

# IMPULSANDO LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN LA VEJEZ<sup>1</sup>

## FOSTERING SPORT ACTIVITIES AMONG ELDERS

María Martín, Jesús Martínez del Castillo y Silvia Ferro  
maria.martin@upm.es; jesus.martinezd@upm.es; silvia.ferro@csd.gob.es

Universidad Politécnica de Madrid

### RESUMEN

El objetivo de este artículo es definir los segmentos de demanda de actividades físico-deportivas de los hombres y mujeres mayores en España. En particular, el estudio realizado se ha centrado en las personas mayores que “no practican, pero desean practicar”, en las diferencias de género existentes en las actividades demandadas y en sus características organizativas. Para la obtención de la información empírica, se ha realizado una encuesta a una muestra de mujeres y varones mayores de 65 años de toda España. Los resultados revelan diferencias de género en las actividades demandadas, espacios y modo de organización de la actividad, que quizás configuren lo que podría denominarse como una cultura deportiva femenina de las mujeres mayores. Estas diferencias pueden ser tomadas como elementos de referencia, para que las organizaciones deportivas incorporen adecuadamente a este segmento sus ofertas. Ello facilitaría el acceso a la práctica deportiva a aquellas mujeres y hombres mayores que no practican, pero que desean practicar.

**PALABRAS CLAVE:** Demandas; actividad física; mujeres y hombres mayores

### ABSTRACT

*The purpose of this article is to define the existing different segments in the demands for physical activity among elders in Spain, both men and women. Those men and women who do not practice physical activity, but would like to do so, show clearly defined gender differences regarding the demanded activities and in the organizational characteristics. The quantitative methodology used has been a survey, based on a questionnaire, using a random sample, for Spanish persons above 65 years of age. The results show gender differences in the demanded activities, the places and the organizational aspects of the activity. This probably forms what might be labeled as a “feminine culture in sports” among the older women. Those differences can be considered as key elements for the sports organizations in order to incorporate adequately and facilitate the access to the practice of sports for those women and men who do not practice but would like to do so.*

**KEY WORDS:** Demands; physical activity; older women and men.

---

1 Esta investigación forma parte del Proyecto aprobado en el Plan Nacional de I+D+I DEP2005-00161-C03 y sus tres Subproyectos 01, 02 y 03, que han sido cofinanciados por el Ministerio de Educación y Ciencia, así como por la Ayuda para apoyar las líneas de I+D de los Grupos de Investigación de la Universidad Politécnica de Madrid UPM05-C-11203 y la Ayuda para proyectos de investigación de la Universidad de Alcalá.

## 1. Introducción

El envejecimiento poblacional será uno de los grandes fenómenos sociales del siglo XXI (Pérez, 1998). Este proceso de alcance mundial tiene una mayor incidencia en los países desarrollados. Según el último informe de Naciones Unidas, el **World Population Prospects: The 2010 Revision**, Japón (22,7%), Alemania (20,4%) y España (17%) son los tres países más envejecidos del mundo. Un hecho importante en la evolución de la estructura de la población española y mundial es el incremento de personas octogenarias, especialmente mujeres.

La evidencia científica disponible ha puesto de manifiesto que la práctica regular de ejercicio físico entre las personas mayores puede minimizar los efectos fisiológicos de un estilo de vida sedentario y aumentar la esperanza de vida, mejorando la misma, al limitar el desarrollo de diversas enfermedades crónicas y condiciones que pueden provocar discapacidad funcional (ACSM, 2009).

El papel que la actividad física puede llegar a tener sobre la salud de las personas mayores y, en consecuencia, sobre el gasto sanitario y social de la población envejecida, llevó a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) a promover la práctica regular de actividad física en la vejez, incidiendo en la importancia de la reducción de las desigualdades en la participación de las mujeres mayores.

Haciéndose eco de esta circunstancia, en los últimos años, han sido varios los países que han desarrollado estrategias políticas destinadas a aumentar la participación de las personas mayores en programas de actividad física y deporte (Bauman *et al.*, 2002; National Service Framework for Older People, 2001; United States Department of Health and Human Services, 1996). Un ejemplo de alguna de estas iniciativas son las recientemente publicadas *Physical Activity Guidelines for Americans* (USDHHS, 2008a) y las *Directrices de Actividad Física de la Unión Europea* (UE Health & Sport, 2008), en donde se recomienda que las personas mayores deben practicar actividad física con regularidad, con el objetivo de minimizar las consecuencias de la vida sedentaria.

En España, el reciente *Plan Integral para la promoción del Deporte y la Actividad Física en personas mayores*, elaborado por el Consejo Superior de Deportes (2009), pone de relieve la importancia de ser físicamente activo en la vejez y destaca la necesidad de facilitar el acceso de las personas mayores a programas de ejercicio adaptados a sus motivaciones, intereses y necesidades.

Las personas mayores y, especialmente, las mujeres, han estado tradicionalmente marginadas del deporte moderno (García Ferrando, 2006; Puig, 2001; Vázquez, 2002). Sin embargo, y como han señalado Mosquera y Puig (2002), cuando ha sido posible (mejora de la calidad de vida, ofertas específicas...) han comenzado a sentirse atraídas por el deporte y lo han incorporado a sus modos de vida.

## 2. Condiciones de vida, socialización y organizaciones deportivas

En las investigaciones sobre hábitos deportivos en España ha sido habitual, hasta hace pocos años, estudiar a la población sólo hasta los 65 años. Así se hizo en el estudio pionero sobre hábitos deportivos y mujer de Vázquez en 1993, o en las encuestas sobre hábitos deportivos realizadas por el CIS hasta 1995. Con lo cual, hasta el año 2000, la citada encuesta del CIS sobre hábitos deportivos de los españoles

no incorpora al universo y a la muestra de la encuesta a personas de 65 a 74 años, poniendo de manifiesto que entonces un 8% de esta población practicaba algún tipo de actividad físico-deportiva, sin incluir el caminar (García Ferrando, 2001), y cinco años después supondrían un 17% (García Ferrando, 2006). A partir de estos resultados y de los obtenidos entre las personas mayores de 55 años, García Ferrando (2006) alude a este incremento como un cambio de tendencia significativo que habrá que estar en futuras encuestas.

Pese a la importancia de este cambio de tendencia, en relación a la práctica de deporte entre las personas mayores de 65 años, la participación de este grupo de población en dicha actividad sigue siendo reducida, ya que es el grupo poblacional que menos deporte practica (García Ferrando, 2006; Martín *et al.*, 2009). Mosquera y Puig (2002) defienden la hipótesis que la menor participación en la práctica deportiva de las personas mayores no se debe a razones de orden «biológico», sino estrictamente de carácter generacional. Esta hipótesis fue refrendada en el estudio realizado en Madrid por Graupera *et al.*, (2003) y en España por Moscoso *et al.* (2009).

Probablemente, debido a la “juventud” de esta tendencia apuntada en el proceso de envejecimiento demográfico en las sociedades avanzadas, no es hasta finales de la década de los ochenta y, especialmente, desde los noventa, cuando comenzaron a realizarse investigaciones sobre la incidencia de la socialización y de las condiciones de vida en la práctica de actividad física de las personas mayores (McPherson, 1986; Rhodes *et al.*, 1999, Martínez del Castillo *et al.*, 2006).

En cuanto a la relación entre *la práctica deportiva y las condiciones de vida*, la corriente estructuralista ha tenido un importante peso, al arrojar luz sobre la influencia que tienen las estructuras sociales en las oportunidades de acción de los individuos. Bourdieu (1998), por ejemplo, postulaba que la práctica del deporte responde a una elección en la que influyen el capital cultural y el capital económico de las personas. Rhodes *et al.* (1999), Collins (2003) y Donnelly (2003), han demostrado que elementos como la pertenencia a una u otra clase social, el nivel de instrucción o la ocupación, influyen decididamente sobre la práctica de deporte. García Ferrando (2006) y Moscoso *et al.* (2009) indican que encontramos una mayor proporción de personas que practican deporte entre la población española con mayor nivel de estudios y de ingresos. Martínez del Castillo *et al.* (2010) pusieron de manifiesto que el estatus socioeconómico de las personas mayores es determinante en la práctica de actividades físicas en la vejez. Con todo, los datos existentes parecen corroborar este argumento, al evidenciar que las variables diferenciadoras de un estilo de vida activo en la población española son el nivel de estudios, la ocupación y la práctica deportiva de los progenitores (Moscoso *et al.*, 2009). A lo anterior habría que añadir una cuestión de especial relevancia, para comprender esta relación: ocho de cada diez mayores españoles no poseen estudios o poseen estudios de primer grado y tienen ingresos menores de 1.000 euros. En consecuencia, entre las personas mayores, quienes se encuentran representados entre la clase social con mejores condiciones para la práctica del deporte apenas llegan a un 20%, entre los que se ubica el 7% de quienes realizan deporte.

Con respecto a la influencia de la *socialización de las personas mayores españolas*, Martínez del Castillo *et al.* (2006 y 2010) y Moscoso *et al.* (2009) han puesto de relieve que el hecho de haber practicado deporte en un ciclo de vida anterior, o el haber tenido progenitores que lo realizaran, favorece la práctica de actividades físicas y deportivas durante la vejez. En referencia a ambas circunstancias, Moscoso *et al.* (2009) concretan que sólo una de cada diez personas mayores españolas que reali-

za deporte recuerda que sus padres y/o madres también lo hiciesen, y en relación a su pasado, sólo cuatro de cada diez practicantes recuerdan haberlo hecho durante su niñez y juventud, aunque siete de cada diez dicen haberlo realizado en época adulta.

Profundizando en esta relación, Martínez del Castillo *et al.* (2010) señalan como factores determinantes de la práctica del deporte, además de haber sido físicamente activo en etapas de vida anteriores y el estado socioeconómico, el *apoyo social percibido* en edad adulta, el conocimiento de la oferta de actividades y la disponibilidad de instalaciones y espacios para practicar. Estos autores observaron casos de resocialización especialmente entre las mujeres mayores deportistas que, aunque no habían practicado con anterioridad, disponían de las condiciones ambientales (oferta de actividades y espacios para practicar) y del apoyo social de su entorno favorables para ser físicamente activas en la actualidad.

El papel que esta resocialización vinculada al apoyo social, prestado en parte por las organizaciones deportivas, podría explicar que en España entre las personas mayores que practican deporte —a diferencia de lo que ocurre en otros grupos de edad— haya más mujeres (19,4%) que hombres (17,9%) (Martín *et al.*, 2009). Resultados similares se han detectado entre la población mayor de Madrid (Jiménez-Beatty, 2002) y Guadalajara (Beatty *et al.* (2006). La importancia del apoyo social, concretada en la información y la oferta de actividades físicas para mayores, también ha sido mostrada en otros países (Chogahara, Cousins y Wankel, 1998). Martínez del Castillo *et al.*, (2009: 89-90) explican al respecto que,

*“al producirse una serie de cambios en las circunstancias de vida y entornos de las personas mayores, éstas van incorporando la actividad física cuando les es posible. Es decir, tal como se avanzaba en un estudio anterior (Martínez del Castillo *et al.*, 2006), si bien los procesos de socialización en la actividad física durante el ciclo de vida aumentan las probabilidades de practicar en la vejez, no determinan dicha práctica, pues los nuevos entornos de socialización en la vejez pueden impulsar a la práctica a mujeres anteriormente sedentarias. Pues bien, este significativo cambio social y deportivo, de desigualdad a favor de las mujeres, puede deberse también, de manera interrelacionada con los procesos anteriormente citados, a una cultura deportiva femenina diferente a la de los hombres, expresada a través de las diferencias en el modo en que se plantean y realizan la actividad física las mujeres mayores entre las que se encuentran las actividades físicas practicadas y el tipo de espacio donde practican”.*

Con todo lo anterior, hemos de tener en cuenta, de manera específica, el papel que la *oferta de actividades físico-deportivas* puede llegar a jugar en la promoción de un estilo de vida activo en la vejez. La mayor parte de los estudios existentes sobre este aspecto versan sobre la incidencia negativa que tiene una mala planificación de la oferta de actividades deportivas para la incorporación de las personas mayores a la práctica del deporte. Así, junto a barreras de tipo biológico y social, aparecen otras barreras de tipo organizativo, relacionadas con deficiencias en la oferta de actividades e instalaciones, como la ausencia de las mismas, la lejanía, las características no adecuadas o el coste económico de la actividad (McGuire, 1985; Shephard, 1994; Jiménez-Beatty *et al.*, 2002; Sniadek, 2006; Del Hierro, 2009; Atkinson, 2007; Ryan, 2007; Vogel, 2007; Del Hierro, 2009).

Centrémonos en el aspecto relacionado con las deficiencias en la planificación de la oferta de actividades deportivas. Diferentes estudios (Hardcastle y Taylor, 2001; Jiménez-Beatty y Martínez del Castillo, 2007) han puesto de manifiesto que el desa-

rrollo efectivo de dicha función estriba en el grado de conocimiento de las diferencias en las necesidades y expectativas de las mujeres y los hombres mayores respecto a la práctica del deporte. Sin embargo, los datos que se emplean habitualmente para la planificación de la oferta de actividades deportivas entre la población mayor suelen basarse en los hábitos de quienes ya practican deporte, cayendo en el desacierto de ignorar a un amplio segmento de población (especialmente, representado por los grupos de mayor edad) que no practica deporte, pero que le gustaría practicarlo. Por ese motivo, parecería lógico poner el acento en reconocer la importancia de planificar estas actividades estudiando también la demanda potencial, y no sólo la demanda manifiesta, lo que incluiría tener presente a ese otro grupo. En esta línea, Martínez del Castillo *et al.*, (2006), nos ayudan a clasificar a las personas en función de su interés y participación en el presente en la actividad deportiva, a partir de la variable *tipo de demanda de actividad física*:

1. *Demanda establecida*: personas que practican alguna actividad física.
2. *Demanda latente*: personas que no practican, pero que les gustaría practicar alguna actividad física.
3. *Demanda ausente*: personas que no practican ni están interesadas en practicar.

Son todavía escasos los estudios que han perseguido profundizar en esa errónea forma de entender la demanda de deporte entre las personas mayores. Entre los estudios existentes, destaca el de Jiménez-Beatty *et al.* (2003) sobre los hábitos deportivos y la demanda de actividades deportivas entre personas mayores en el municipio de Madrid. Los resultados de dicho estudio pusieron de manifiesto que uno de cada cuatro mayores (el 25%) no practica deporte por diferentes barreras o circunstancias, pero les gustaría hacerlo (*demanda latente*). Igualmente, en otro estudio realizado sobre actividad física y personas mayores en la provincia de Guadalajara (Jiménez-Beatty *et al.*, 2006), se aprecia una demanda latente de actividades deportivas entre la población mayor de ambos sexos parecida a la del estudio del municipio de Madrid (un 20%). Los resultados de ambos estudios muestran que las expectativas y demandas potenciales de esta población son muy diferentes según el sexo de las personas entrevistadas. Si no hay diferencias en las cifras globales de demanda latente de actividad, sí la hay, en cambio, en lo que atañe al tipo de actividades deportivas que practicarían y los espacios y el momento del día en que las desarrollarían.

### 3. Planteamiento metodológico

Dada la escasez de estudios sobre la demanda latente de actividades deportivas entre la población mayor —de nuevo, “los y las mayores que no practican, pero a los que les gustaría practicar”—, y dado que, según los pocos estudios realizados, el conocimiento de sus necesidades y expectativas es uno de los requisitos existentes para que las entidades deportivas y de personas mayores puedan prestar el apoyo social necesario para incorporarlas adecuadamente a sus ofertas (Hardcastle y Taylor, 2001; Jiménez-Beatty y Martínez del Castillo, 2007), se decidió presentar una propuesta de investigación al Plan Nacional de I+D+i, en su convocatoria de 2005, que es la que sienta las bases de este artículo.

Dicho proyecto trató de dar respuesta a la inquietud de establecer en qué lugar de estos tres tipos de demanda que clasifican Martínez del Castillo *et al.* (2006) —establecida, latente y ausente— se ubica la población española mayor de 65 años.

Asimismo, se deseaba conocer las expectativas del grupo de población identificado por esa “demanda latente” respecto a la práctica de actividades físico-deportivas, entrando en cuestiones como el tipo de actividad que querrían realizar, las franjas horarias, el tipo de atención por parte de la oferta de servicios deportivos, etc.

La actividad física fue definida por Caspersen, Powell y Christenson (1985), desde un punto de vista estrictamente funcional y biológico, como cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que produce un gasto de energía superior al metabolismo basal. Las actividades físicas se clasifican habitualmente en función del contexto en el que son llevadas a cabo. Las categorías más habituales son las actividades laborales, de ocio, del hogar, cuidado personal y desplazamientos o actividades de trayecto. Dentro de las actividades de ocio, algunos estudios diferencian, la práctica deportiva tradicional competitiva reglamentada (como el fútbol, o el baloncesto) y/o las actividades físico-deportivas, concepto que incluye la práctica deportiva tradicional y aquellas actividades que suponen la realización de actividad física con el objetivo de mejorar la forma física, como la gimnasia de mantenimiento o el pilates (USDHHS, 2008).

Para el cumplimiento de esos objetivos, se llevó a cabo una encuesta a una muestra de 933 mujeres y hombres (un 53,1% y un 46,9%, respectivamente) de 65 años cumplidos o más, de toda España. Con dicha muestra, se trabajó con un margen de error de 3,27% y un intervalo de confianza del 95,5%. *El tipo de muestreo* fue probabilístico, polietápico, siendo las unidades de primera etapa los municipios en que residían habitualmente las mujeres mayores. La *afijación de la muestra* se hizo de manera proporcional a la distribución de las mujeres y hombres mayores, según tamaño demográfico de los municipios. El trabajo de campo se llevó a cabo durante el mes de diciembre de 2006.

En cuanto al cuestionario, suministrado de forma presencial en los domicilios de residencia, se partió de denominado “Cuestionario de Actividad Física y Personas Mayores”, elaborado por Graupera Sanz y Martínez del Castillo para medir las demandas de actividad física de las personas mayores y otras variables relacionadas (Graupera *et al.*, 2003) y ya validado en otros estudios sobre personas mayores (Jiménez-Beatty, 2002; Jiménez-Beatty *et al.*, 2003).

#### 4. Análisis de resultados

Los resultados generales ponen de manifiesto que el grueso de la población mayor de 65 años (hombres y mujeres) representa lo que entendemos aquí por “demanda ausente” (el 70%), es decir, aquellos que no practican ni tienen interés en practicar deporte. A gran distancia, se situaría la “demanda establecida” (el 13%), aquellos que sí practican deporte. En último lugar, se encontraría una proporción menor de esta población, que se ubicaría en el grupo de la “demanda latente” (el 17%), que es la que nos interesaba conocer en este estudio.

Centrándonos en los resultados relativos a la *demanda latente*, objeto de la investigación que sustenta el presente artículo, se observa que la proporción de personas consideradas en este grupo es inferior a la determinada en otros estudios realizados en el municipio de Madrid (Jiménez-Beatty *et al.*, 2003) y en la provincia de Guadalajara (Jiménez-Beatty *et al.*, 2006), que gira en torno al 25% de los encuestados.

Dicha diferencia podría deberse a la desigual formulación de la pregunta y las características sociodemográficas y económicas de las poblaciones estudiadas en los



citados estudios y el realizado por nosotros. En lo que atañe a la formulación de la pregunta, en los estudios sobre este asunto desarrollados en el municipio de Madrid y en la provincia de Guadalajara, se consultó a las personas mayores si deseaban “realizar actividad física” y en el presente estudio se preguntó si deseaban “realizar actividad física semanalmente”. Es decir, la nueva versión de la pregunta implicaría asumir un mayor grado de compromiso con la actividad física a realizar. No obstante, lo más probable es que esta diferencia detectada en los resultados pueda tener relación con la muestra, ya que en nuestro estudio se consultaba a población española residente en todo el país, desde los municipios más rurales hasta los muy urbanos, mientras que en los estudios señalados de Jiménez-Beatty *et. al.* se entrevistaba sólo a población del municipio de Madrid y la provincia de Guadalajara, que son claramente urbanos, donde es probable que la necesidad de practicar actividad física regular esté ya más arraigada entre las personas mayores, como consecuencia de factores culturales y económicos, que en otro tipo de municipios más rurales.

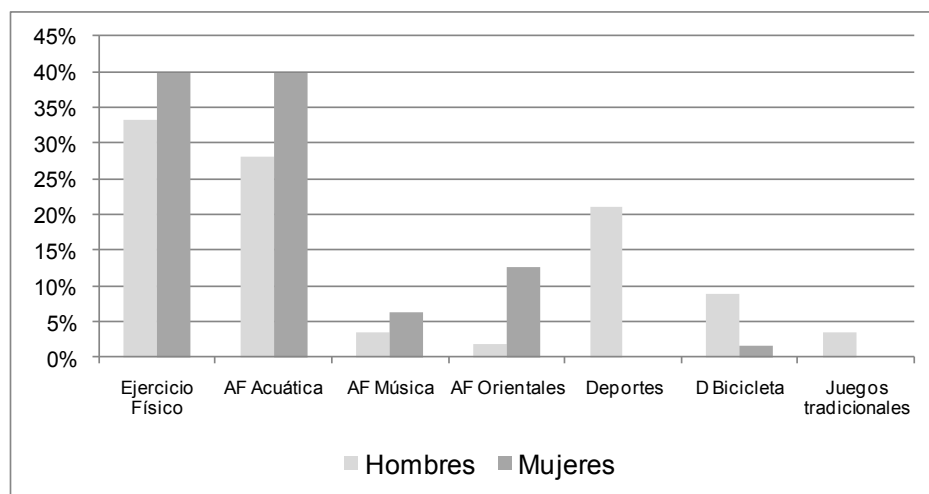
Si analizamos dicha distribución *según el sexo de los entrevistados*, se constata que tanto los hombres como las mujeres se repartían de forma similar entre los distintos tipos de demanda, a saber: la “demanda establecida” queda representada por un 19,6% de las mujeres y un 14,8% de los hombres; la “demanda latente” se distribuye entre el 12,5% de las mujeres y el 13% de los hombres; por último, la “demanda ausente” se manifiesta entre el 67,9% de las mujeres y el 72,1% de los hombres.

En lo que sigue, nos centraremos de manera específica en los resultados de la “demanda latente”, analizando aspectos relacionados con la deseabilidad y las expectativas del tipo de actividades deportivas y la forma de realización de las mismas.

#### **4.1. Tipo de actividades demandadas**

Los resultados ponen de manifiesto que tanto hombres como mujeres concentran sus demandas en programas de ejercicio físico, en actividades como gimnasia de mantenimiento o gimnasia para mayores (40% las mujeres y 33% los hombres, respectivamente) y actividades en el medio acuático, como natación para mayores o gimnasia en el agua (40% las mujeres y 28% los hombres) (ver gráfico 1 y tabla 1). Sin embargo, también se constatan algunas diferencias entre hombres y mujeres. Las mujeres mayores sobresalen por su interés en actividades como las denominadas gimnasias orientales (taichi, yoga...) (un 13%) y actividades con música (bailes de salón, danza y aeróbic adaptado...) (un 6%), y los hombres, en cambio, se muestran más predispuestos por actividades de orientación competitiva o actividades auto-organizadas al aire libre, como los deportes de raqueta (9%), bicicleta (8%) o juegos tradicionales de lanzamiento tales como la petanca o los bolos (4%).

Gráfico 1. Tipos de Actividades físico-deportivas deseadas en la demanda latente según género (%)



Fuente: Estudio DEP2005-00161-C03

Tabla 1. Tipos de Actividades físico-deportivas deseadas en la demanda latente según género (%)

Tipos de Actividad Física Deseada	Género		Total
	Hombre	Mujer	
Ejercicio Físico	33	40	37
Actividad Física y Música	4	6	5
Gimnasia Oriental	2	13	8
Actividad Física Acuática	28	40	34
Juegos Lanzamiento	4	0	2
Desplazamientos Urbano	9	2	5
Deportes	21	0	10
Total	100	100	100

Fuente: Estudio DEP2005-00161-C03

Al contrastar las actividades demandadas según el sexo de la población encuestada con los resultados obtenidos en los estudios precedentes de de Madrid (Jiménez-Beatty *et al.*, 2003) y Guadalajara (Jiménez-Beatty *et al.*, 2006), observamos que las tendencias son similares. Por un lado, en los tres estudios, las mujeres tienden a concentrar sus demandas en tres tipos de actividades dirigidas en instalaciones deportivas cubiertas, especialmente ejercicio físico y actividad en el medio acuático, mientras que los hombres tienden a diversificarse: en torno a la mitad de ellos, se decantan también por ejercicio físico o natación, pero un tercio se inclina por actividades al aire libre o por deportes. Así, todo parece indicar que las mujeres concentran más que los hombres sus demandas, en cuanto a las actividades que les gustaría realizar, y además, las mujeres no incluyen deportes tradicionales de orientación competitiva o actividades al aire libre, que sí son mencionadas por aproximadamente uno de cada tres hombres.



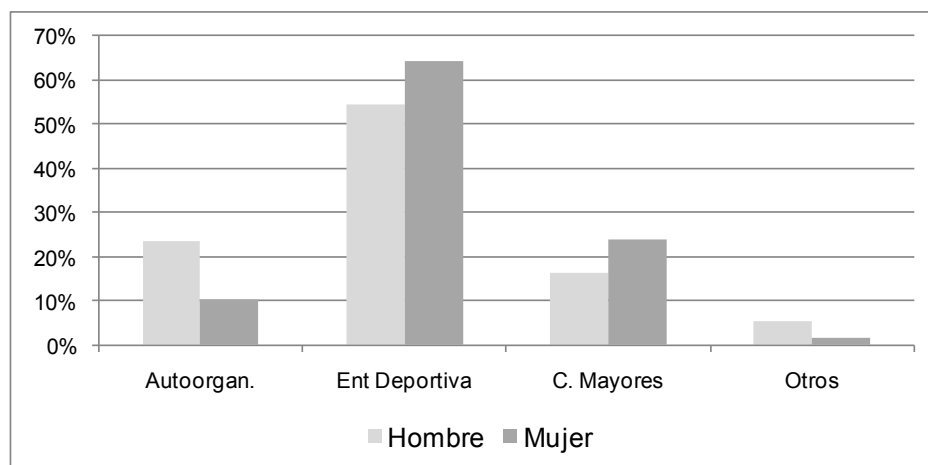
De manera específica, en cuanto a las actividades deseadas por las mujeres, los resultados del presente estudio son similares a los obtenidos en Madrid (Jiménez-Beatty *et al.*, 2003), pues en torno al 40% de estas mujeres se decantan por programas de ejercicio físico y aproximadamente otro 40% preferiría actividades en el medio acuático, optando el 20% restante por las gimnasias orientales y las actividades con música. Aunque en Guadalajara (Jiménez-Beatty *et al.*, 2006) las mujeres también desearían practicar mayoritariamente estas actividades, se observa que cambia la distribución de dichas mujeres entre el ejercicio físico, preferido por el 57%, y las actividades acuáticas, demandadas por un exiguo 16%. Estas diferencias podrían estar propiciadas por las posibles características singulares de los entornos sociales y de oferta en el conjunto de municipios de la provincia de Guadalajara, donde, a excepción de su capital y tres municipios claramente urbanos, todavía no existe oferta y/o tradición de servicios en el medio acuático durante todo el año, y mucho menos para personas mayores. En todo caso, este supuesto debería ser abordado en futuras investigaciones.

Por su parte, los hombres mayores de nuestro país se expresan de forma similar a los residentes en Madrid y Guadalajara —basándonos en los mismos estudios—, en el sentido de que los programas de ejercicio físico y la natación son las actividades más demandadas, y entre ambas tienden a ser las opciones del 40-60% de los hombres mayores, si bien hay diferencias en los porcentajes en los tres estudios. Diferencias que incluso llegan a significar en el caso de Madrid que haya más hombres que prefieran la natación que el ejercicio físico, mientras que en la muestra de toda España, y especialmente en Guadalajara, hay más hombres que se decantan por el ejercicio físico que por la natación. La otra tendencia similar apreciable en los tres estudios consiste en que entre el 40-60% de los hombres prefieren realizar otras actividades diferentes de las dos anteriores, a saber: diferentes deportes (colectivos, de raqueta,...) y actividades en la naturaleza y al aire libre (ciclismo, petanca, senderismo, bolos, esquí, golf...).

#### **4.2. Características de las actividades demandadas**

Las anteriores diferencias detectadas entre mujeres y hombres, en relación a las actividades demandadas, se expresa igualmente en la deseabilidad expresada en cuanto al **modo y entidad para la organización de la actividad**. Aunque la mayoría de estas mujeres (el 64%) y hombres (el 55%) preferirían que la actividad estuviera organizada por alguna entidad deportiva (preferentemente, municipal —probablemente, por las expectativas de encontrar precios más adaptados a sus nivel adquisitivo—, aunque también mencionaran empresas y asociaciones en lugares secundarios), también se muestran a favor de otros modos de organización, según su sexo: una cuarta parte de los hombres optarían por auto-organizar su actividad (un 24%), mientras que la misma proporción de las mujeres preferirían que la actividad la organizara el Centro de Personas Mayores al que acuden habitualmente (un 24%) (ver gráfico 2).

Gráfico 2. Modo y entidad de organización deseado en la demanda latente según género (%)



Fuente: Estudio DEP2005-00161-C03

En lo que concierne a las **instalaciones o espacios deseados**, el estudio realizado evidencia igualmente que un mayor porcentaje de hombres que de mujeres (un 11% frente a un 3%, respectivamente) practicarían deporte en un parque o espacio público al aire libre (tabla 2), aunque en torno a dos tercios de estas mujeres (un 59%) y entre algo más de la mitad de los hombres (un 55%) preferirían realizarlo en una instalación deportiva.

Tabla 2. Tipos de espacios e instalaciones deseadas en la demanda latente según género (%)

Espacio deseado	Género		Total
	Hombre	Mujer	
Hogar	5	2	3
Parque / plaza	11	3	7
Instalación deportiva	54	59	57
Centro con instalación deportiva	7	18	13
Centro tercera edad	18	14	16
Otros	5	5	5
Total	100	100	100

Fuente: Estudio DEP2005-00161-C03

Una de las características que tienen en común ambos sexos es que tanto mujeres como hombres tienen unas elevadas *expectativas de práctica regular* (tabla 3). La mayoría de las mujeres y de los hombres (un 85% y un 84%, respectivamente) practicarían deporte dos o más veces por semana, siendo la media de horas de práctica semanal de 2,72 entre las mujeres y es (una hora más entre los hombres (3,71 horas).

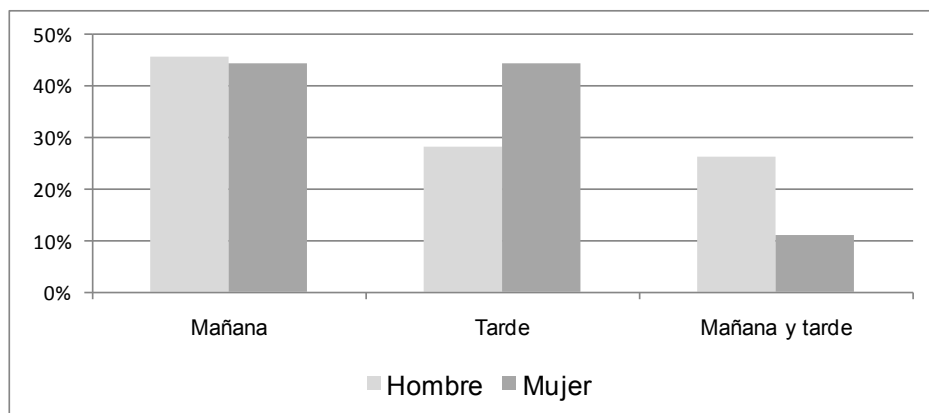
Tabla 3. Horas deseadas de práctica en la demanda latente según género (n)

Género	Media	Desv. Típ.
Hombre	3,71	2,929
Mujer	2,72	1,575
Total	3,19	2,361

Fuente: Estudio DEP2005-00161-C03

Los datos de los que disponemos también nos permiten constatar que hombres y mujeres se expresan de manera diferente en cuanto a los **momentos del día en los que realizar esas horas semanales de práctica deportiva** (ver gráfico 3). En este sentido, mientras que las mujeres se encuentran divididas sobre la organización del deporte en la jornada diaria (un 44% se inclina por la mañana y otro tanto por ciento postula por hacerlo a la tarde), los hombres muestran mayor unanimidad a realizarlo por la mañana que a hacerlo por la tarde (un 46% y un 28%, respectivamente), si bien también es elevado el porcentaje de los hombres que se sienten disponibles a hacerlo por la mañana y por las tardes (un 26%). Estas diferencias podrían achacarse al incremento de mujeres mayores que, en los últimos años, colaboran en el cuidado de familiares (nietos/as y mayores dependientes) durante las mañanas.

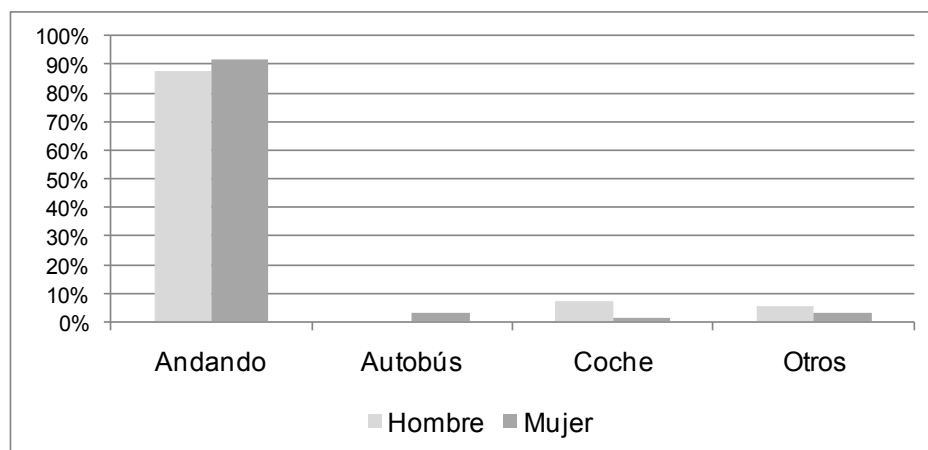
Gráfico 3. Horas deseadas de práctica en la demanda latente según género (%)



Fuente: Estudio DEP2005-00161-C03

Con respecto al **modo de desplazamiento** deseado por la demanda latente, la mayoría de las mujeres (el 92%) y de los hombres (el 87%) preferiría ir andando al lugar de práctica (gráfico 4). Son muy escasas las menciones a las otras alternativas tanto entre hombres como entre mujeres (un 13% y un 8%, respectivamente), aunque los hombres utilizarían en mayor medida el coche particular (8%) y las mujeres el transporte público (7%).

Gráfico 4. Modo de desplazamiento al lugar de práctica en la demanda latente según género (%)



Fuente: Estudio DEP2005-00161-C03

Esta clara tendencia, que pone sobre la mesa el debate en este terreno acerca de la importancia de la proximidad de las instalaciones deportivas para la favorecer la práctica, se ve también reflejada en el **tiempo deseado de desplazamiento** al lugar donde realizarían la actividad física semanal: la mayor parte de las mujeres y los varones emitieron respuestas por debajo de los quince minutos, siendo muy similar en hombres y mujeres (una media de 12.14 minutos y de 11.46 minutos, respectivamente) (ver tabla 4).

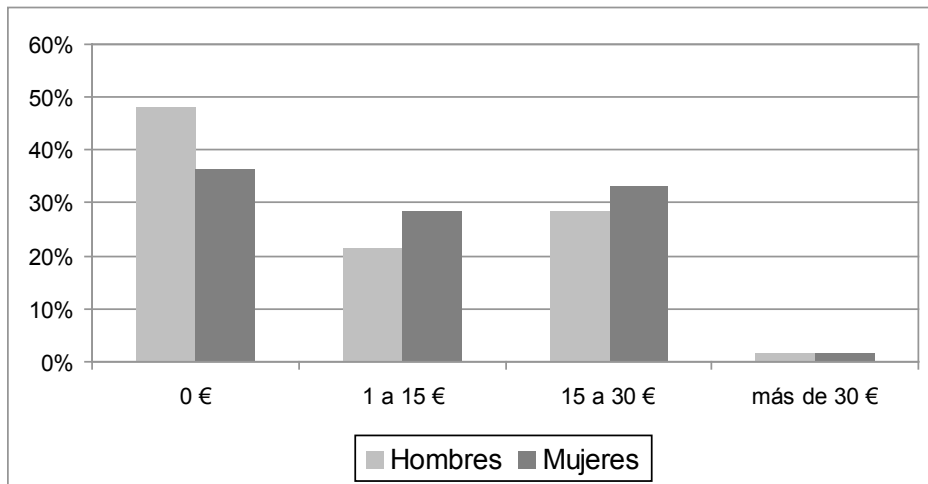
Tabla 4. Tiempo de desplazamiento al lugar de la actividad deseada por la demanda latente según género (n)

Género	Media	Desv. Típ.
Hombre	11,46	7,732
Mujer	12,14	8,653
Total	11,82	8,201

Fuente: Estudio DEP2005-00161-C03

Por último, con respecto a las expectativas en **gasto** mensual, éstas apenas alcanzan los 12 € (ver gráfico 5), si bien es elevado el porcentaje de quienes no estarían dispuestos a asumir gasto alguno para la práctica del deporte (un 48% de los hombres consultados y un 37% de las mujeres), o no podrían afrontarlo, si tenemos en cuenta las limitaciones económicas de este grupo de población. Dichas expectativas divergen en función del sexo de los encuestados, siendo algo mayor entre las mujeres que entre los hombres (13,70 € de media entre las mujeres y 10,32 € entre los hombres), en todos los intervalos de gasto planteados: entre 1 y 15 €, gastarían el 29% de las mujeres y el 21% de los hombres, y entre 15 y 30 €, gastarían el 33% de las mujeres y el 29% de los hombres.

Gráfico 5. Expectativas de gasto mensual en la demanda latente según género (%)



Fuente: Estudio DEP2005-00161-C03

En relación a las expectativas de hombres y mujeres mayores sobre las características de los servicios que harían posible realizar la actividad física deseada, también se han encontrado grandes coincidencias con los dos estudios precedentes (Jiménez-Beatty et al., 2003; Jiménez-Beatty et al., 2006):

- la mayoría de los hombres y mujeres desearían practicar con regularidad,
- los hombres preferirían practicar en mayor medida por las mañanas que por las tardes, mientras que en torno a la mitad de las mujeres practicaría por las mañanas y la otra mitad por las tardes,
- tanto hombres como mujeres desearían mayoritariamente que una entidad deportiva organizara la actividad, aunque uno de cada cuatro hombres (uno de cada tres en Madrid y Guadalajara) preferirían auto-organizar su actividad,
- el espacio más deseado por hombres y mujeres para realizar la actividad sería una instalación deportiva. Aproximadamente, uno de cada diez hombres del presente estudio y uno de cada cuatro del estudio de Madrid optarían por practicar en espacios públicos como parques. Los resultados de ambos estudios discrepan con los obtenidos en Guadalajara, en donde el espacio más demandado en ambos sexos era el propio domicilio o los espacios públicos.
- la mayoría de los hombres y mujeres acudiría a la actividad caminando y empleando menos de quince minutos en el desplazamiento,
- las mujeres presentan una expectativa de gasto mayor en este estudio y en el de Guadalajara, pero en el de Madrid dicha expectativa es mayor entre los hombres.

## 6. CONCLUSIONES

Los datos tratados en este artículo nos han permitido identificar una serie de tendencias de gran utilidad para que las organizaciones deportivas y de personas mayores puedan prestar el apoyo social necesario para facilitar el acceso a la práctica de actividades físico-deportivas de la población mayor que no practica, pero que desean practicar (demanda latente). Estas claves han de tratarse, en todo caso, teniendo en cuenta las diferencias y similitudes de género apuntadas.

En primer lugar, con respecto al tipo de actividad que debería ofertárseles a las personas mayores que componen la demanda latente, hemos visto que los programas dirigidos a mujeres mayores deberían tener en cuenta que las actividades que desearían la mayor parte de ellas son programas de ejercicio físico (40%) o actividades acuáticas (40%), si bien también deben incluirse, aunque en menor proporción, actividades cuerpo mente y gimnasias orientales (13%) y actividades con música (6%). A la hora de seleccionar las actividades a ofertar en programas dirigidos a hombres mayores de la demanda latente debe tenerse en cuenta la diversificación en sus expectativas en el tipo de actividades que desearían realizar. Algo más de la mitad se decantan por ejercicio físico (33%) o natación (28%) y uno de cada tres preferiría practicar algunos deporte (21%) y diferentes actividades físicas al aire libre en el medio urbano o natural (12%). Las mujeres concentran más que los hombres sus demandas en actividades dirigidas y, además, las mujeres no incluyen actividades deportivas de orientación competitiva o actividades al aire libre, que sí son mencionadas por aproximadamente uno de cada cuatro hombres.

En segundo lugar, por lo que se refiere a las características y expectativas que han de satisfacer la oferta de estos programas, para facilitar la realización de actividad física entre la población mayor española, se pone de manifiesto la importancia de la proximidad de la instalación de práctica, ya que a ambos, de manera mayoritaria, les gustaría acudir andando, y empleando menos de quince minutos en el desplazamiento. Hombres y mujeres se perfilan como practicantes regulares y potenciales usuarios y usuarias o clientes de organizaciones deportivas, ya que la mayoría desearía practicar más de dos veces a la semana y más de la mitad desearía que su práctica fuera organizada por una entidad deportiva, siendo la media de expectativa de gasto mensual más elevada entre las mujeres que entre los hombres. De cada 3 mujeres, una podría gastarse entre 30 y 15 euros, otra entre 15 y 1 euro y la tercera no estaría en disposición o con posibilidad de realizar gasto alguno en la actividad. En el caso de los hombres, dos de cada cinco abonarían entre 30 y 15 euros, uno de cada cinco entre 15 y un euro y en torno a la mitad no efectuaría gasto alguno para realizar la actividad deseada. Se observan diferencias de género en los horarios, espacios y modo de organización de la práctica. Los hombres preferirían practicar mayoritariamente por la mañana, mientras que las mujeres desearían hacerlo en igual medida por la mañana y por la tarde; uno de cada diez hombres desearía practicar en un espacio público al aire libre y dos de cada diez realizar una actividad auto-organizada.

Estas diferencias de género en las actividades físico-deportivas demandadas y sus características organizativas nos descubre, también a través de este estudio sobre la población mayor española que no practica deporte pero que desea practicar, una cultura deportiva diferente entre hombres y mujeres en la que merece seguir profundizando en futuras investigaciones.



## BIBLIOGRAFÍA

- ACSM (2009), "Exercise and Physical Activity for Older Adults", en *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41, págs. 1510-1530.
- Bauman, A., Bellew, B., Vita, P., Brown, W. y Owen, N. (2002), *Getting Australia active: Towards better practice for the promotion of physical activity*, Melbourne, Australia: National Public Health Partnership.
- Bourdieu, P. (1998), *La distinción. Criterios y bases sociales del gusto*, Taurus, Barcelona
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., y Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100 (2), 126-131
- Choghahara, M.S.; Cousins, M.S. y Wankel, L. (1998), "Social Influences on Physical Activity in Older Adults: a review", en *Journal of Aging and Physical Activity*, nº 6, págs. 1-17.
- Collins, M.F. (2003), "Social exclusion from sport and leisure", en HOULIHAN, B. (ed.), *Sports&Society*, London: Sage, págs. 67-88.
- Donnelly, P. (2003), "Sport and social theory", en HOULIHAN, B. (ed.), *Sports&Society*, London: Sage, págs.11-27.
- CSD (2009), *Plan Integral para la promoción del Deporte y la Actividad Física en personas mayores*, Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- García Ferrando, M. (2001), *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*, Madrid: MEC - CSD.
- García Ferrando, M. (2006), *Posmodernidad y Deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*, Madrid: CSD-CIS.
- Graupera, J.L., Martínez del Castillo, J., Martín, B. (2003), "Factores Motivacionales, actitudes y hábitos de práctica de actividad física en las mujeres mayores" en *Serie ICD de Estudios en Ciencias del Deporte*, 35, págs.181-222.
- Hardcastle, S., y Taylor, A. H. (2001), "Looking for more than weight loss and fitness gain: psychosocial dimensions among older women in a primary-care exercise-referral program", en *Journal of aging and physical activity*, 9(3), págs. 313-328.
- Jiménez-Beatty, J.E. (2002), *La demanda de servicios de actividad física de las personas mayores*, Tesis Doctoral, Universidad de León.
- Jiménez-Beatty, J.E., Graupera, J.L., Martínez del Castillo, J. (2003), "Hábitos y demandas deportivas de las mujeres mayores en el municipio de Madrid" en *Serie ICD de Estudios en Ciencias del Deporte*, 35, págs. 223-253.
- Jiménez-Beatty, J.E., Martínez del Castillo, J. y Graupera, J.L.(2006), *Las administraciones públicas de la Provincia de Guadalajara y la integración social de las personas mayores a través de los servicios sociales de actividad físico-deportiva*. Alcalá de Henares: Universidad de Alcalá-Ibercaja (Memoria final del informe de investigación).
- Jiménez-Beatty, J.E. y Martínez del Castillo, J. (2007), "El estudio de necesidades y la organización de actividades físico-deportivas en las personas mayores", en: Merino, A. (comp.) *Actas 2º Congreso Internacional de Actividad Física para las personas mayores* (págs. 221-240). Málaga: Diputación de Málaga-Universidad de Málaga.

- McPherson, B.D. (1986), "Socialization Theory and Research: Toward a New Wave of Scholarly Inquiry in a Sport Context", en: Roger, C.; Miracle, A.W. (eds.), *Sport and Social Theory*, Champaign, IL: Human Kinetics, págs. 111-134.
- Martín, M., Moscoso, D., Martínez del Castillo, J. y Ferro, S. (2009), "La práctica deportiva en España: desigualdades entre mujeres y hombres en la población joven, adulta y mayor", en: CD de *Actas del I Congreso Internacional de Cultura y Género: La cultura en el cuerpo*, Alicante: SIEG Universidad Miguel Hernández.
- Martínez del Castillo, J., Jiménez-Beatty, J.E., Graupera, J.L.; Rodríguez, M.L. (2006), "Condiciones de vida, socialización y actividad física en la vejez", en *Revista Internacional de Sociología*. 44 (LXIV), págs. 39-62.
- Martínez del Castillo, J., González Rivera, M.D., Jiménez-Beatty Navarro, J.E., Graupera Sanz, J.L., Martín Rodríguez, M., Campos Izquierdo, A. y Del Hierro Pinés, D. (2009), "Los hábitos de actividad física de las mujeres mayores en España" en *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 14, págs. 81-93.
- Martínez del Castillo, J., Jiménez-Beatty, J.E., Graupera, J.L., Martín, M., Campos, A. y Del Hierro, D. (2010), "Being physically active in old age: relationships with being active earlier in life, social status and agents of socialisation" en *Ageing and Society*, 30 (7), págs. 1097-1113.
- Moscoso, D. y Moyano, E.; Biedma, L.; Fernández-Ballesteros, R.; Martín, M.; Ramos, C.; Rodríguez, L.; Serrano, R. (2009), *Deporte, Salud y Calidad de Vida*. Colección Estudios Sociales nº 26, Barcelona, Fundación "La Caixa".
- Mosquera, M.J. y Puig, N. (2002), "Género y edad en el deporte", en: García Ferrando, M.; Puig, N. y Lagardera, F. (Comps.). *Sociología del Deporte*, Madrid: Alianza Editorial, págs. 114-141.
- Naciones Unidas (2011), *World Population Prospects. The 2010 Revision*. Disponible en: <http://esa.un.org/unpp/p2k0data.asp>
- OMS (2002), "Envejecimiento activo: un marco político", en *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 37, págs. 74-105.
- Pérez Ortiz, L. (1998), *Las necesidades de las personas mayores. Vejez, economía y sociedad*, Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (IMSERSO).
- Puig, N. (2001), "La situación de la mujer en el deporte al iniciarse el siglo XXI", en: Latiesa, M. et al. (comps.) *Deporte y Cambio social en el umbral del siglo XXI*, Madrid: Aeisad - Esteban Sanz, Vol II, págs. 67-80.
- Rhodes, R.E.; Martin, A.D.; Tauton, J.E.; Rhodes, E.C.; Donnelly, M. y Elliot, J. (1999), "Factors associated with exercise adherence among older adults: an individual perspective" en *Sports medicine*, nº 28(6), págs. 397-411.
- UE Health & Sport (2008), *Directrices de Actividad Física de la UE*, Bruselas: Grupo de trabajo de la UE "Deporte y Salud".
- UKDH (2001), *National service framework for older people. 2001*, London, UK: Department of Health.
- USDHHS (1996), *Physical activity and health: A report of the Surgeon General*, Atlanta, GA: United States Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.

USDHHS (2008a), *Physical Activity Guidelines for Americans*. Rockville (MD): United States Department of Health and Human Services.

USDHHS (2008b). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.

Vázquez Gómez, B. (1993), *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas*, Madrid: Instituto de la Mujer.

Vázquez Gómez, B. (comp.) (2002), *Mujeres y actividades físico-deportivas* (Investigaciones en Ciencias del Deporte, nº 35), Madrid: Consejo Superior de Deportes.