

EL ESQUEMA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CON MAPAS MENTALES EN PERSONAS MAYORES

Esther Cabanillas, Patricia Barcina, María José de la Llave, María
Laguna y Susana Aznar

Grupo de Investigación en Promoción de la Actividad Física y la Salud
(PAFS), Universidad de Castilla La Mancha, España.

RESUMEN: Objetivo: Se estudia la representación social de la actividad física en personas mayores. Su interés es conocer el sistema lógico del pensamiento social, sus contenidos y su relación con la realidad, con el fin último de fomentar la adherencia. Método: Investigación de corte transversal, cualitativa y descriptiva, orientada por la teoría de las representaciones sociales, la teoría del esquema y la teoría sociocognitiva de la acción planificada. La muestra con 300 personas mayores activas no institucionalizadas de 65 a 88 años de la provincia de Toledo, fue de conveniencia, no probabilística. Los datos se recogieron por medio de la técnica del mapa mental. Resultados: No se encontraron diferencias por sexo. El análisis de los mapas mentales permitió identificar cuatro categorías relacionadas con las representaciones sociales de la actividad física: a) dimensión física; b) dimensión psicológica; c) dimensión social y d) dimensión afectiva. La salud fue el término que más destacó en los mapas. Relacionando la vejez con la representación social de la actividad física, el estudio muestra que la actividad física asume un papel preponderante, adquiriendo, simultánea y gradualmente, la representación social de “bienestar y calidad de vida”. Conclusión: La asociación positiva entre la actividad física, la salud, la sensación de bienestar y la interacción social fue representada por los sujetos por repercutir no sólo en el aspecto físico-motor sino también en la estabilidad personal en general. La representación social de la actividad física para el grupo estudiado hace parte de la dimensión biopsicosocial de la actividad física. Aspectos muy interesantes a valorar para el estudio de la adherencia.

PALABRAS CLAVE: Representación social, personas mayores, mapa mental, actividad física.

THE SCHEME OF PHYSICAL ACTIVITY WITH MIND MAPS IN THE ELDERLY

ABSTRACT: Aim: To study the social representation of the physical activity in the elderly. Its interest lies in knowing the social logic thinking processes, its contents and its relation to reality to promote exercise adherence. Method: Cross-sectional design, qualitative study based in social representation theory, scheme theory and socio cognitive theory of planned behaviour. A convenience, non probabilistic sample of 300 elderly people aged between 65 and 88 years old from Toledo city, entered the study. Data was collected using the mental maps technique. Results: There were no differences in mental maps by gender. The analyses of mental maps brought up four categories: A) biophysical dimension, b) psychological dimension, c) social dimension and d) affective dimension. Health was the item most reported. Physical activity seemed to be more related to quality of life and wellness by the majority of older adults. Conclusion: The positive association between physical activity, health, wellbeing and social interaction was not only represented by the subjects as a physical aspect but general personal stability. The social representation of physical activity by the group being studied was close to the physical activity's bio-psy-chosocial dimension. These results are very important for exercise adherence strategies.

KEY WORDS: Social representation, elderly, mind map, physical activity.

O ESQUEMA DA ACTIVIDADE FÍSICA COM MAPAS MENTAIS EM IDOSOS

RESUMO: Objectivo: Estudo da representação social da actividade física em pessoas idosas. O seu interesse é conhecer o sistema do pensamento social, os seus conteúdos e o se relacionamento com a realidade a fim de fumentar a aderência. Método: Investigação de cote transversal, qualitativo e descritivo, orientado pela teoria das representações sociais, a teoria de esquema e a teoria sociocognitiva da acção planificada. A amostra com 300 pessoas idosas activas com idade entre 65 e 88 anos da província de Toledo, foi de conveniência não probabilística. Os dados recolhidos por meio da técnica do mapa metal. Resultados: Não se encontraram diferenças por sexo. A análise dos mapas mentais permitiu identificar quatro categorias relacionadas com as representações sociais da actividade física: a) dimensão física; b) dimensão psicológica; c) dimensão social e d) dimensão afectiva. A saúde foi o que determinou e mais destacou nos mapas. Relacionando a velhice com a representação social da actividade física, o estudo enquanto que a actividade assume um papel preponderante, adquirindo, simultaneamente e gradualmente, a representação social de “bem estar e qualidade de vida”. Conclusão: A associação positiva entre a actividade física, a saúde, a sensação de bem estar e a interacção social foi representada pelos sujeitos por repercutir não só pelo aspecto físico-motor mas também pela estabilidade pessoal em geral. A representação social da actividade física para o grupo estudado faz parte da dimensão biopsicosocial da actividade física. Aspecto muito interessante a valorizar para o estudo da aderência.

PALAVRAS-CHAVE: Representação social; idosos; mapa mental; atividade física.

La idea de que la persona cuenta con una estructura cognitiva interna que le ayuda a percibir y a orientarse en el mundo, es anterior al desarrollo de la psicología del procesamiento de la información. Piaget (1926), por ejemplo, ya había utilizado el término esquema para referirse a la forma en que el conocimiento que el niño ya tiene sobre el mundo influye en la adquisición de nuevas formas de conocimiento. Poco después, Bartlett (1932) lo utilizó en el contexto de la psicología social, y definió el esquema como una organización activa de la experiencia pasada que determina la forma en que la nueva información es adquirida. El sistema mnémico humano incluye la formación de estructuras abstractas o esquemas, que guían la organización de la información que se percibe y la construcción de recuerdos. Aunque, fue a mediados de la década de 1970 cuando los esquemas adquirieron un papel central en la psicología cognitiva (Minsky, 1975). Y hubo que esperar todavía más para que el concepto fuera plenamente integrado en las investigaciones de la psicología social cognitiva.

La idea de que los esquemas son el resultado de la interacción de la persona con el medio, llevó a Bartlett a reivindicar un enfoque psicosocial en el estudio de los procesos cognitivos. La conclusión de Bartlett fue que procesos cognitivos, como la percepción y la memoria, no son meras reproducciones del mundo externo, sino que implican un proceso de construcción de significado, que hace que los contenidos recordados o las imágenes percibidas del medio,

estén determinados por influencias sociales y culturales. Los esquemas son estructuras organizadas de conocimiento que son transmitidas culturalmente y que posibilitan la incorporación de nuevas informaciones al conocimiento previamente acumulado.

Los autoesquemas son las estructuras de conocimiento que tenemos sobre nosotros mismos. El autoesquema se refiere a la forma en que se encuentra estructurada la información que tenemos sobre nuestros propios rasgos, comportamientos y capacidades. El autoesquema es, desde este punto de vista, la estructura cognitiva resultante de la información procedente del autoconcepto y la autoimagen. El autoconcepto (Markus, 1977) son representaciones mentales que los individuos tienen de sí mismos. Para construir un autoconcepto, la gente pone atención a la retroalimentación que recibe en sus asuntos cotidianos que revelan sus atributos, características y preferencias personales. Son estructuras cognitivas que involucran generalizaciones acerca de uno mismo que son derivadas de las experiencias pasadas y que están enfocadas a aquellos aspectos del autoconcepto que son importantes para el individuo. Kendzierski (1988) fue la primera en aplicar la noción de autoesquema a la conducta y específicamente a la conducta deportiva. En su investigación, desarrolló un cuestionario con preguntas específicas que hizo posible categorizar a un individuo como poseedor de un esquema de ejercicio o un esquema de no ejercicio. A aquellos individuos a los

que no se podían clasificar en ninguna de estas dos categorías se los denominaba sin esquema. Al obtener intención deportiva e información conductual, era posible demostrar que era mucho más probable que los individuos con un esquema de ejercicio se ejercitaran más que aquellos que no poseían ningún esquema. Kendzierski, concluyó que podían desarrollarse intervenciones para ayudar a los individuos que no poseían esquema o poseían un esquema de no ejercicio a poseer un esquema de ejercicio.

Investigaciones adicionales, con el autoesquema del ejercicio, revelaron que los individuos con esquema de ejercicio, procesaban la información relacionada con el ejercicio de manera más rápida y comunicaban más instancias de conducta deportiva pasada e intenciones futuras que los individuos con esquema de no ejercicio (Kendzierski, 1990). De manera similar, Kendzierski, Furr y Schiavoni (1998) encontraron evidencia de autoesquemas en levantadores de peso y jugadores de baloncesto, lo que demuestra que el concepto de autoesquema se aplica a la actividad física de forma general, y no sólo al ejercicio.

En esta línea, Moscovici (1961, 1984) investiga la teoría de las representaciones sociales, en su deseo de enfocar el estudio de los procesos cognitivos desde una perspectiva psicosocial, propone un cambio en la unidad de análisis de la psicología social cognitiva, cuya atención debe centrarse, no en los procesos cognitivos individuales sino en las formas de conocimiento grupales, socialmente

compartidas y recreadas en el curso de las conversaciones cotidianas, de donde resulta su dimensión no sólo cognitiva, sino también simbólica. Las representaciones sociales comparten tres características fundamentales como son su formación en la interacción social, el hecho de que sean siempre representaciones de algo o de alguien y, finalmente, que tengan un carácter simbólico. Moscovici señala que las actitudes hacia un objeto de la realidad social son, en cualquier caso, el resultado de representaciones previas sobre dicho objeto. Así pues, nuestras actitudes hacia la actividad física varían en función de cómo clasificamos y nombramos a través del lenguaje a dicha actividad.

La teoría sociocognitiva de la acción planificada (Ajzen 1985) considera que la intención de realizar una determinada conducta no es producto únicamente de la actitud hacia la conducta y de la norma subjetiva (presión del entorno), sino que interviene un tercer elemento, el control conductual percibido, que es definido como el grado de facilidad o dificultad que la persona cree que tiene para ejecutar (o dejar de ejecutar) la conducta en cuestión. Cree que los individuos sistemáticamente hacen uso de la información que está a su alcance.

Mediante el análisis de la información en la que se sustentan las actitudes, las normas subjetivas y el control conductual percibido, puede obtenerse un conocimiento de los determinantes de tendencias de acción específicas. Las creencias sobre las consecuencias probables de la conducta, y la evaluación subjetiva

de esas consecuencias, nos revelan el porqué una persona mantiene una actitud favorable o desfavorable hacia una conducta; las creencias sobre las expectativas normativa de personas o grupos de referencia, y la motivación para responder a estas expectativas, nos proporciona información sobre la presión social que la persona percibe para ejecutar o no la conducta; y las creencias sobre los factores que pueden facilitar o dificultar la consecución de una meta revela la forma en la que se producen las percepciones de alto o bajo control sobre la conducta (Ajzen, 1988).

La especificidad del objeto de este estudio se centra en el análisis, descripción y valoración de la actividad física que tienen personas mayores activas. Busca la distinción entre el ámbito de la realidad en el cual el sujeto participa, su cognición y la acción. El diseño de la propuesta metodológica se basa en la elaboración del autoesquema del ejercicio mediante la técnica del mapa mental. Conociendo el autoesquema del ejercicio facilita las intervenciones diseñadas a favorecer la adherencia al ejercicio.

MÉTODO

Participantes

Se trata de un estudio de corte transversal, cualitativo y descriptivo, realizado con 300 personas mayores (59 varones; 241 mujeres) voluntarios, de edades comprendidas entre los 65 y 88 años ($M = 70,13$; $DT = 4,66$ años) participantes del programa "TU salud en Marcha" llevado a cabo en la provincia de Toledo,

incluidos dentro del programa de actividades del Patronato Deportivo Municipal de Toledo.

Material

Para la elaboración del esquema, se utilizó la herramienta propuesta por Buzan (1996) del mapa mental. Buzan, con su teoría del "pensamiento irradiante", define el mapa mental como "un método de análisis que permite organizar con facilidad los pensamientos y utilizar al máximo las capacidades mentales".

El mapa mental, considerado como una manifestación de la representación social de un espacio y un medio ambiente, está cargado de significados y significantes, unos provienen de la psicología personal, que es propia del individuo y otros del contexto sociocultural e histórico donde se desenvuelve la persona.

La hoja práctica (figura 1) con la palabra clave o central (Actividad Física), es la herramienta de trabajo.

El ejercicio consistía en leer la palabra "actividad física" y pensar en su concepto durante treinta segundos, a continuación escribir en diez minutos las asociaciones que el sujeto consideraba más apropiadas, tal como lo imaginaba. Apuntando las palabras en las líneas que irradian del centro. Sin olvidar que podían utilizar imágenes. Por tanto, tiene una gran importancia recoger las manifestaciones directas de los participantes, con el fin de conocer esta percepción.

Análisis de los contenidos

El análisis de datos consiste fundamentalmente en su interpretación explícita.

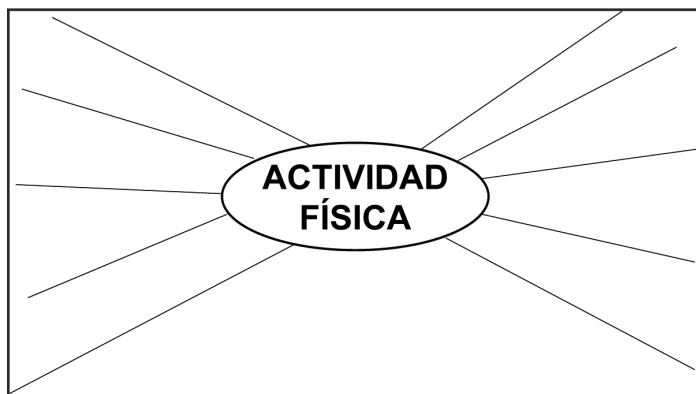


Figura 1. Herramienta “mapa mental”

La información obtenida fue sometida a un proceso de análisis de grupo. Se realizó utilizando el método de Pujadas (1992), con una descripción objetiva, sistemática y cuantitativa de los contenidos extraídos del texto. Para el estudio de la estructura de las respuestas de los sujetos, se observaron sus frecuencias, se empleó el programa informático SPSS 14.0. El análisis cuantitativo se realizó por fases, a partir del número de palabras diferentes y número de palabras totales que se mencionan en cada mapa. Las respuestas fueron agrupadas en categorías y subcategorías. En el tratamiento y análisis de datos se utilizan tantas categorías como sean necesarias. Las categorías organizan las ideas en corpus mutuamente exclusivos, que van a nuclear los sentidos de las mismas. La subcategoría incluye elementos comunes con las respuestas.

Los datos fueron tratados por análisis de similitud, dando lugar a dos tratamientos: una matriz de análisis o

una clasificación jerárquica y la construcción de un árbol de similitudes o representación gráfica de las asociaciones, resaltando las subcategorías que fueron estadísticamente significativas.

RESULTADOS

Los resultados indican que el autoconcepto en los grupos experimentales destaca en sus componentes: físico, psicológico, social y afectivo. A juzgar por la frecuencia, podemos decir que la salud es lo que más valoran, alejar la enfermedad y reforzar el bienestar, es el rasgo común a la mayoría de los mapas dibujados. Seguido de la faceta psicológica, donde atributos como: gustos o actividades, rasgos, conductas y sentimientos habituales son el núcleo de la representación del ejercicio. Finalmente, tienden al aspecto social y afectivo. Siendo la dimensión de ejercicio, sociabilidad, placer y equilibrio emocional uno de sus rasgos más definitorios. Estos dominios de la actividad física varían de una perso-

na a otra, pero ilustran la estructura usual del autoconcepto relacionado con la edad, sin marcadas diferencias entre hombres y mujeres.

Los resultados se dividen en tres apartados: a) Resultados mujeres; b) Resultados hombres; c) Análisis conjunto de mujeres y hombres.

Resultados mujeres

Fueron identificadas, en las 241 mujeres, cuatro categorías principales, que ofrecen una síntesis de los significados expresados en la narrativa escrita. Las categorías, por orden de mayor a menor frecuencia, fueron las siguientes: 1. Físico; 2. Psicológico; 3. Social; 4. Afectivo.

- La primera categoría –Físico– reunió cerca de 40% de las respuestas de las mujeres y revela la actividad física como sensación de alejar la enfermedad y reforzar el bienestar personal (estar saludable, perder peso, viajar más, comer mejor, arreglar la parcela frecuentemente).
- La segunda categoría –Psicológica– reúne cerca del 35% de las respuestas y revela la actividad física con atributos de: gustos, actividades, rasgos, conductas y sentimientos habituales, que son el núcleo de la representación del ejercicio. Los afanes personales reflejan disposiciones de la personalidad general, por ejemplo, responden: “ser independiente”, “por ser físicamente atractiva” “tener una mente más abierta”. Mientras que sus metas manifiestan objetivos específicos de las situaciones, por ejemplo,

una meta específica es “ir al gimnasio para ejercitarme”.

- La tercera categoría –Social– reúne cerca del 13% de las respuestas y busca presentar la actividad física a partir de su función de socialización, que las mujeres tienden a valorar, señalándola como una actividad agradable donde se hacen amistades y la convivencia mejora las experiencias de relación.
- La cuarta categoría –Afectiva– reúne también cerca del 12% de las respuestas. La estabilidad personal representa un elemento definidor de la actividad física, de ahí la importancia dada en la composición del mapa a la regulación emocional “mejorar su actitud”, “permanecer calmada”.

En base a estas categorías fue elaborada la matriz de análisis (Pujadas, 1992) presentada a continuación (ver tabla 1) que sirvió para el análisis de las respuestas elaboradas por los sujetos. Se realizó un análisis más descriptivo, centrando la atención en la frecuencia de los ítems de la matriz. El número de ocurrencias de cada ítem ha sido contado y los resultados obtenidos procesados según los porcentajes relativos.

Resultados hombres

Fueron identificadas, en los 59 hombres, cuatro categorías principales, que ofrecen una síntesis de los significados expresados en la narrativa escrita. Las categorías, por orden de mayor a menor frecuencia, fueron las siguientes: 1. Físico; 2. Psicológico; 3. Social; 4. Afectivo.

Tabla 1.
Matriz de análisis de los mapas referentes a las mujeres

Categorías	Subcategorías	Ejemplos de respuestas	
Físico	Salud	Mejorar huesos, articulaciones, músculos, circulación, reflejos, respiración, mente.	
	Bienestar	Satisfacción de vida, vitalidad, autorrealización, autonomía, aspiraciones agradables, pasar el tiempo con las amigas.	
	Habilidad Física	Rendimiento	Movimiento, lucha, energía, esfuerzo, cansancio, sudor.
		Condición física	Fuerza, resistencia, agilidad, equilibrio, elasticidad, ritmo.
	Atractivo Físico	Adelgazar, belleza, imagen, cuerpo a punto.	
	Deporte	Gimnasia, bicicleta, natación.	
Psicológico	Gustos	Entretenida, fabulosa, ideal, pasión, agrada.	
	Rasgos	Independencia, superación, obligación, mentalidad, amor propio.	
	Actividades	Juegos, yoga, pasear, pesas, escaleras, baile, chistes, ducha, arreglar la parcela.	
	Conductas	Salir de casa, participar, asistencia, evitar soledad, sedentarismo, caídas.	
	Sentimientos habituales	Calidad de vida, fortalecimiento psíquico, aprendizaje, necesidad vital, sentirse joven, motivación, estímulo, relajación, tranquilidad, desestresante, terapia, superar depresión.	
Social	Socialización	Relación personal, comunicación, integración, amistad, ambiente, compañerismo, convivencia.	
Afectivo	Equilibrio personal	Calma, optimismo, ánimo, estado de ánimo, felicidad, alegría, ilusión, placer.	

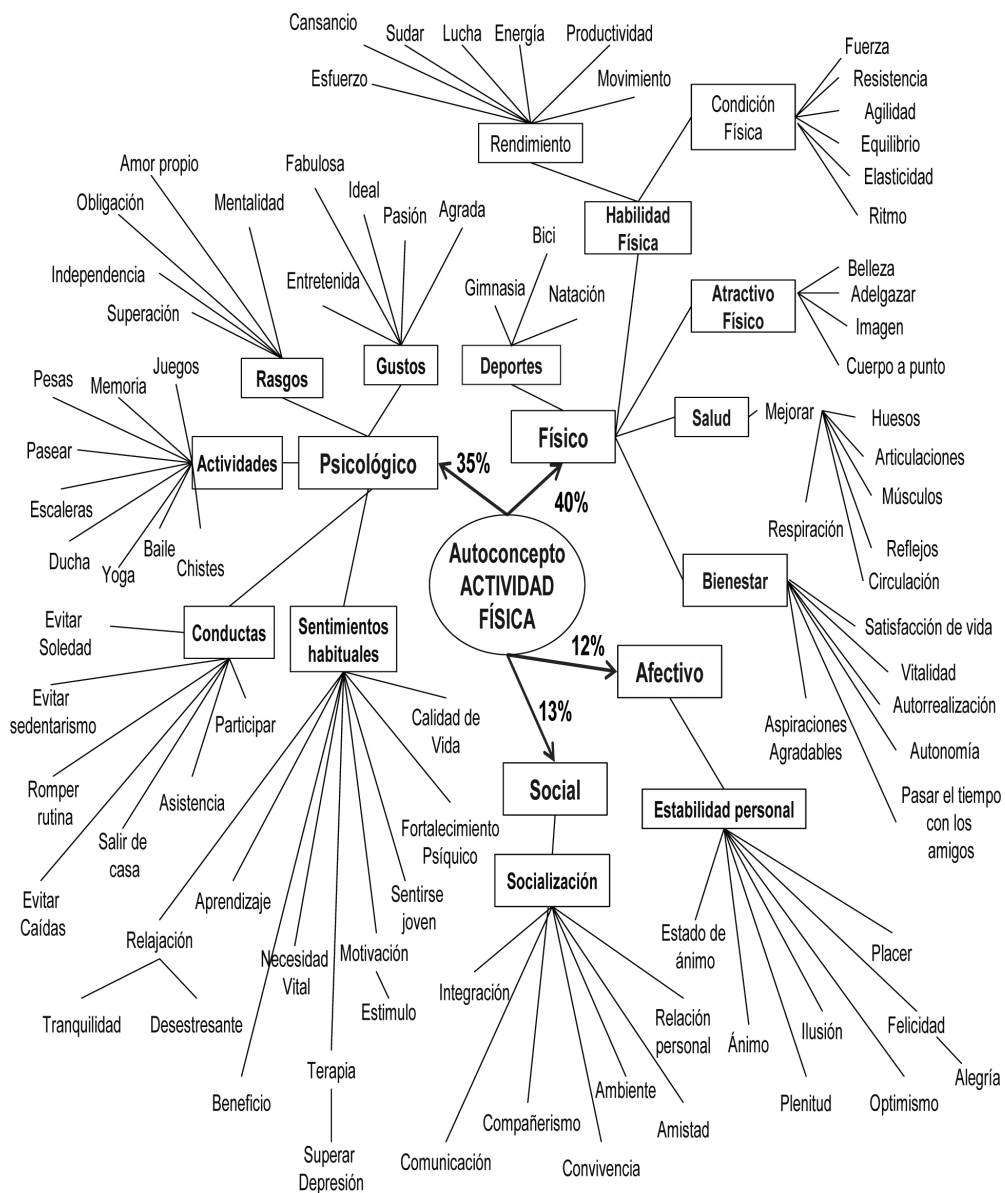


Figura 2. Representación gráfica de las asociaciones para las mujeres

- La primera categoría –Físico– reunió cerca de 50% de las respuestas de los hombres y revela la actividad física como sensación de estar saludable y reforzar el bienestar en términos de satisfacción de vida, vitalidad y auto-realización. Consideran la condición física como características moldeables que se pueden mejorar con esfuerzo y aprendizaje.
- La segunda categoría –Psicológica– reúne cerca del 25% de las respuestas y revela la actividad física con atributos de: gustos, actividades, rasgos, conductas y sentimientos habituales, que son el núcleo de la representación del ejercicio. Tienden a adoptar patrones motivacionales y un medio para alcanzar los objetivos que buscan es establecer metas. Por ejemplo, consideran la meta de “estar en forma” y especifican las intenciones necesarias, como: “persistir ante las dificultades”.
- La tercera categoría –Social– reúne cerca del 15% de las respuestas y busca presentar la actividad física a partir de su función de socialización, que los hombres tienden a valorar, señalándola como una actividad de acercamiento “pasar el tiempo con los amigos”. Sus conductas, emociones y formas de pensar se originan de la guía y convivencia con otros.
- La cuarta categoría –Afectiva– reúne también cerca del 10% de las respuestas. El equilibrio emocional les permite regular su conducta en forma de placer: buenos sentimientos, felicidad, optimismo e ilusiones positivas sobre el futuro.

En base a estas categorías fue elaborada la matriz de análisis (Pujadas, 1992) presentada a continuación (vean tabla 2) que sirvió para el análisis de las respuestas elaboradas por los sujetos. Se realizó un análisis más descriptivo, centrando la atención en la frecuencia de los ítems de la matriz. El número de ocurrencias de cada ítem ha sido contado y los resultados obtenidos procesados según los porcentajes relativos.

Análisis conjunto de mujeres y hombres:

A continuación, presentamos en la figura 4 los resultados comparativos de los autoconceptos de mujeres y hombres:

La actividad física, para ambos grupos es muy semejante, se articula alrededor de dos componentes esenciales actuales, lo físico y lo psicológico, que no se escapan a los efectos que suscitan lo social y afectivo.

El resultado final, en la figura 5, introduce el mapa mental (elaborado con el programa informático de Buzan, 2009) resultante del autoconcepto de actividad física para ambos géneros y establece un autoesquema bien articulado, en un dominio particular, durante la edad adulta mayor. La certidumbre de autoconcepto es grande como una consecuencia de la retroalimentación de los demás y del mundo social. Hombres y mujeres buscan por igual la motivación en la actividad, pues da energía para alcanzar sus intereses, buscar desafíos ambientales, ejercitar sus habilidades y desarrollar sus talentos.

Tabla 2.
Matriz de análisis de los mapas referentes a hombres

Categorías	Subcategorías	Ejemplos de respuestas	
Físico	Salud	Respiración, revitalización del organismo, beneficios musculares, circulatorios, reflejos, mente.	
	Bienestar	Satisfacción de vida, depender de mi mismo, superación, vida, distracción, pasar el tiempo con los amigos.	
	Habilidad Física	Rendimiento	Movimiento, lucha, energía, esfuerzo, cansancio, sudor, mantener un nivel adecuado.
		Condición física	Fuerza, flexibilidad, resistencia, agilidad, equilibrio.
	Atractivo Físico	Bajar de peso, cuerpo a punto, aprovechar el ropero, estar en forma.	
	Deporte	Baloncesto, fútbol, tenis, pádel, gimnasia, bicicleta, natación, correr, bádminton, marcha, motos, lanzamiento jabalina.	
Psicológico	Gustos	Agradable, me gusta, entretenida, ideal, buena, positiva.	
	Rasgos	Independencia, superación, persistir, obligación, mentalidad.	
	Actividades	Andar ligero, petanca, leer, actividad mental, labores de casa, juegos, pasear, pesas, baile, excursión, abdominales, jardinería, trabajos en parcela, conducir, ejercicio, viajar.	
	Conductas	Metas, romper rutina, participar, norma, no sedentarismo, conservarse, no hacer excesos, prevenir.	
	Sentimientos habituales	Calidad de vida, juventud, aprendizaje, necesidad, motivación, estímulo, relajación, desconexión mental, estar en activo, ocupar mente.	
Social	Socialización	Relación con los demás, compañeros, comunicación, amistad, ambiente, convivencia.	
Afectivo	Equilibrio personal	Optimismo, ilusión, ánimo, alegría, placer, equilibrio emocional.	

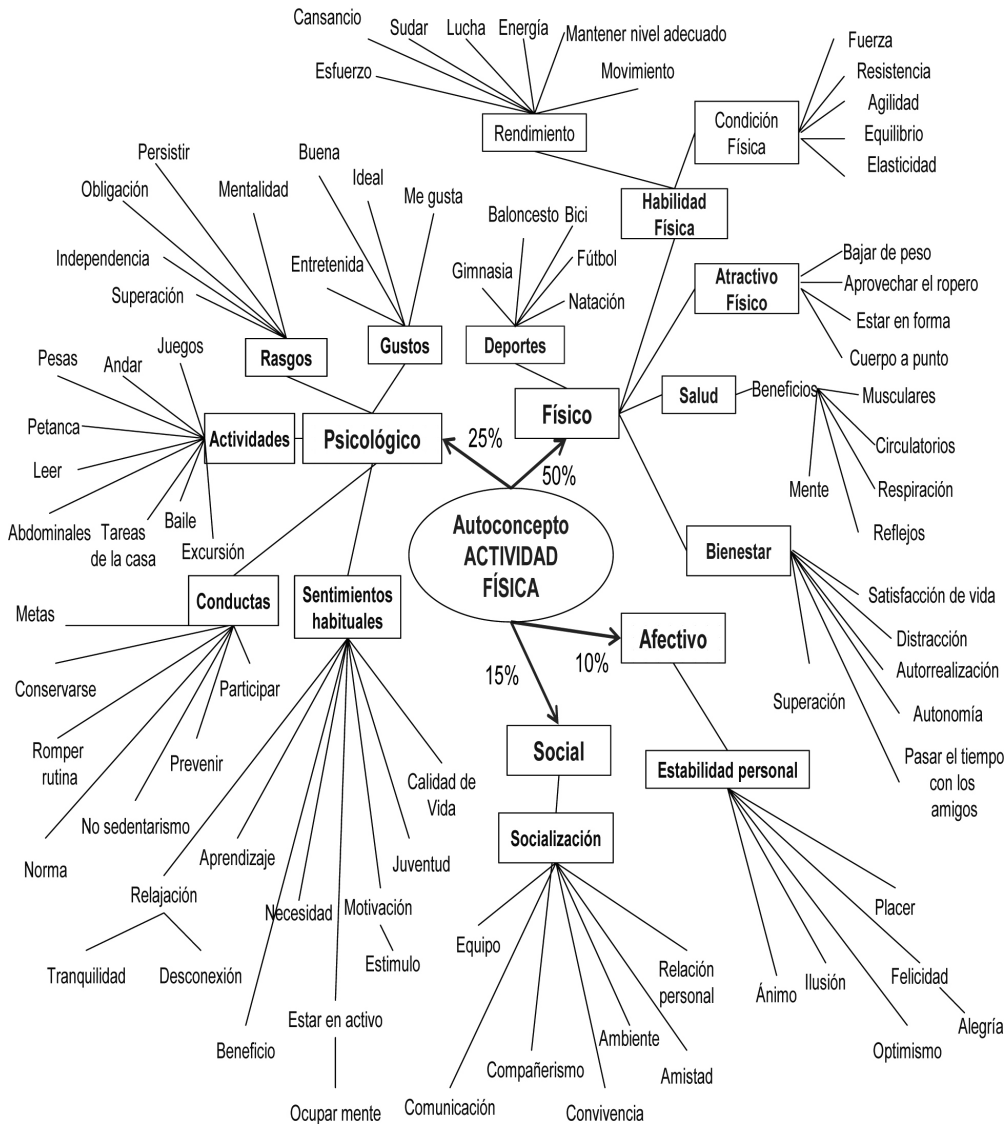


Figura 3. Representación gráfica de las asociaciones para los hombres

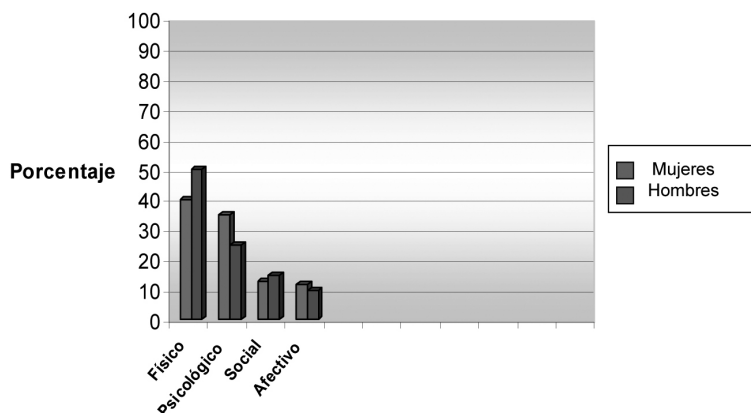


Figura 4. Comparación entre mujeres y hombres en autoconcepto de actividad física

Tabla 3. Porcentajes para cada categoría

Categorías	Hombres (N = 59)				Mujeres (N = 241)			
	Físico	Psicológico	Social	Afectivo	Físico	Psicológico	Social	Afectivo
	50%	25%	15%	10%	40%	35%	13%	12%

DISCUSIÓN

La investigación sobre el autoesquema de la actividad física en personas mayores nos ha ayudado a determinar el tipo de información a la que la persona presta atención y la forma en que dicha información es codificada y organizada. Lo que las personas mayores activas, por lo general o de manera característica, reflejan nos permiten valorar las situaciones de sus vidas y su significado. El sujeto orienta sus actos hacia las cosas en función de lo que éstas significan para él.

La práctica de actividad física predice

un bienestar subjetivo en términos de satisfacción de vida, vitalidad y autorrealización. Con el mismo espíritu, mientras más organizan sus actividades personales en función de estados deseados de acercamiento (“pasar el tiempo con los amigos”), más positivo es su bienestar a largo plazo. Aunque, más bien, el bienestar subjetivo se logra gracias al contenido de lo que están intentado hacer. Cuando luchan por lograr autonomía y aspiraciones agradables, son capaces de crear un significado para su vida que alimenta un equilibrio afectivo positivo y un bienestar

subjetivo. El bienestar tiene que ver más con lo que intentan conseguir, que con lo que de hecho pueden lograr. En estas premisas están contenidas las ideas básicas.

Tomadas en su conjunto, estas bases informativas nos proporcionan una detallada explicación de la tendencia de una persona para ejecutar, o no ejecutar, una conducta específica (Ajzen, 1988). Pero, las conductas, emociones y formas de pensar se originan también dentro del contexto social y de la sociedad. Por tanto, la adherencia a la práctica a veces emerge de la guía y recomendaciones de otros. El apoyo social puede tener un impacto positivo en esta conducta y sentimientos hacia la actividad física. El apoyo al desafío de la tarea o actividad para ampliar y motivar al sujeto del apoyo hacía una mayor implicación, por ejemplo, recibir información positiva por parte de los encargados del programa, demostrando interés y cuidado con ello. En consecuencia, gran parte de lo atractivo del estudio radica en ayudar a los demás en la retroalimentación informativa. Las emociones son excelentes fuentes, sirven para indicar un tipo de motivo, las emociones positivas como el interés y la alegría señalan que todo está bien y por tanto facilitan la conducta presente en curso. En la actividad física un cierto nivel de interés está siempre presente. También la actividad se vincula con la calidad de vida e incluye sentimientos de placer y de autoconfianza, aumentando su autoestima y autopercepción. Finalmente, resultando en un nivel más alto de adherencia. Lo interno

y lo externo siempre están ligados y al poner orden en nuestra vida exterior ejercemos una influencia benéfica sobre nuestra vida interior. Lo mismo sucede si le prestas atención a tu confusión y desorden interno, empezarás a encontrar maneras de poner en orden también tus asuntos externos.

Este estudio no está exento de dificultades, por un lado, el ambiente natural en el que se desarrolla, lo que entorpece el control de las variables. Por otro, dado que las estructuras cognitivas de las que se habla deben ser inferidas a partir de la respuesta que la persona da ante un estímulo, no existe ninguna evidencia que nos permita dirimir qué tipo de estructura es la que se ha activado para producir una determinada respuesta. Lo más complicado es cuantificar si la participación en la actividad física afecta positivamente al desarrollo del autoesquema del ejercicio.

Se concluye con la necesidad de un programa de intervención específico que aumente el conocimiento sobre los beneficios potenciales de la actividad física y la manera de prevenir el sedentarismo y sus efectos adversos. Además, ampliar la muestra y comparar esquemas de mayores activos y no activos.

Agradecimientos

El trabajo ha sido realizado en el marco del Proyecto Multi-céntrico de Mayores EXERNET (Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales - IMSERSO N° Proyecto: 104/07).

REFERENCIAS

- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. En J. Kuhl y J. Beckman (Eds.), *Action-control: From cognition to behavior* (pp. 11-39). Heidelberg: Springer.
- Ajzen, I. (1988). *Attitudes, personality, and Behavior* (2ª Ed.). Bristol: Open University Press.
- Bartlett, F. (1932). *Remembering. A study in experimental and social psychology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Buzan, T. (1996). *El libro de los mapas mentales*. Barcelona: Urano.
- Buzan, T. (2009). *Tu cerebro más joven*. Barcelona: Urano.
- Kendzierski, D. (1988). Self-schemata and exercise. *Basic and Applied Social Psychology*, 9, 45-61.
- Kendzierski, D. (1990). Exercise self-schemata: Cognitive and behavioural correlates. *Health Psychology*, 9, 69-82.
- Kendzierski, D., Furr, R. M., Jr., y Schiavoni, J. (1998) Physical activity self-definitions: Correlates and perceived criteria. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 176-193.
- Markus, B. H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63-78.
- Minsky, M. (1975). A framework for representing knowledge. En P. H. Winston (Ed.). *The psychology of computer vision* (cap. 3). Nueva York: McGraw-Hill.
- Moscovici, S. (1961). *La psychanalyse, son image et son public*. Paris: Presses Universitaires de France.
- Moscovici, S. (1984). *The phenomenon of social representations*. En R. M. Farr y S. Moscovici (Eds.) *Social representations* (pp. 3-69). Cambridge: Cambridge University Press.
- Piaget, J. (1926). *The Language and Thought of the Child*. New York: Harcourt & Brace.
- Pujadas, J. J. (1992). *El método biográfico: El uso de las historias de vida en ciencias sociales*. Madrid: CIS.

PROGRAMAS INFORMÁTICOS

Mapas Mentales (en línea), Tony Buzan e n , <http://www.ThinkBuzan.com/support> (consulta: 24 septiembre 2009).

Manuscrito recibido: 23/11/2010
Manuscrito aceptado: 14/05/2011

