hallazgo de la satisfacción de la necesidad psicológica de Relación como el principal factor motivacional que impulsa a las PM de ambos géneros a practicar Yoga en Villa Dominico y Banfield, coincide con los resultados obtenidos por Marcos Pardo et al. (2014) en PM que practicaban ejercicio físico en centros deportivos de Murcia, España, como también, con los relevados por Renzi et al. (2022), sobre los motivos que llevan a PM a realizar actividad física en Avellaneda, y los identificados por Renzi et al. (2023), respecto de los factores motivacionales de las PM que practican Newcom en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA). Al ponderar la Relación por sobre otras necesidades, las PM demuestran que eligen practicar Yoga porque les permite encontrarse, socializar y vincularse con otros, y satisfacer el sentimiento de ser aceptado y respetado por sus pares. Cabe destacar que los puntajes asignados a la Relación por los AMV que practican Yoga, tanto en el resultado general (40%),

como el individual (86%) fue superior al de AMM (37% y 53% respectivamente), lo que marca una diferencia respecto de resultados obtenidos por Renzi et al. (2022 y 2023).

En segundo término, las PM eligieron la Competencia, porque practicar Yoga las ayuda a “seguir moviéndose”, mantenerse “ágiles” y preservar su independencia funcional. En esta NPB, la diferencia de los resultados por género fue aún más notable con los identificados en las investigaciones de Renzi et al. (2022 y 2023) en que los AMV habían obtenido % superiores a las AMM. En cambio, en el resultado general del Yoga, los AMV asignaron a Competencia (35%) igual que las AMM, mientras que en resultados individuales fue 0% porque ningún AMV priorizó esta NPB. Podría inferirse que los AMV que eligen practicar Yoga buscan satisfacer otras NPB o sustentan una concepción de masculinidad diferente a los AMV que eligen otras actividades físicas y/o deportivas. No obstante, es preciso reconocer que el limitado número de AMV (14) que integraron la muestra de Yoga, no permite hacer generalizaciones, pero pone de manifiesto la necesidad de realizar nuevas investigaciones con muestras estadísticamente más significativas y representativas.

Los bajos resultados obtenidos por Autonomía, -dando cuenta de que es el factor motivacional menos valorado, aún cuando obtuvo mayor porcentaje entre las AMM- requieren ser analizados con mayor detalle. Es preciso reconocer que esta NPB es la que se vincula con el placer, disfrute y bienestar que genera la práctica de Yoga y lleva a su elección voluntaria. Por tanto, dadas las características “holísticas” y de fin en sí misma que propone la práctica de Yoga, se esperaba que fuese la necesidad más elegida. Este resultado coincide con lo planteado por Marcos Pardo et al. (2014) sobre la necesidad de indagar cómo conciben las PM la autonomía, y la calidad de los indicadores que se incluyeron en las escalas de NPB.

En cuanto a las Metas de Logro, es coherente que las PM encuestadas hayan priorizado la Tarea como el factor motivacional que impulsa su práctica de Yoga, porque implica que buscan la mejora personal de sus capacidades físicas y mayor disponibilidad corporal como condición para el bienestar en la vejez. Otra diferencia con investigaciones previas se observó en los resultados de la Meta – Ego, porque quedó subvaluada respecto de la Tarea para ambos géneros. Esto se evidenció en particular, por la correlación con la Competencia, porque los AMV que practican Yoga asignaron menor puntaje al Ego que las AMM, poniendo en cuestión la posible existencia de ciertos estereotipos de género de una masculinidad hegemónica vigentes entre los AMV que eligen practicar Yoga. Además, la orientación a la Tarea se asocia con la motivación intrínseca que fue el tipo de regulación predominante, por tanto, la presencia de estos dos factores motivaciones favorecen una mayor adherencia a la práctica.

Es preciso tener presente que, por haberse basado en una muestra poco numerosa y no probabilística, estos resultados permiten señalar tendencias, pero no realizar conclusiones generalizables. Además, evidencian la necesidad de seguir indagando en las posibles diferencias que presentan los factores motivacionales por género y quintiles de edad, para discriminar particularidades en los motivos por los cuales las PM practican Yoga a medida que transitan la vejez, e incentivar su participación y adherencia.

## Conclusiones

Esta investigación logró su objetivo general, ya que permitió *reconocer los factores motivacionales por los que las PM practican Yoga en dos localidades del Conurbano Bonaerense*, en base a dar respuesta a sus objetivos específicos.

Al describir las *características de la práctica de Yoga para PM* en las localidades de Villa Domínico y Banfield, se observó que, independientemente de las particularidades de la enseñanza y estilo de Yoga al que adhiere cada profesora, todas respetaban las necesidades, capacidades y la diversidad de las personas practicantes. Una diferencia se halló en la importancia que se otorga al vínculo y la relación entre las PM. En las sesiones de yoga observadas, -que duraron entre una hora y una hora y media-, se practicaban diferentes asanas armonizadas con la respiración, beneficiosas tanto para el cuerpo como para la mente, acordes a una planificación semanal y/o mensual, con objetivos a corto y largo plazo, cuyo principal propósito es mejorar la salud general de las PM.

Como factor motivacional, se discriminó que las PM de Villa Dominico y Banfield eligen practicar Yoga porque *satisfacen su necesidad psicológica básica* de Relación, es decir, “hacer Yoga” les permite encontrarse con pares para compartir esa práctica y sentirse parte de un grupo. Al satisfacer esta necesidad, logran contrarrestar el sentimiento de soledad no deseada, que según Amadasi et al. (2022) es una de las problemáticas que actualmente, más afecta a las PM en Argentina. Asimismo, practicar Yoga, también les permite satisfacer su necesidad de Competencia, porque través de los tres pilares del Yoga que ejercitan durante las clases, consiguen mantenerse activos y en movimiento, mejorar sus capacidades y sentirse más seguros de sus posibilidades corporales y motrices.

Por otra parte, se diferenció que entre *las metas de logro que orientan la práctica de Yoga* de esas PM, priorizan la meta - Tarea, es decir, los impulsa lograr un progreso personal y evalúan su Competencia en función de su autosuperación, de la mejora de sus capacidades y habilidades, como resultado de su esfuerzo y continuidad de la ejercitación.



Además, se identificó *el tipo de regulación que guía la práctica de Yoga*, y se evidenció que es la motivación intrínseca. Las PM eligen realizar Yoga porque disfrutan y sienten placer, para estas PM hacer Yoga es un fin en sí mismo, además de satisfacer su NPB de la Relación y la Competencia.

Cabe destacar que el hecho de que una actividad, en este caso Yoga se elija y practique desde una motivación intrínseca es la mejor garantía para que la persona mayor logre adherencia, mantenga su continuidad en la práctica y la convierta en un hábito beneficioso que contribuya a promover su envejecimiento saludable y bienestar en la vejez.

Por último, se espera que la identificación de los motivos y orientaciones de logro que las personas mayores buscan satisfacer a través de la práctica de Yoga en esta localidades del sur del Conurbano Bonaerense, puedan ser utilizados con múltiples propósitos, entre ellos: dotar de mayor racionalidad y coherencia a las decisiones que desde las políticas públicas se tomen a la hora de elaborar los planes y programas para promover la práctica de actividad física y deportiva de las PM; reconocer necesidades de formación y capacitación de los entrenadores a cargo de la ofertas de ejercicio físico y deportes; organizar jornadas, cursos y/o diplomaturas para mejorar la calidad de esa ofertas; e incluir los conocimientos producidos en las carreras de grado y posgrado como insumos para ampliar la formación de los futuros profesionales del campo de la actividad física y el deporte.

## Referencias

- Amadasi, E., Rodríguez Espínola, S. y Garofalo, C. (2022). Condiciones de vida de las personas mayores (2017-2021). Vulnerabilidades en clave de pandemia por COVID-19. Documento Estadístico – Barómetro de la Deuda Social con las Personas Mayores - 1ª ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Educa.
- Concepción Giménez, G., Olguín, G. y Almirón, M. (2020). Yoga, beneficios para la salud. Una revisión de la literatura. *Scielo*.  
[http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1816-89492020000200137](http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1816-89492020000200137)
- Deci, E. y Ryan, M. (1985). The general causality orientations scale. Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0092656685900236>
- González Cutre, D., Sicilia, A. y Fernández, A. (2010). Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico medición de la regulación integrada en el contexto español. *Psicothema*, 22(4), 841-847. <https://www.psicothema.com/pdf/3810.pdf>

- Hernández Rodríguez, P. y Licea Puig, M. (2016). El Yoga, una opción para el tratamiento de las personas con Diabetes mellitus. *Revista Cubana Endocrinología*; 27(3), 91-106. <https://revendocrinologia.sld.cu/index.php/endocrinologia/article/view/47/55>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (2023). Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas 2022. <https://www.indec.gob.ar/indec/web/Nivel4-Tema-2-41-165>.
- Izquierdo, M., Casas Herrero, A., Zambom Ferraresi, F., Martínez Velilla, N., Alonso Bouzón, C. y Rodríguez Mañas, L. (2017). *Programa de ejercicio físico multicomponente*. Vivifrail. Consorcio Vivifrail. <https://vivifrail.com/wp-content/uploads/2019/11/VIVIFRAILESP-Interactivo.pdf>
- Izquierdo, M., de Souto Barreto, P., Hidenori, A., Bischoff Ferrari, H., Cadore, E., Cesari, M., Chen, L., Coen, P., Courneya, K., Duque, G., Ferrucci, L., Fielding, R., García Hermoso, A., Gutiérrez Robledo, L., Harridge, S., Kirk, B., Kritchevsky, S., Landi, F., Lázaro, N., Liu Ambrose, T. y Fiatarone Singh, M. (2025). Global consensus on optimal exercise recommendations for enhancing healthy longevity in older adults (ICFSR). *J Nutr Health Aging* 29(1), 100401. 1-58. <https://doi.org/10.1016/j.jnha.2024.100401>
- Lidell, L. y Dorelli, F. (1983). *The book of Yoga*. London: Ebury Press.
- Marcos Pardo, P., Orquín Castrillón, F., Belando Pedreño, N. y Moreno Murcia, J. (2014). Motivación autodeterminada en adultos mayores practicantes de ejercicio físico. *CPD* 14(3): 149-156. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232014000300016&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000300016&lng=es)
- Molinero, O., Salguero del Valle, A. y Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio del estado de la cuestión. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25(7), 287-304. <http://www.cafyd.com/REVISTA/02504.pdf>
- Naranjo, M. (2009). Motivación: Perspectivas Teóricas y Algunas consideraciones de su Importancia en el Ámbito Educativo. *Revista de Educación*, 33(2), 153-170. <https://w.w.w.redalyc.org/pdf/440/44012058010.pdf>
- Nicholls, J. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance, *Psychological Review*. 91, 328-346.
- Organización de los Estados Americanos. (2015). Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores. [https://www.oas.org/es/sla/ddi/docs/tratados\\_multilaterales\\_interamericanos\\_a-](https://www.oas.org/es/sla/ddi/docs/tratados_multilaterales_interamericanos_a-)

- Organización Mundial de la Salud. (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y salud. Organización Mundial de la Salud, 20 Avenue Appia, 1211. Ginebra. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873\\_spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. Ginebra. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>
- Observatorio Social del Deporte. (2021). Análisis y reflexiones a partir de los resultados de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2021. Universidad Nacional de San Martín. <https://www.argentina.gob.ar/turismoydeportes/observatorio-social-del-deporte/encuesta-nacional-de-actividad-fisica-y-deporte>
- Palavecino, C. (2020). El surgimiento del cuerpo en la práctica del Ashtanga Vinyasa Yoga. [Tesis de posgrado]. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Memoria Académica. <http://www.memoria.fahce.unip.edu.ar/tesis/te.1926/te.1926.pd>
- Renzi, G., Vanyay, M., Almada, C., Basavilbaso, M. y Bengohechea, M. (2022). La motivación de los adultos mayores hacia la práctica de actividad física en Avellaneda. *Perspectivas de Investigación en Educación Física*, Abril-septiembre, 1(1), e006. UNLP. FaHCE. (AEIEF) <https://www.pef.fahce.unlp.edu.ar/article/view/pefe006>
- Renzi, G., Vanyay, M. y Almada, C. (2020). Políticas públicas orientadas a promover la práctica de la actividad física de los adultos mayores. En Niro, M. y Aguerre, L. (org.), *Conocimiento y sociedad*. Bs. As, BCN. 93-108. <https://bcn.gob.ar/otras-publicaciones/conocimiento-y-sociedad-la-investigacion-y-las-politicas-en-dialogo>
- Renzi, G., Almada, C. y Aguiar, M. (2023). Motivación de las personas mayores hacia la práctica de Newcom. [Ponencia] 15º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, FaCHE, UNLP. <http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar/15-congreso/actas/ponencia-230714182239073284>
- Salgado Cruz, O. (2017). Factores de motivación de los adultos mayores que promueven la participación en un programa de actividad física [Tesis doctoral]. <https://www.tdx.cat/handle/10803/544131>
- Sánchez Montes, A. (2021). Beneficios de la Práctica de Yoga en Adultos Mayores: Una revisión sistemática. Repositorio Universidad de Jaén. [https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/15434/1/Sanchez\\_Montes\\_Andrea.pdf](https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/15434/1/Sanchez_Montes_Andrea.pdf)

Sivaramakrishnan, D., Fitzsimons, C., Kelly, P., Ludwig, K., Mutrie, N., Saunders, D. y Baker, G. (2019). The effects of yoga compared to active and inactive controls on physical function and health related quality of life in older adults- systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 5;16(1):33. doi: 10.1186/s12966-019-0789-2.