



Beneficios subjetivos percibidos por los competidores de juegos nacionales



www.gobiernofederal.gob.mx

www.sedesol.gob.mx

www.inapam.gob.mx

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Directorio

Mtro. Alejandro Orozco Rubio

Director General del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores

C. P. Sergio Vicente Quintero Rojas

Encargado del Despacho de la Dirección de Administración y Finanzas

Dr. Sergio Salvador Valdés y Rojas

Director de Atención Geriátrica

Ricardo Pineda Zamora

Director de Programas Estatales

Mtra. Blanca Yolanda Casas de la Torre

Delegada en el Distrito Federal del INAPAM

Lic. Rubén Núñez Flores

Jefe del Departamento de Recreación Física y Deporte

Coordinación del proyecto

Rubén Núñez Flores

Análisis estadístico

Patricia Rodríguez Cantú y Jesús Guillermo de Ávila Vargas

Encuestadores

Eva Cecilia Vega Morales, Margarita Góngora Ramos, Mercedes Luna Jaime, Rosa Camacho González, Bertín Alonso Cabrera, Cesáreo Andrés Blanco Jiménez, Ernesto Espíndola Murillo, Fernando Albores Santiago, Jesús Serrato Zavala, Miguel Ángel Solano Velázquez y Sergio Cruz Sánchez.

México

Primera edición, enero del 2012

Prohibida la adaptación, modificación, comercialización reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita del titular de los derechos patrimoniales.

Contenido

Introducción	-----	5
1. La actividad física y la motivación	-----	5
2. El bienestar subjetivo	-----	7
3. El Modelo de Cultura Física	-----	7
4. Juegos Nacionales Deportivos y Culturales de las Personas Adultas Mayores	-----	9
5. Método		
5.1. Justificación	-----	10
5.2. Planteamiento del problema	-----	10
5.3. Objetivos		
5.3.1. Objetivo general	-----	11
5.3.2. Objetivos específicos	-----	11
5.4. Definición de variables	-----	11
5.5. Definición conceptual	-----	11
5.6. Definición operacional	-----	12
5.7. Diseño de la investigación	-----	12
5.8. Instrumento	-----	12
5.9. Sujetos	-----	13
5.10. Procedimiento	-----	13
5.11. Descripción de la muestra	-----	13
5.12. Análisis estadístico	-----	16
6. Principales resultados	-----	16
7. Conclusiones	-----	20
8. Prospectiva	-----	21
Anexo 1: Escala de beneficios subjetivos percibidos por deportistas de edad avanzada	-----	22
Bibliografía revisada	-----	24

Introducción.

Parte importante en las políticas de desarrollo social dirigidas a las personas adultas mayores es la evaluación de sus procesos de intervención; incorporar su opinión sobre los servicios que reciben, permite visualizar la construcción de las teorías más acertadas y susceptibles de implantación para su atención eficiente, eficaz y con sentido humano.

De acuerdo a lo anterior, esta encuesta se implementó para conocer los beneficios subjetivos percibidos por los deportistas con 65 años o más de edad que participaron en la vigésima segunda edición de los juegos nacionales deportivos y culturales organizados por el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (Inapam), a partir de la certeza de que la satisfacción de la práctica del deporte es la razón que los impulsa para continuar compitiendo en este evento, pues representa un logro significativo que incorpora a sus experiencias individuales, animándolos a esforzarse y a encontrar tiempo para prepararse, estableciendo claramente la relación entre el esfuerzo y los resultados.

Del 17 al 21 de octubre del 2011 se aplicó el instrumento creado para el estudio a 285 personas de ambos sexos de 23 entidades federativas y del Distrito Federal, quienes compitieron en las disciplinas de atletismo, básquetbol, béisbol, cachibol y taichichuan.

Los registros permiten analizar la relación entre seis dimensiones (constitución física, economía, expectativas personales, relaciones sociales, salud y tiempo libre); identificar las dimensiones en las que estas personas perciben mayores beneficios subjetivos de las actividades físicas; comprobar si el sexo determina diferencias significativas entre los beneficios subjetivos de estas dimensiones; demostrar si existen diferencias significativas entre los beneficios subjetivos reportados por los entrevistados de los deportes seleccionados y conocer si el tiempo de practicar la actividad tendrá relación con la edad de las personas adultas mayores deportistas.

Este documento se integra con 8 apartados: en el primero se describen las teorías sobre la motivación en la práctica del ejercicio físico; en el segundo se muestran las teorías sobre el bienestar subjetivo derivado de las actividades físicas; en el tercero se explican los fundamentos del Modelo de Cultura Física para personas de edad avanzada; en el cuarto se hace una semblanza de los juegos nacionales del Inapam; en el quinto se desarrolla el método del estudio; en el sexto se describen los datos más relevantes; en el séptimo se presentan las conclusiones sobre los 5 planteamientos motivo de la encuesta; y en el octavo se anota la visión de este evento que, basada en su evolución, permite prever un futuro aceptable. Como anexo se presenta el instrumento creado para el estudio.

1. La actividad física y la motivación.

En el desarrollo conceptual de las actividades físico-deportivas se identifica la intervención de elementos objetivos (los cambios psicomotrices) y subjetivos (los niveles de satisfacción y auto percepción de quienes participan en ellas).

De acuerdo a Paglilla y Zavanella, las principales motivaciones del deportista son el *“interés y gusto por la actividad deportiva; necesidad de recreación, de cambio de actividad; deseo de mantenerse bien físicamente, de conservar o mejorar la salud; deseo de pertenecer a un grupo, de convivir en una relación social con objetivos comunes; tendencia a experimentar la emoción suscitada por la competencia; deseo de demostrar fuerza y habilidad; deseo de autoafirmación y superación; placer*

*derivado de vencer obstáculos, que se traduce en reconocimiento y aprobación social”*¹; es decir, se da una combinación entre las motivaciones intrínsecas y extrínsecas.

En este sentido, habrá de recordarse la teoría que sostiene que la motivación² es algo que las personas hacen para sí mismas o por los otros, categorizándola para alcanzar un objetivo o meta; esta categorización se establece en función de las necesidades humanas, a partir de las más primarias hasta las más superiores, esto es, necesidades fisiológicas, de seguridad, de pertenencia y aceptación, de estima, necesidades de autorrealización o autoactualización; es en este nivel donde el deportista integra sus necesidades físicas, emocionales y psicosociales.

En el caso de los adultos mayores, Mora y col. encontraron en Costa Rica *“una relación significativa entre las variables autonomía y soporte social; entre autonomía y estado mental; entre autonomía y frecuencia de la actividad; entre autonomía y duración”*. Asimismo, *“que la salud fue el motivo principal para realizar la actividad física y los beneficios principales de ésta fueron el sentirse más reanimados, el alivio de dolores, el sentirse alegres y con energía”*.³

El mismo estudio refiere la investigación sobre actividad física–recreativa y estado emocional realizada por Bolaños y Mora en dos grupos gerontológicos, quienes señalan que *“los sujetos participantes eran activos físicamente y su principal motivación era su estado de salud integral; asimismo se determinó que de acuerdo a la actividad física practicada, los estados emocionales resultan beneficiados”*.⁴

Céspedes y col. señalan que *“existen carencias de tipo afectivo por falta de interacción social, falta de contacto social y problemas de movilización bastante acentuados. Es decir, que los niveles de actividad física son importantes predictores de los índices de calidad de vida de este grupo etario”*.⁵

La investigación efectuada con adultas mayores de La Habana, permitió constatar que *“los beneficios percibidos tienen un carácter multidimensional. Resultan importantes tanto los referidos a salud y aptitud, como los psicológicos y sociales ... y todos contribuyen sinérgicamente al objetivo deseado que es la salud en su moderna dimensión física, emocional y social”*.⁶

Como es evidente, la adicción positiva al ejercicio se desarrolla en la medida que se alcanza un estado habitual de bienestar como resultado de una actividad física adecuada (González, 1992; Courtier y Camus, 1990; Howley y Don, 1997), por la necesidad de sentirse competente, así como por los motivos de afiliación y el de la salud (Valderrama y Becerril, 1989; Leary y Gordon, 1995).

La práctica del ejercicio físico genera bienestar en las personas y funciona como un reforzador inmediato que les permite desenvolverse y evaluar su actuación, así como visualizar y establecer metas realistas que refuerzan el bienestar subjetivo.

¹ [La motivación del deporte](http://hsra.com.ar/entrena/motiva/), <http://hsra.com.ar/entrena/motiva/>

² Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York. Harper and Row. Traducción en castellano: Motivación y personalidad. 2ª edición. Barcelona, 1975.

³ *Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor. diferencias ligadas al género y a la práctica de la actividad físico recreativa*. Revista MHSalud® (ISSN:1659-097X). Vol. 1. N° 1. Septiembre, 2004.

⁴ Ídem.

⁵ Céspedes, A. y col. (1987). *Influencia de los factores socioeconómicos en la pérdida de autonomía de los adultos mayores costarricenses entre los 65 y 80 años*. Programa de Investigación sobre el Envejecimiento. San José, Costa Rica. Editorial UCR.

⁶ Duarte y col. *Beneficios percibidos por adultos mayores incorporados al ejercicio*. Revista Cubana de Medicina General Integral 2003; 19 (2).

2. El bienestar subjetivo.

El deportista adulto mayor reacciona positivamente al visualizar el éxito ante metas posibles y adecuadas a sus características, participando con mayor seguridad para alcanzarlas, además de que el ejercicio favorece la interrelación social y afectiva con sus compañeros, así como el reconocimiento al dominio de sus habilidades, lo que induce el reforzamiento de su seguridad personal.

Wilson (1967) opinó en este sentido que, como causa del bienestar subjetivo, *"el grado de realización necesario para producir satisfacción depende del nivel de adaptación o de las aspiraciones, que se ve influido por la experiencia pasada, las comparaciones con los demás, los valores personales y otros factores"*⁷; es decir, factores intrínsecos son los que determinan la percepción de las personas sobre su ambiente e influyen en la valoración del bienestar individual, de ahí que los sujetos ajusten sus objetivos a su entorno y a las posibilidades que tienen en cada etapa vital.

Veenhoven (1984) identificó al bienestar subjetivo como *"el grado en que una persona está a gusto con la vida que lleva"*. Desde este punto de vista, *"la satisfacción con la vida representa la discrepancia percibida entre sus aspiraciones y sus logros, cuyo amplio rango evaluativo va desde la sensación de realización personal hasta la experiencia vital de fracaso o frustración"*.⁸ Esto lleva a considerar la existencia de una estrecha relación entre el bienestar subjetivo y el valor favorable que las personas dan a su circunstancia y los eventos en los que se ven involucradas.

Diener (1994) establece tres elementos que caracterizan a este concepto: *"su carácter subjetivo, que descansa sobre la propia experiencia de la persona; su dimensión global, pues incluye una valoración o juicio de todos los aspectos de su vida; y la necesaria inclusión de medidas positivas"*.⁹

Núñez y col. (2009) identificaron los beneficios subjetivos que perciben deportistas adultos mayores de atletismo, cachibol y gimnasia de mantenimiento y su relación con 6 dimensiones (constitución física, economía, expectativas personales, relaciones sociales, salud y tiempo libre), encontrando que la mayoría de los encuestados consideraron que los beneficios que les brindan las actividades físico-deportivas son altos, percibiendo mayores beneficios en la dimensión constitución física, en tanto que la economía es la dimensión en la que menos beneficios perciben; que los hombres, más que las mujeres, perciben mayores beneficios al realizar actividades físico-deportivas en las dimensiones: economía, expectativas personales y relaciones sociales; que los adultos mayores que realizan gimnasia de mantenimiento perciben significativamente menos beneficios subjetivos que los que realizan las otras dos actividades deportivas; y que no existe relación alguna entre la edad y el bienestar percibido al practicar actividad-físico deportiva; sin embargo, entre más años se tengan de practicar la actividad física, mayor es la percepción de bienestar en las dimensiones economía, relaciones sociales, expectativas personales y tiempo libre.¹⁰

3. El Modelo de Cultura Física.

El Modelo de Cultura Física desarrollado en el Inapam definió las premisas que determinan la manera de implementar estos servicios a la población adulta mayor, a sus familiares y al personal técnico que las atiende, para lo que se *"formularon y desarrollaron el conjunto de principios, normas, políticas y*

⁷ Ibidem.

⁸ Ídem.

⁹ Citado por García, M. A. en [Desde el concepto felicidad al abordaje de las variables implicadas en el bienestar subjetivo: un análisis conceptual.](http://www.efdeportes.com/efd48/bienes.htm) <http://www.efdeportes.com/efd48/bienes.htm>

¹⁰ Núñez Flores, R. y col. (2009) Beneficios subjetivos percibidos por adultos mayores deportistas. Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (Inapam). México. Pag. 14.

*procedimientos que orientan los servicios de esta índole en el Distrito Federal y entidades federativas a través de las representaciones estatales del Instituto.”*¹¹

Esta política pública de largo plazo considera las capacidades y expectativas de la población adulta mayor, planificada con el enfoque de derechos que promueve su participación como beneficiaria activa de los servicios que mejor atienden sus demandas, al tiempo que sensibiliza y concientiza a otros actores sociales sobre la importancia del cuidado de la salud.

Los principios que sustentan la adaptación de los servicios para estas personas parten de:

- “que están ajustados a su edad, capacidades psicomotrices y nivel de rendimiento;
- que tienen un sentido recreativo, que no deja de lado el planteamiento de objetivos y criterios de evaluación;
- que la especialización encaminada a la competición, los pone en contacto con diferentes alternativas deportivas, tanto individuales como de conjunto;
- que refuerzan actitudes socialmente positivas, relacionadas con el mantenimiento de la salud, la práctica del ejercicio físico sistemático y los valores cívicos.”¹²

A finalizar la década de los años 90's, las actividades recreativas y deportivas se consolidaron en el Instituto como servicios que propician cambios de actitudes y responsabilidad colectiva, estableciendo las bases para que las futuras generaciones de estas personas vivan más años y los vivan libres de discapacidades, lo que disminuye la demanda de cuidados de la familia por motivos de enfermedad y los ingresos a instituciones de estancia prolongada, creando un entorno favorable para que continúen con una vida creativa y de superación.

Las actividades del Modelo inciden en sus hábitos y conductas al concientizarlos sobre la importancia que la práctica deportiva tiene en la conservación de la funcionalidad física e intelectual, que les permiten realizar sus actividades cotidianas con independencia y permanecer en los ámbitos familiar y comunitario; facilitan la cohesión social entre los grupos de mayores de 60 años de edad al intensificarse las relaciones solidarias entre compañeros de generación y de éstos con otros grupos de edad, lo que los provee de afectos y reconocimiento; fomenta hábitos saludables que retardan la presencia de enfermedades; y propicia la desvinculación de los estereotipos negativos asociados a la vejez.

Para hacer operativa esta política pública, el Modelo articula 6 líneas de acción: 1) Desarrollo del deporte; 2) Capacitación y actualización de recursos humanos; 3) Normatividad; 4) Investigación en el deporte; 5) Diseño de material didáctico e informativo; y 6) Organización de eventos deportivos, entre los que se encuentran torneos de diferentes disciplinas, los selectivos estatales y del Distrito Federal, así como los Juegos Nacionales Deportivos y Culturales de las Personas Adultas Mayores.¹³

¹¹ Instituto Nacional de la Senectud. (1995) Programas de Investigación y Desarrollo Social. México. Pág. 49.

¹² Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (2007) Modelo Pedagógico de Entrenamiento Físico-deportivo para Adultos Mayores. México. Segunda edición, Pág. 7.

¹³ Núñez Flores, R. (2011) Modelo de Cultura Física para personas de edad avanzada. México.

4. Juegos Nacionales Deportivos y Culturales de las Personas Adultas Mayores

En el año de 1986 se realizaron las primeras competencias con el objetivo de fomentar la práctica de actividades físico-deportivas entre los adultos mayores y mostrar el bagaje cultural del que son portadores, demostrando el dominio y perfeccionamiento de sus habilidades y destrezas, al tiempo que dan el ejemplo de valores socialmente positivos a otros grupos de la sociedad y los concientizan sobre que la importancia de una existencia prolongada saludable, con lo que impulsan una cultura del envejecimiento activo y exitoso.

En sus 22 ediciones ¹⁴ este evento ha contado con la participación de diferentes instituciones dedicadas a la atención gerontológica, fortaleciendo la coordinación entre el Inapam y los organismos vinculados con el fomento del deporte y la cultura en el país dirigidas a esta población, vigorizando la función rectora del Instituto en la política pública de atención a la vejez y su posición como un organismo promotor de una cultura del envejecimiento saludable y activo.

Numeralia			
Año y edición	Entidades participantes	Personas inscritas	Sedes
1986 – 1os.	Se desconoce	Se desconoce	Delegación Xochimilco, D. F.
1987 – 2os.	Se desconoce	453	Delegación Xochimilco, D. F.
1988 – 3os.	Se desconoce	537	Guanajuato, Gto.
1989 – 4os.	Se desconoce	956	Delegación Azcapotzalco, D. F.
1990 – 5os.	Se desconoce	1,043	Delegación Benito Juárez, D. F.
1991 – 6os.	Se desconoce	1,765	Jalapa, Ver.
1992 – 7os.	27	2,654	Deportivo Plan Sexenal, D. F.
1993 – 8os.	31	2,974	Querétaro, Qro.
1994 – 9os.	31	3,741	Deportivo Plan Sexenal, D. F.
1995 – 10os.	31	3,999	Deportivo Plan Sexenal, D. F.
1997 – 11os.	27	4,354	Deportivo Plan Sexenal, D. F.
1998 – 12os.	28	5,687	Deportivo Plan Sexenal, D. F.
1999 – 13os.	32	6,321	Deportivo Plan Sexenal, D. F.
2000 – 14os.	31	6,815	Deportivo Plan Sexenal, D. F.
2001 – 15os.	32	7,189	Deportivo Plan Sexenal, D. F.
2002 – 16os.	30	6,053	Aguascalientes, Ags.
2003 - 17os.	30	3,771	Deportivo Plan Sexenal, D. F.
2004 – 18os.	32	3,751	Deportivo Plan Sexenal, D. F.
2005 – 19os.	30	3,545	San Luis Potosí, S. L. P.
2009 – 20os.	26	2,772	Deportivo Plan Sexenal, D. F.
2010 – 21os.	28	3,119	Deportivo Plan Sexenal, D. F.
2011 – 22os.	30	3,566	Deportivo Plan Sexenal, D. F.

El grado de competitividad alcanzado en algunas actividades a partir del año de 1995, propició que se establecieran categorías en razón de la edad para las ramas femenil y varonil; asimismo, su aceptación se reflejó en el incremento de la participación de esta población, lo que propició que a partir del año 2003 se organicen eliminatorias en los municipios, los estados y el Distrito Federal en

¹⁴ Sus sedes han sido el Distrito Federal, en 17 ocasiones, y los estados de Guanajuato, Veracruz, Querétaro, Aguascalientes y San Luis Potosí.

aquellas actividades culturales y las disciplinas deportivas de mayor demanda, con el fin de que sus seleccionados participen en la fase nacional.

En la actualidad el programa de actividades se integra por las disciplinas deportivas de ajedrez, atletismo, básquetbol, béisbol, cachibol, dominó, natación, tablas gimnásticas, taichichuan y ulama de antebrazo; así como por las actividades culturales de artes plásticas, artesanías, baile de salón, canto, danza prehispánica, danza regional, declamación, manualidades, música y poesía.¹⁵

Los juegos nacionales son un evento emotivo para los competidores, quienes festejan el reencuentro y el gusto por una vida plena, participativa y de autorrealización, a la vez de ser un escaparate para que muestren a otros grupos de la sociedad que la vejez es una etapa más del desarrollo humano, llena de posibilidades

Quienes participan tienen una visión distinta de sí mismos, como lo que son: capaces de lograr metas, de superarse, de ser los mejores en su especialidad y protagonistas del desarrollo social.

El impacto nacional de estos juegos y su continua realización muestran la importancia de las políticas públicas en materia deportiva y cultural desarrolladas por el Inapam a través de los años que, con la visión de que los adultos mayores son sujetos de derechos, contribuyen a empoderar su posición en el contexto social y favorecen su independencia y realización en un marco de dignidad, al tiempo que contribuyen a su desarrollo humano y bienestar a través de la promoción de las oportunidades que, considerando sus capacidades e intereses, les permiten desenvolverse con plenitud y disminuyendo los riesgos de vulnerabilidad.

5. Método.

5.1. Justificación.

La encuesta permitió conocer la autopercepción de las personas adultas mayores con 65 años o más de edad que compitieron en las disciplinas deportivas adaptadas de atletismo, básquetbol, béisbol, cachibol y taichichuan de la vigésima segunda edición de los juegos nacionales, examinando los beneficios subjetivos que perciben del ejercicio físico en seis dimensiones: constitución física, economía, expectativas personales, relaciones sociales, salud y tiempo libre.

Esta información favorece la comprensión de la importancia que le dan a los elementos subjetivos para fijar metas y planificar sus esfuerzos con el propósito de alcanzar actuaciones exitosas en las competencias deportivas.

5.2. Planteamiento del problema.

- a) ¿Cuáles serán las dimensiones en las que estas personas adultas mayores deportistas perciben mayores beneficios subjetivos de las disciplinas deportivas?
- b) ¿El sexo determinará diferencias significativas entre los beneficios subjetivos de estas dimensiones?
- c) ¿Existirán diferencias entre los beneficios subjetivos reportados por las personas adultas mayores deportistas de las disciplinas de atletismo, básquetbol, béisbol, cachibol y taichichuan?

¹⁵ Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Departamento de Recreación Física y Deporte. (2011) Memoria de los XXII Juegos Nacionales Deportivos y Culturales de las Personas Adultas Mayores. México.

- d) ¿El tiempo de practicar la disciplina tendrá relación con la edad de las personas adultas mayores deportistas?

5.3. Objetivos

5.3.1. Objetivo general.

Describir los beneficios subjetivos percibidos por las personas adultas mayores con 65 años o más de edad que participaron en la vigésima segunda edición de los juegos nacionales compitiendo en las disciplinas deportivas adaptadas de atletismo, básquetbol, béisbol, cachibol y taichichuan, mediante el análisis de sus opiniones en seis dimensiones: constitución física, economía, expectativas personales, relaciones sociales, salud y tiempo libre.

5.3.2. Objetivos específicos

- Identificar las dimensiones en que estas personas adultas mayores deportistas perciben mayores beneficios subjetivos de las actividades físicas.
- Delimitar las diferencias por sexo y actividades físicas de los beneficios subjetivos reportados por las personas adultas mayores deportistas.

5.4. Definición de variables

- **Variables independientes:** tipo de actividad física; atletismo, básquetbol, béisbol, cachibol y taichichuan.
- **Variable dependiente:** beneficios subjetivos percibidos por personas adultas mayores deportistas.

5.5. Definición conceptual.

- **Beneficios subjetivos percibidos:** factores mediante los que las personas adultas mayores deportistas perciben congruencia entre sus expectativas sobre el dominio de habilidades, sus logros, así como las características positivas atribuidas al ejercicio, que generan un sentido de pertenencia y toma de decisiones para establecer objetivos y continuar en la actividad física-deportiva.
- **Persona adulta mayor deportista:** sujeto con 65 años o más de edad que participa en actividades físico-deportivas.
- **Actividades físico-deportivas:** conjunto de tareas físicas supervisadas que realizan las personas adultas mayores durante un proceso de preparación y entrenamiento en disciplinas deportivas adaptadas.
- **Disciplinas deportivas adaptadas:** contemplan en el proceso de entrenamiento la organización del esquema corporal (lateralidad, ubicación espacio-temporal); aplicación de esquemas de movimiento básicos (caminar, correr, saltar, agilidad, coordinación, equilibrio,) y compuestos (lanzar, atrapar); incremento de habilidades físicas básicas (resistencia aeróbica y anaeróbica, velocidad de reacción, fuerza en piernas, brazos y abdomen, flexibilidad en

¹⁶ Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Departamento de Recreación Física y Deporte. (2011) Definiciones creadas para esta encuesta. México.

grandes grupos musculares); preparación psicológica; información técnica-táctica técnica y de estrategias de juego; y evaluación de resultados.

5.6. Definición operacional.

- **Actividad física:** clase-sesión en las que se desarrollan las actividades de preparación y entrenamiento en las disciplinas deportivas adaptadas.
- **Beneficios subjetivos percibidos:** respuestas de la Escala de Beneficios Percibidos por Deportistas de Edad Avanzada (E. B. S. P. D. E. A.).

5.7. Diseño de la investigación.

- No experimental, ex post-facto, transeccional.

5.8. Instrumento.

Se creó la Escala de Beneficios Subjetivos Percibidos por Deportistas de Edad Avanzada (E. B. S. P. D. E. A.)¹⁷, que consta de 18 reactivos con respuestas dicotómicas (SI / NO); la forma de calificación fue de 1 para las respuestas afirmativas y de 0 para las respuestas negativas; la sumatoria total máxima por cuestionario es de 18 y la mínima es de cero (anexo 1).

La escala recoge las opiniones sobre la percepción de los beneficios que las personas adultas mayores deportistas tienen en las seis dimensiones establecidas, las que se definen de la siguiente manera:¹⁸

- **Constitución física:** disposición psicomotriz que permite a la persona adulta mayor desarrollar sus actividades dentro de parámetros considerados normales en la manera de realizarlas en un intervalo de respuesta de acuerdo a su sexo y edad, lo que demuestra que está en condición para hacer algún tipo de ejercicio.
- **Economía:** disponibilidad de recursos monetarios con los que cuenta la persona adulta mayor para apoyar el desarrollo de la actividad físico-deportiva elegida la que, por aportar una mejora en su calidad de vida, se traduce en ahorros importantes para su economía doméstica y, por ende, los redistribuye para obtener otro tipo de satisfactores.
- **Expectativas personales:** metas realistas que se fija la persona adulta mayor, que dependen de las acciones que realice para conseguirlas; al cubrir sus expectativas se fortalece su deseo de seleccionar otras que le retribuyen sensaciones de mejoría en su calidad de vida, obtener reconocimiento social a través del ejercicio físico, elevar su seguridad, evitar estereotipos negativos sobre su autopercepción y revalorar su papel en la familia y la comunidad.
- **Relaciones sociales:** aptitud de la persona adulta mayor para establecer y mejorar sus relaciones interpersonales, basándose en normas y conductas que le orientan para establecer relaciones duraderas y adaptarse a las circunstancias en las que se desenvuelve; de su acertado manejo cabe esperar el éxito en las relaciones de este tipo.

¹⁷ Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Departamento de Recreación Física y Deporte. (2011) Escala de beneficios percibidos por deportistas de edad avanzada (E. B. S. P. D. E. A.). Instrumento creado para esta encuesta. México.

¹⁸ Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Departamento de Recreación Física y Deporte. (2011) Definiciones creadas para esta encuesta. México.

- **Salud:** condiciones fisiológicas en la persona adulta mayor que permiten el eficiente desempeño de su organismo en el ejercicio físico, con lo que aprovecha sus cualidades anatómicas, biomecánicas y psicológicas.
- **Tiempo libre:** tiempo disponible utilizado por la persona adulta mayor para desarrollar conocimientos, habilidades y destrezas a través de la actividad físico-deportiva libremente elegida, de la que obtiene beneficios en las áreas lúdica (juegos organizados, individuales, de salón, de mesa), físico-deportiva (ejercitación), tecno-científica (desarrollo de conocimientos), fomento a la salud (sensibilización, educación y concientización), comunitaria (aprende a ceder un tiempo en beneficio de su comunidad) y cívico-conmemorativa.

El piloteo del instrumento se realizó con 20 personas de los grupos de actividades deportivas en el Distrito Federal, quienes ya no participaron en la siguiente fase de la encuesta.

Los reactivos se agruparon de la siguiente forma:

Dimensiones	Reactivos
Constitución física	1, 7 y 13
Economía	2, 8 y 14
Expectativas personales	3, 9 y 15
Relaciones sociales	4, 10 y 16
Salud	5, 11 y 17
Tiempo libre	6, 12 y 18

5.9. Sujetos.

La encuesta se aplicó a quienes compitieron en las disciplinas deportivas de atletismo, básquetbol, béisbol, cachibol y de taichichuan de la vigésima segunda edición de los juegos nacionales deportivos y culturales organizados por el Inapam durante la semana del 17 al 21 de octubre del 2011.

Se optó por estas disciplinas por la mayor asistencia de participantes de ambos sexos.

- **Criterios de inclusión:** personas adultas mayores con 65 años o más de edad que practican regularmente las actividades de atletismo, básquetbol, béisbol, cachibol y taichichuan.
- **Criterios de exclusión:** personas adultas mayores con menos de 65 años de edad y que no participan en las actividades señaladas.

5.10. Procedimiento

La escala fue aplicada inmediatamente después de las competencias, con la participación voluntaria de las personas, a quienes se seleccionó al azar y contestaron el instrumento sólo una vez, aún cuando intervinieron en más de una disciplina.

La aplicación del instrumento la llevaron a cabo una pedagoga y doce promotoras y promotores deportivos adscritos al Departamento de Recreación Física y Deporte, a quienes se capacitó previamente.

5.11. Descripción de la muestra.

Las personas encuestadas fueron 285 (89 de atletismo, 25 de básquetbol, 8 de béisbol, 152 de cachibol y 11 de taichichuan), de 23 entidades federativas y del Distrito Federal.

La distribución de las personas encuestadas por entidad federativa, sexo y disciplina deportiva se observa en la Tabla número 1.

Tabla número 1
Distribución de las personas encuestadas por entidad federativa, disciplina deportiva y sexo

Nº	Estados	Atletismo			Básquetbol			Béisbol			Cachibol			Taichichuan		
		M	H	T	M	H	T	M	H	T	M	H	T	M	H	T
1	Aguascalientes	1	3	4							7		7			
2	Chihuahua	1	3	4	4		4		1	1	2	5	7	1		1
3	Coahuila	2	6	8					1	1	1	6	7			
4	Colima		1	1												
5	Durango										10	2	12			
6	Guanajuato								1	1		17	17			
7	Hidalgo	2		2							1	4	5	2		2
8	Jalisco	1		1							4	1	5			
9	México					2	2							1	1	2
10	Michoacán										4	1	5	1		1
11	Morelos	1		1							5	2	7		1	1
12	Nuevo León		2	2								2	2	1		1
13	Puebla	1	5	6		5	5		1	1	1		1			
14	Querétaro	5	3	8							1	6	7			
15	Quintana Roo		1	1										1		1
16	San Luis Potosí	2	3	5		1	1		2	2						
17	Sinaloa	1	2	3												
18	Sonora	1	1	2							1	2	3			
19	Tamaulipas										5	4	9			
20	Tlaxcala	4		4		4	4									
21	Veracruz	2	2	4	4		4		1	1	13	5	18			
22	Yucatán		1	1							1	1	2		1	1
23	Zacatecas										1	1	2			
24	Distrito Federal	25	7	32		5	5		1	1	24	12	36	1		1
	Totales	49	40	89	8	17	25	0	8	8	81	71	152	8	3	11

La distribución por edad de las personas encuestadas se observa en la Tabla número 2.

Tabla número 2
Distribución por edad y sexo de las personas encuestadas

Edad en años	Frecuencia			Porcentaje
	M	H	Total	
65	23	12	35	12.3
66	11	20	31	10.9
67	10	13	23	8.1
68	13	10	23	8.1
69	15	9	24	8.4
70	11	7	18	6.3
71	7	6	13	4.6
72	10	8	18	6.3
73	11	5	16	5.6
74	6	13	19	6.7
75	4	6	10	3.5
76	3	8	11	3.9
77	9	9	18	6.3

78	5	1	6	2.1
79	1	5	6	2.1
80	2	2	4	1.4
81	1	2	3	1.1
82	1		1	0.4
83		1	1	0.4
84	1	2	3	1.1
86	1		1	0.4
87	1		1	0.4
Total	146	139	285	100.0

La estructura por edad de las 285 personas encuestadas muestra una edad Media de 70.9 años, con una DS de 4,8, en que se ubica el 72.2 % de las edades registradas (66 a 76 años de edad) correspondientes a 101 mujeres y 105 hombres.

El promedio de la edad para las mujeres es de 69,0 años en tanto que para los hombres es de 71,0 años.

La agrupación por sexo y grupos quinquenales de edad se observa en la Tabla número 3.

Tabla número 3
Estructura por sexo y grupos quinquenales de edad

Sexo	Edades						Subtotal	Total
	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90 y más		
Mujeres	72	45	22	5	2	0	146	285
Hombres	64	41	27	7	0	0	139	
Total	136	86	49	12	2	0		

Se aprecia que la participación de las mujeres es mayor a la de los hombres: 51.23 por ciento y 48.77 por ciento, respectivamente.

Al concentrar a las personas por grupo de edad, el 47.72 por ciento se halló en el rango de 65 a 69 años; 30.18 por ciento en el de 70 a 74 años; 17.19 por ciento en el de 75 a 79 años; 4.21 por ciento en el de 80 a 84 años; y 0.70 por ciento en el de 85 a 89 años de edad.

El desglose de la población por sexo, grupo quinquenal de edad y disciplina deportiva se detalla en la Tabla número 4.

Tabla número 4
Estructura por sexo, grupos quinquenales de edad y disciplinas deportivas

Edades	Disciplinas deportivas									
	Atletismo		Basquetbol		Béisbol		Cachibol		Taichichuan	
	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres
65-69	18	18	3	10	0	6	46	28	5	2
70-74	18	9	4	5	0	2	21	25	2	0
75-79	8	9	1	1	0	0	13	16	0	1
80-84	3	4	0	1	0	0	1	2	1	0
85-89	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
90 y más	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Totales	49	40	8	17	0	8	81	71	8	3

Se observa que el número de mujeres es mayor al de los hombres en atletismo, cachibol y taichichuan, concentrándose en el grupo quinquenal de 65 a 69 años de edad en las 3 disciplinas (47.26 por ciento del total de las encuestadas); similar situación se observa en el caso de los hombres pero en las 5 disciplinas (46.04 por ciento del total de los encuestados).

La tendencia que se observa al desglosar el tiempo de participación en las disciplinas deportivas, se aprecia en la Tabla número 5.

Tabla número 5
Tiempo de participación en las disciplinas deportivas

Disciplinas deportivas	Años		
	5	10	15
Atletismo	39	30	20
Básquetbol	6	8	11
Béisbol		1	7
Cachibol	31	57	64
Taichichuan	7	4	
Total	83	100	102

En cuanto al tiempo de participación en las disciplinas, el 35.79 por ciento tiene 15 años asistiendo; 35.09 por ciento, 10 años; y 29.12 por ciento, 5 años.

5.12. Análisis estadístico.

Se utilizó estadística descriptiva y análisis de frecuencias para el tratamiento estadístico de las variables estudiadas.

6. Principales resultados.

Las calificaciones totales del instrumento oscilaron entre 10 y 18 puntos; a partir de ellas se puede observar que en promedio el beneficio percibido por las personas encuestadas es alto (Media 17.74; DS 0.86). Como se observa en la tabla siguiente, 245 sujetos respondieron a todas las preguntas positivamente obteniendo la calificación más alta (18 puntos), mientras que sólo 3 sujetos estuvieron por debajo de 14 puntos de calificación.

Tabla número 6
Calificación total

Calificación total	Frecuencia	Porcentaje
18	245	85.97
17	25	8.77
16	9	3.16
14	3	1.05
13	1	0.35
12	1	0.35
10	1	0.35
Total	285	100.0

En la Tabla número 7 se observan las sumatorias de las respuestas positivas por dimensión y el porcentaje de calificación total de cada una, en base a lo cual se jerarquizaron las dimensiones en las que los deportistas perciben mayores beneficios subjetivos de las disciplinas deportivas, observándose que la dimensión Expectativas personales fue la más alta.

Tabla número 7
Sumatoria de respuestas positivas por dimensión y porcentaje de calificación total

Dimensiones	Sumatoria	Porcentaje	Media	DE
Expectativas personales	851	16.83	2.98	0.11
Constitución física	850	16.81	2.98	0.13
Tiempo libre	849	16.79	2.97	0.16
Relaciones sociales	843	16.67	2.95	0.21
Economía	836	16.54	2.93	0.29
Salud	827	16.36	2.90	0.35
Total	5.056	100.0		

La Tabla número 8 muestra los 14 reactivos que más respuestas positivas obtuvieron:

Tabla número 8
Reactivos con más respuestas positivas

Número de reactivo	Reactivo	Dimensiones	Encuestados que respondieron positivamente	Porcentaje
1	El ejercicio mejoró mi control corporal.	Constitución física	285	100.00
3	El ejercicio me ayuda a mantener la integridad física y mental.	Expectativas personales	285	100.00
6	El ejercicio me sirve para aprovechar mi tiempo y energía.	Tiempo libre	285	100.00
15	El ejercicio me permite tener éxito en el deporte.	Expectativas personales	284	99.65
16	El hacer ejercicio me permite convivir con mis compañeros.	Relaciones sociales	284	99.65
7	El ejercicio favorece mi independencia para realizar mis actividades.	Constitución física	283	99.30
9	Desde que hago ejercicio tengo nuevas metas a lograr.	Expectativas personales	282	98.95
12	Hago ejercicio porque las personas de mi edad debemos aprovechar el tiempo.	Tiempo libre	282	98.95
13	Desde que hago ejercicio mantengo mi peso estable.	Constitución física	282	98.95
18	Desde que hago ejercicio tengo más actividades para ocupar mi tiempo libre.	Tiempo libre	282	98.95
2	Hago ejercicio porque es una manera económica de mantener mi salud.	Economía	280	98.25
10	Hago ejercicio porque estoy contento cuando me reúno con mis amigos.	Relaciones sociales	280	98.25
14	Hago ejercicio porque me divierto sin afectar mi economía.	Economía	280	98.25
17	El ejercicio me ayuda para dormir bien.	Salud	280	98.25

La Tabla número 9 muestra los cuatro reactivos a los que menos personas adultas mayores respondieron positivamente:

Tabla número 9
Reactivos con menos respuestas positivas

Número de reactivo	Reactivo	Dimensiones	Encuestados que respondieron positivamente	Porcentaje
4	Desde que hago ejercicio tengo mejores amistades.	Relaciones sociales	279	97.90
11	Desde que hago ejercicio se me facilita aprender nuevas cosas.	Salud	279	97.90

8	El ejercicio es la mejor forma de evitar gastos en medicinas.	Economía	276	96.84
5	El ejercicio me ayuda a controlar la enfermedad que padezco.	Salud	268	94.04

En la Tabla número 10 se muestra la diferencia de los promedios obtenidos por dimensión y sexo de los encuestados.

Tabla número 10
Promedios por dimensión y sexo de los encuestados

Dimensiones	Mujeres	Hombres	Diferencia por sexo
Constitución física	2,979452	2,985611	-0,006159
Economía	2,938356	2,928057	0,010299
Expectativas personales	2,979452	2,992805	-0,013353
Relaciones sociales	2,958904	2,956834	0,002070
Salud	2,910958	2,892086	0,018872
Tiempo libre	2,972602	2,985611	-0,013009
Promedio de las dimensiones por sexo	2,95662067	2,956834	-0,00021333

En la Tabla número 11 se muestra la diferencia de los promedios por dimensión y disciplina deportiva obtenidos de los encuestados.

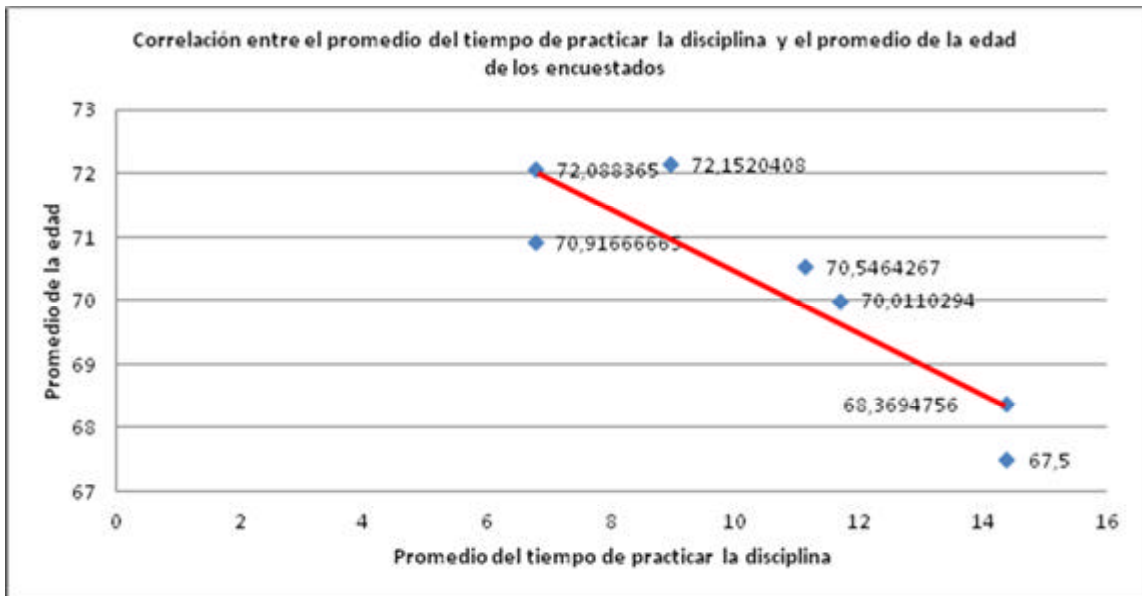
Tabla número 11
Promedios por dimensión y disciplina deportiva de los encuestados

Dimensiones	Atletismo	Básquetbol	Béisbol	Cachibol	Taichichuan
Constitución física	2,988764	2,920000	3,000000	2,986842	3,000000
Economía	2,955056	2,880000	3,000000	2,927632	2,909091
Expectativas personales	2,988764	2,960000	3,000000	2,986842	3,000000
Relaciones sociales	2,932584	2,960000	3,000000	2,967105	3,000000
Salud	2,853933	2,760000	2,875000	2,967105	2,727273
Tiempo libre	2,966292	2,960000	3,000000	2,986842	3,000000
Promedio	2,947566	2,906667	2,979167	2,970395	2,939394

Al analizar la correlación entre el promedio del tiempo de practicar la disciplina y el promedio de edad de las personas encuestadas, se encontró una correlación negativa entre el tiempo de practicar la disciplina deportiva y la edad, como se muestra en la Figura número 1.

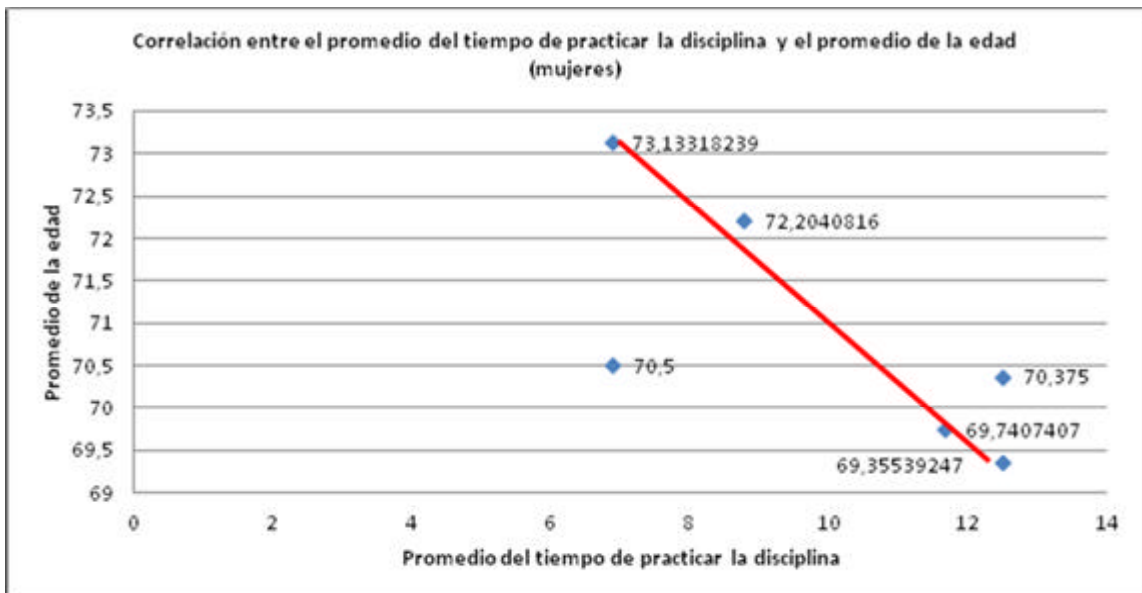
La dispersión de los datos alrededor de la línea de regresión es de 1,284154437 y el coeficiente de correlación es de 0.820118913, lo que representa una relación fuerte entre las 2 variables.

Figura número 1



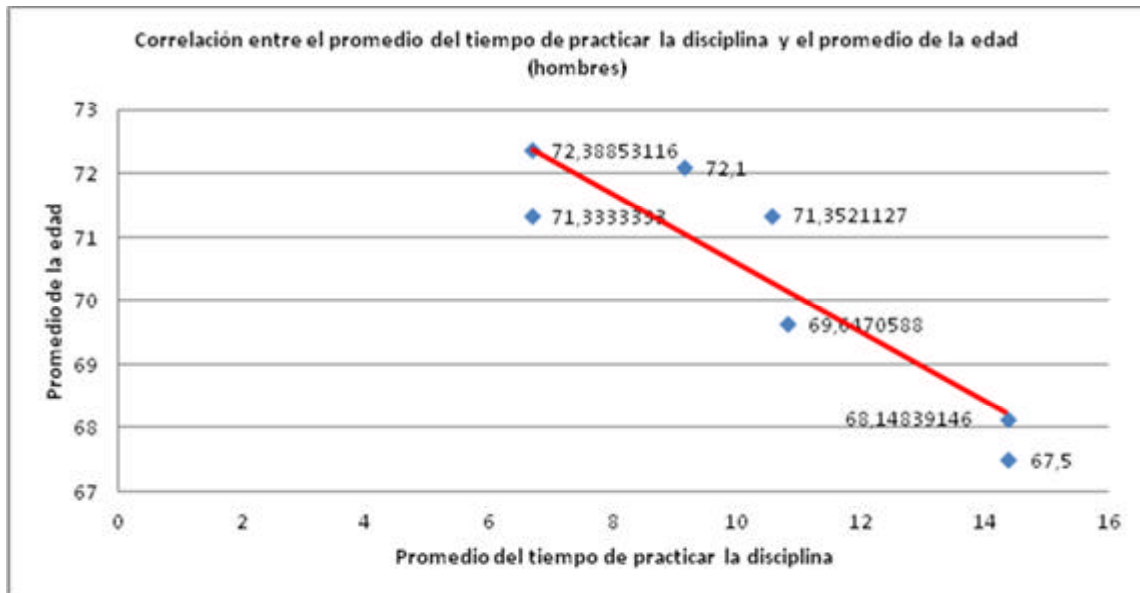
Tendencia similar se observa al separar por sexo, donde sigue existiendo una relación negativa entre las 2 variables (Figura número 2). La dispersión de los datos alrededor de la línea de regresión es de 0.484464745, que indica que la dispersión entre los datos y la línea de regresión es mínima y, por lo tanto, al obtener el coeficiente de correlación muestra una relación muy fuerte entre las 2 variables con un resultado de 0.926781957.

Figura número 2



En el caso de los hombres, la dispersión entre la línea de regresión es de 1,369445667 y un coeficiente de correlación de 0.835988267, que determina una relación fuerte entre las 2 variables (Figura número 3).

Figura número 3



7. Conclusiones.

Al hacer el análisis de los resultados estadísticos se observa que las personas encuestadas refieren que la mayor ganancia al participar en las disciplinas deportivas la obtienen en las dimensiones:

- Expectativas personales, relacionada con el fortalecimiento de la integridad física y mental, al plantearse nuevas metas a lograr para tener éxito en el deporte;
- Constitución física, que se refiere a percibir mejoras en el control corporal, favorece la independencia para realizar actividades y mantener un peso estable; y
- Tiempo libre, para la que señalan que les sirve para aprovechar su tiempo libre con más actividades.

Al revisar las diferencias de los promedios obtenidos por dimensión y sexo de los encuestados que contestaron positivamente el cuestionario se encontró que los hombres perciben mayores beneficios en las 6 dimensiones con una mínima diferencia, ubicando las dimensiones constitución física, expectativas personales y tiempo libre con mayor puntuación, en tanto que las mujeres encuentran mayores beneficios en las dimensiones economía, relaciones sociales y salud. Para ambos sexos las diferencias en las 6 dimensiones no son significativas.

No se encontraron diferencias significativas entre los beneficios subjetivos reportados por los encuestados en las 5 disciplinas deportivas, sin embargo, se observa que en béisbol y cachibol la percepción de los beneficios es mayor que en las disciplinas de atletismo, taichichuan y básquetbol.

Se encontró que el tiempo de practicar la disciplina deportiva tiene una relación negativa con la edad de las personas encuestadas (62.25 por ciento); esto significa que existe una relación fuerte entre las variables, por lo que se deduce que el ejercicio influye en la prolongación de la vida los deportistas encuestados.

8. Prospectiva.

Es evidente que la vejez no limita el planteamiento de las metas personales, aunque esto significa emplear estrategias para compensar los cambios que se dan en el envejecimiento.

En ello influye la percepción que las personas adultas mayores tienen de sí mismas y de su capacidad de adaptarse, así como la manera en que enfrentarán sus éxitos y fracasos en este proceso y, nuevamente, cómo esto influirá en su autopercepción.

Las exitosas historias particulares de quienes han participado en cada una de las 22 ediciones de estos juegos nacionales son ejemplos de valores para los diferentes grupos sociales; de trabajo en equipo, con respeto a sí mismos y a los demás; y de que con disciplina se triunfa a cualquier edad, aún en las actividades más competitivas, valores que debemos de seguir a lo largo de la vida.

Cabe destacar la ejemplar participación de las mujeres en este evento, con lo que han contribuido a la cimentación de una sociedad más justa y solidaria con perspectiva de equidad de género.

Los juegos nacionales son reconocidos por todos los sectores sociales como parte de los servicios del Inapam que promueven el desarrollo de las personas adultas mayores, basados en la ponderación de sus expectativas en torno a la satisfacción personal, así como su búsqueda por establecer relaciones sociales, las que les son de igual o de mayor importancia que fijar metas, planificar los esfuerzos y ponerlos en práctica.

Su continuidad anual debe partir de la reflexión de que además de los beneficios percibidos, otro de sus motivos para participar lo son los objetivos en razón de la edad y el tiempo para alcanzarlos; es decir, las metas deportivas son diferentes para quien cumple los sesenta años de edad y que espera obtener beneficios a futuro en un plazo mayor, a quienes ya viven la séptima década de vida, que desean obtener satisfacciones a corto plazo.

Recordemos que la importancia de que las personas adultas mayores tengan acceso a este tipo de opciones, radica en que *“los beneficios que obtienen del ejercicio físico progresivo y sistemático se traducen en el desarrollo y mantenimiento del funcionamiento corporal, retardando las pérdidas que ocurren con el proceso de envejecimiento”*¹⁹ con lo que se continuará construyendo una imagen positiva de la vejez y se impulsará una cultura del envejecimiento saludable, activo y competitivo.

¹⁹ Núñez Flores, R. y col. (2009) Citado en Ejes rectores de la política pública nacional a favor de las personas adultas mayores. Por el México que ellos merecen. Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (Inapam). México. Pág. 21.

Anexo 1



Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores
Departamento de Recreación Física y Deporte



Escala de beneficios subjetivos percibidos por deportistas de edad avanzada

Folio: _____

Nombre: _____

Edad: _____ Sexo _____ ó _____
F M

Delegación: _____ Club: _____ Institución: _____

Materia en la que participa:

Atletismo	Básquetbol	Béisbol	Cachibol	Taichichuan
-----------	------------	---------	----------	-------------

Tiempo de participar en esta actividad:

5 años	10 años	15 años
--------	---------	---------

La finalidad de este cuestionario es recabar información entre las personas que participan en los juegos nacionales del Inapam, sobre los beneficios subjetivos que perciben al realizar ejercicio físico.

Instrucciones: las siguientes afirmaciones exponen situaciones que usted evaluará de acuerdo a su experiencia personal.

Léalas cuidadosamente marcando **SI** al estar de acuerdo con ellas y **NO**, si no está de acuerdo.

Elija sólo una respuesta. **No deje ninguna sin responder.**

No hay respuestas buenas ni malas; si tiene alguna duda, pregunte con toda confianza a quien aplica este cuestionario.

La sinceridad de sus respuestas será de utilidad para el Inapam.

1. El ejercicio mejoró mi control corporal. (Si) (No)
2. Hago ejercicio porque es una manera económica de mantener mi salud. (Si) (No)
3. El ejercicio me ayuda a mantener la integridad física y mental. (Si) (No)
4. Desde que hago ejercicio tengo mejores amistades. (Si) (No)
5. El ejercicio me ayuda a controlar la enfermedad que padezco. (Si) (No)
6. El ejercicio me sirve para aprovechar mi tiempo y energía. (Si) (No)

7. El ejercicio favorece mi independencia para realizar mis actividades. (Si) (No)
8. El ejercicio es la mejor forma de evitar gastos en medicinas. (Si) (No)
9. Desde que hago ejercicio tengo nuevas metas a lograr. (Si) (No)
10. Hago ejercicio porque estoy contento cuando me reúno con mis amigos. (Si) (No)
11. Desde que hago ejercicio se me facilita aprender nuevas cosas. (Si) (No)
12. Hago ejercicio porque las personas de mi edad debemos aprovechar el tiempo. (Si) (No)
13. Desde que hago ejercicio mantengo mi peso estable. (Si) (No)
14. Hago ejercicio porque me divierto sin afectar mi economía. (Si) (No)
15. El ejercicio me permite tener éxito en el deporte. (Si) (No)
16. El hacer ejercicio me permite convivir con mis compañeros. (Si) (No)
17. El ejercicio me ayuda para dormir bien. (Si) (No)
18. Desde que hago ejercicio tengo más actividades para ocupar mi tiempo libre. (Si) (No)

Gracias por su colaboración.

Bibliografía revisada.

- Arias, H. (1995) La comunidad y su estudio. Cuba. Editorial Pueblo y Educación.
- Bakker, F. C. (1993) Psicología del deporte. España. Editorial Morata.
- Buendía, J. (1994) Envejecimiento y psicología de la salud. México. Editorial Siglo XXI.
- González, José. (1992) Psicología y deporte. España. Editorial Biblioteca Nueva.
- Hernández Sampieri, Roberto. (2003) Metodología de la investigación. McGraw-Hill/Interamericana Editores, S. A. de C. V. Tercera edición. México. Pp. 706.
- Kerlinger, Fred N y Lee, Howard B. (2001) Investigación del comportamiento. Métodos de investigación en ciencias sociales. McGraw-Hill/Interamericana Editores, S. A. de C. V. Cuarta edición. México. Pp. 810.
- Pardiñas, Felipe. (1979) Metodología y técnicas de investigación en ciencias sociales. Editorial Siglo XXI Editores, S. A. Decimonovena edición. México. Pp. 212.
- Pick de Weiss, Susan y López Velasco, Ana Luisa. (1995). Cómo investigar en ciencias sociales. Editorial Trillas. Segunda reimpresión. México. Pp. 160.
- Reidl Martínez, Lucy María. (?). Medición en ciencias sociales. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. Documento mimeografiado. México. Pp. 147.
- Roca, P. N. y Pérez Lazo, N. (1999) Apoyo social: su significación para la salud humana. Ed. Félix Varela. La Habana, Cuba.
- Rojas Soriano, Raúl. (1982). Guía para realizar investigaciones sociales. Textos Universitarios. Universidad Nacional Autónoma de México. Séptima edición. México. Pp. 274.
- Williams, Jean. (1991) Psicología aplicada al deporte. España. Editorial Biblioteca Nueva.