

## **Los centros y espacios de actividad física utilizados por las personas mayores en España**

J. Emilio Jiménez-Beatty Navarro (\*), Doctor en CC. de la Actividad Física

Jesús Martínez del Castillo (\*\*), Doctor en Educación Física

Antonio Campos Izquierdo (\*\*), Doctor en CC. de la Actividad Física

David del Hierro Pinés (\*\*), Doctorando en CC. de la Actividad Física

M<sup>a</sup> Martín Rodríguez (\*\*), Doctora en CC. de la Actividad Física

M<sup>a</sup> Dolores González Rivera (\*), Doctora en CC. de la Actividad Física

(\*). Deptº. de Psicopedagogía y Educación Física (Universidad de Alcalá)

(\*\*) Facultad de CC. De la Actividad Física y del Deporte- INEF – UPM

ÁREA TEMÁTICA: Políticas, instalaciones, gestión y deporte

### **RESUMEN**

El objeto de la comunicación ha consistido en abordar las instalaciones y espacios utilizados por las personas mayores que realizan actividad física semanalmente. El método ha consistido en la realización de una encuesta, en la que mediante entrevista personal se ha aplicado un cuestionario a una muestra aleatoria de la población de personas mayores en España. Los resultados muestran que la mayor parte de estas personas practican en espacios cubiertos y de instalaciones deportivas (sobre todo las personas de clases sociales altas o medias) o de centros de mayores que cuentan con ellas (sobre todo las personas de clase social baja). Estos espacios suelen utilizarlos en mayor medida por las mañanas. La mayoría de estas personas acuden andando a sus lugares de práctica.

**PALABRAS CLAVE:** instalaciones, personas mayores, usuarios.

### **ABSTRACT**

The object of the communication has consisted of approaching the facilities and spaces used by the major persons who realize physical activity weekly. The method has consisted of the accomplishment of a survey, of the one that by means of personal interview has applied a questionnaire to a random sample of the population of major persons in Spain. The results show that most of these persons practices in covered spaces and sports facilities (especially the persons of social high classes) or centers of older that possess them (especially the persons of social down class). These spaces are in the habit of using them in major measurement in the mornings. The majority of these persons come walking to her facilities of practice.

**KEY WORDS:** facilities, older, users.

## I. INTRODUCCIÓN

El proceso europeo y español de envejecimiento, con un creciente número de personas mayores, será uno de los grandes fenómenos sociales del siglo XXI (Pérez Ortiz, 1998). Quizás por ello, la importancia de las instalaciones deportivas para las personas mayores ya ha sido señalada en la literatura: Shephard (1994), planteaba las necesidades de complejos deportivos céntricos que eviten largas distancias de desplazamiento, y de facilitar el transporte a estas personas para desplazarse; Wang y Olson (1997), en su estudio sobre la actividad física de mayores en China, y Alexandris et al. (2003) en el estudio efectuado en Grecia, encontraron que la falta de instalaciones para practicar actividad física era una gran barrera.

Sin embargo los estudios específicos efectuados en torno a las instalaciones para las personas mayores son todavía escasos. En el estudio efectuado en las personas mayores de 65 años del municipio de Madrid (Jiménez-Beatty, 2002; Rodríguez Hernández, M.L., Jiménez-Beatty, J.E., Graupera, J.L., Martínez del Castillo, J., 2004) se encontró que el 17,6% eran practicantes de actividad física. En referencia al espacio donde practicaban, el 36% realizaban su actividad física en una instalación deportiva; un 35% en un centro con instalación deportiva (hogares y residencias de mayores); en parques u otros lugares públicos, lo hacían el 15%; y en el propio domicilio, el 11%. La actividad física más practicada en los citados espacios, era la gimnasia de mantenimiento (por un 49% de esos mayores), seguida de la natación (22%), el yoga (7%), y la petanca (5%). En las instalaciones citadas, el 68% practicaban entre diario por las mañanas, y un 26% a diario por la tarde. La mayoría de estas personas (el 64%), acudían andando al lugar de práctica, y un 16% empleaban el autobús.

En un estudio posterior, realizado en la provincia de Guadalajara (Jiménez-Beatty, Martínez del Castillo, Graupera, 2006; Jiménez-Beatty et al., 2008), se encontró que el 18,8% eran practicantes de actividad física. En cuanto al equipamiento donde practicaban, el 17,9% realizaban su actividad física en una instalación deportiva; un 27,4% en un centro con instalación deportiva (hogares y residencias de mayores); en parques, lo hacían el 13,7%; en el propio domicilio, el 9,5%; y en otros espacios en el medio natural, el 31,6%. La actividad física más practicada, era la gimnasia de mantenimiento (por un 59,6% de esos mayores), seguida a mucha distancia por la actividad física en el medio acuático (7,3%), y en menor medida actividades como bailes, yoga o taichi. El resto de practicantes realizaban sus actividades en espacios en el medio natural: bicicleta (el 8,9%), y otras actividades como caza, pesca, senderismo, correr, eran realizadas por el 22% de estas personas. En los

espacios citados, el 48,6% practicaban por las mañanas, y un 39,7% , por la tarde. La mayoría de estas personas acudían andando al lugar de práctica (el 79%), un 5% cogían el autobús y otro 5% utilizaba el coche.

Pues bien, dado que es todavía reducido el conocimiento de las instalaciones y espacios donde practican estas personas, la parte del estudio<sup>1</sup> presentada en esta comunicación, tiene como **objetivos**, con respecto a las personas mayores que practican semanalmente alguna actividad física en España:

- Identificar la tasa de practicantes semanales de actividad física.
- Establecer las instalaciones o espacios utilizados, y las posibles diferencias según clases sociales.
- Conocer las actividades practicadas en esos espacios.
- Identificar la localización temporal de la práctica.
- Establecer el modo de desplazamiento al lugar de práctica.

## II. METODOLOGÍA

La metodología ha consistido en la realización de entrevistas estructuradas a una muestra estadísticamente representativa de las personas de 65 años cumplidos o más, en España (7.484.392 personas, INE, 2006). Dicha muestra registra las siguientes características: El tamaño de la muestra final fue de 933 personas mayores. Al ser una población infinita, y trabajando con un intervalo de confianza del 95,5%, y suponiendo en la varianza poblacional el caso más desfavorable, el margen de error permitido de muestreo es de  $\pm 3,27\%$ . El tipo de muestreo, ha sido probabilístico de tipo polietápico, siendo las unidades de primera etapa los municipios en que residían habitualmente las personas mayores. La afijación de la muestra, ha sido proporcional a la distribución de las personas mayores según tamaño demográfico de los municipios y según género.

El trabajo de campo se llevó a cabo durante el mes de diciembre de 2006. En él, los entrevistadores aplicaron el cuestionario escrito mediante entrevista personal estructurada cara a cara, en el domicilio habitual del mayor. Para captar la información necesaria para los objetivos del estudio, se empleó el “Cuestionario de Actividad Física y Personas Mayores” (Jiménez-Beatty, Graupera, Martínez del Castillo, 2003). Los análisis de datos fueron

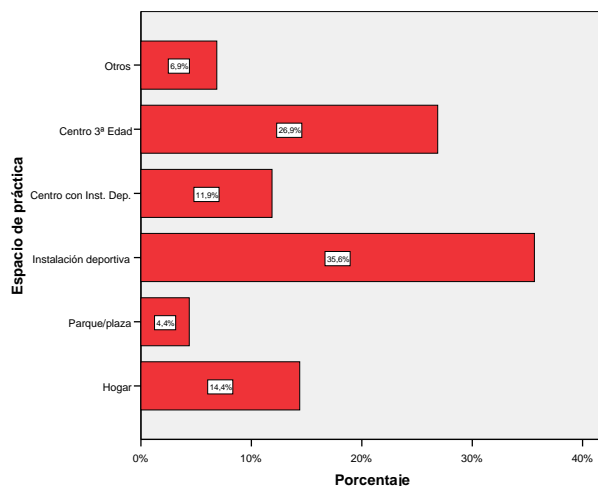
---

<sup>1</sup> La investigación aquí presentada ha formado parte del Proyecto Coordinado de I+D+i DEP2005-00161-C03 que ha sido cofinanciado por el Ministerio de Educación y Ciencia y los fondos europeos FEDER, así como por la Ayuda para 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.

efectuados, mediante el paquete informático de programas SPSS para WINDOWS (V 14.0).

### III. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Como resultado general e inicial del estudio, se ha encontrado que en España, el 17,4% de las personas mayores son practicantes semanales de actividad física.

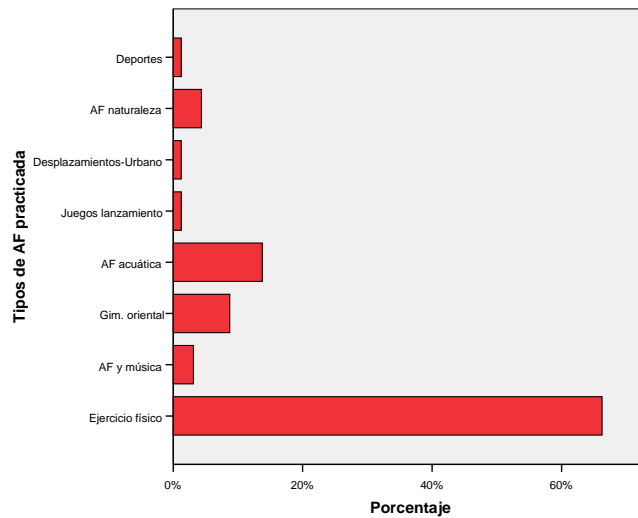


**Gráfico 1. Instalaciones o espacios utilizados**

En cuanto a las instalaciones o espacios utilizados para la práctica (gráfico 1), la mayoría de las personas realizan su actividad en instalaciones o centros, bien exclusivamente dedicados a la actividad física, o que cuentan con espacios específicos o polivalentes donde realizar actividad física: el 35,6% en instalaciones deportivas; el 26,9% en Centros de Mayores y el 11,9% en Centros que cuentan con instalación deportiva. Los restantes practicantes realizan su actividad física en su propio hogar o domicilio (el 14,4%), en parques, plazas u otros lugares públicos (el 4,4%), y en otros lugares (como el medio natural), el 6,9%.

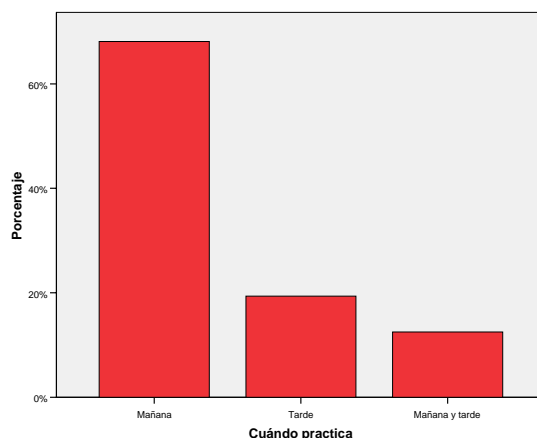
Respecto a las *clases sociales*, se observan una serie de tendencias. A medida que se asciende en la clase social se incrementan los porcentajes de uso de instalaciones deportivas y de práctica en el propio domicilio y se reduce el uso de los centros de mayores. Hasta tal punto que en las clases altas, más de la mitad de esos mayores practica en instalaciones deportivas o centros que cuentan con ellas, y el 20% en su propio domicilio (no practicando ninguno en Centros de Mayores). Por el contrario los mayores de las clases bajas practican sobre todo en Centros de Mayores (el 38,2%) y sólo el 26,5% en instalaciones deportivas. Las personas de las clases medias presentan una distribución más equilibrada y diversificada entre todas las alternativas de espacios, bien en instalaciones deportivas o centros que

cuentan con ellas (42%) o en Centros de Mayores (30,6%) o incluso en el propio hogar (15,3%).



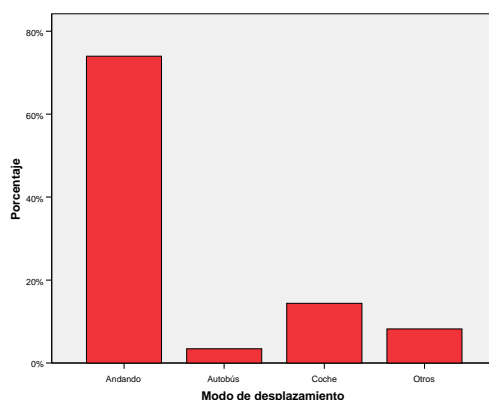
### Gráfico 2. Tipos de actividades físicas semanalmente practicadas

Las actividades más realizadas por el conjunto de las personas mayores practicantes (Gráfico 2) son las *actividades físicas en sala* (por el 78,1%). Y de ellas la mayor parte consisten en actividades de *ejercicio físico* (gimnasia para mayores, gerontogimnasia, mantenimiento....) (por el 66,3%), seguidas a gran distancia por las actividades de gimnasia oriental (taichi, yoga...), por el 8,8%, y las actividades de baile (el 3,1%); o la “actividad física adaptada” (sólo un 1,9% de todos los practicantes). A continuación por categorías de actividades, se sitúan las *actividades físicas acuáticas*, que realizan el 13,8% de las personas mayores practicantes. En tercer lugar se ubican las *actividades físicas al aire libre*, realizadas por el 6,9% de los practicantes, que en su mayor parte se refieren a actividades físicas en la naturaleza, y en menor medida a juegos de lanzamiento y paseos en bicicleta. En cuarto lugar, se sitúan los *deportes* (de raqueta y otros deportes), mencionados sólo por el 1,3% de los practicantes.



**Gráfico 3. Localización temporal de la práctica**

*En cuanto a la localización temporal* (Gráfico 3), la mayor parte de estas personas practica por las mañanas, el 68,1% y además hay un 12,5% de practicantes que practican por la mañana y/o por la tarde. Tan sólo un 19,4% de los practicantes realiza la actividad exclusivamente por la tardes.



**Gráfico 4. Modo de desplazamiento al lugar de práctica**

*Con respecto al modo de desplazamiento al lugar de práctica* (Gráfico 4), las personas mayores que realizan alguna actividad física semanal, acuden mayoritariamente andando al lugar de práctica (74%). Tan sólo un 14,4% emplea el coche y un 3,4% el autobús.

Por *clases sociales*, los mayores que se consideran de clase social media baja y baja acuden casi todos andando al lugar de la práctica, un 90%. Los mayores de clases medias y altas también acuden principalmente andando – aunque en mucha menor medida- (en torno al 69%), pero también utilizan otras formas de desplazamiento: parte de las personas de las

clases altas emplean el coche (el 29,4%, frente a un 15,7% en las clases medias); y en las clases medias algunos usan el autobús (4,5%) y otros medios (el 11%).

#### **IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES**

La tasa de personas mayores practicantes de actividad física en España (el 17,4%), es muy similar a la encontrada en los estudios anteriores en las poblaciones del municipio de Madrid (Jiménez-Beatty, 2002) y la provincia de Guadalajara (Jiménez-Beatty et al., 2006). Esta similitud viene a confirmar el progresivo crecimiento de los practicantes en este segmento sociodemográfico, especialmente si se tiene en cuenta que en la presente investigación se estudian los practicantes semanales de actividad física, mientras que en los dos estudios citados se estudiaban practicantes semanales o con alguna menor frecuencia.

En referencia a las instalaciones o espacios utilizados en España, se observa una distribución muy próxima a la encontrada en el municipio de Madrid, pues el 36% de los mayores practica en una instalación deportiva, el 39% practica en Centros que cuentan con instalación o espacio deportivo (como los Hogares o Residencias de Mayores), el 14% en el propio domicilio, un 4,4% en parques, y en otros espacios en el medio natural, el 6,9%. Las diferencias con el municipio de Madrid se observan en los practicantes en los parques (el 15% en Madrid) y en los espacios en el medio natural (ninguno en Madrid). Estas diferencias expresan las diferencias territoriales y ambientales de los ecosistemas de Madrid y de los ecosistemas de los municipios de la muestra en España (que no sólo incluyen municipios urbanos, sino también pequeños municipios situados en entornos todavía naturales. Ahora bien si se agregan los practicantes en parques y en espacios en el medio natural, puede observarse que son muy similares: 11,3% en España y 15% en Madrid. Dichos practicantes pueden estar indicando que hay una parte de las personas mayores que prefiere o debe realizar su actividad en un espacio abierto al aire libre, y que sea natural y/o que recree ese ambiente natural. Con respecto al estudio de Guadalajara, las principales diferencias se observan en un menor número de practicantes en instalaciones deportivas y un mayor número de practicantes en espacios en el medio natural. Esas diferencias probablemente sean propiciadas por las peculiaridades demográficas y territoriales de dicha provincia e interrelacionadamente con las actividades practicadas por parte de sus personas mayores, mucho más proclives a las actividades físicas en el medio natural, como más adelante serán retomadas en esta discusión.

Por otro lado en el presente estudio se han encontrado tendencias diferenciadas socialmente en el tipo de espacio utilizado para la práctica: a medida que se asciende en la

clase social se incrementan los practicantes en instalaciones deportivas y se reducen los practicantes en centros de mayores. Estas tendencias podrían deberse a que en los centros de mayores la práctica suele ser gratuita, mientras que en las instalaciones deportivas suelen tener que pagar un determinado precio . En todo caso este supuesto y las citadas tendencias deberán ser confirmadas en futuros estudios.

Con respecto a las actividades practicadas en esos espacios se observan una serie de similitudes y diferencias con los dos estudios anteriores citados. La mitad o más de las personas mayores que practican, realizan actividades de ejercicio físico (el 66% en España). Pero los porcentajes de los que realizan actividades físicas en el medio acuático, difieren sensiblemente: el 14% en España, frente al 7% en Guadalajara y el 22% en Madrid. Estas diferencias quizás vengan propiciadas en gran medida por la oferta concreta de vasos cubiertos de piscina existentes en cada sistema territorial. Probablemente los practicantes en el medio acuático serían más numerosos, si las personas mayores pudieran acceder a vasos bien localizados en sus zonas de residencia, y vasos adaptados a sus características (poco profundos y con una temperatura ambiente y del agua algo más elevada). También hay claras diferencias en los practicantes de actividades al aire libre y en el medio natural, mucho más frecuentes en la provincia de Guadalajara (lo que explica el mayor número de practicantes en espacios en el medio natural, anteriormente expuesto), que en el municipio de Madrid y en el conjunto de España. Diferencias propiciadas probablemente por las diferencias en los entornos territoriales y ecosistemas, que influyen tanto en la oferta, como en la demanda de dichas actividades.

En referencia a la localización temporal de la práctica, la mayor parte de las personas mayores en España (y en el municipio de Madrid), practican por la mañana, el 68%. Pero en el estudio de Guadalajara, sólo la mitad. Estas diferencias podrían venir propiciadas por estilos y ritmos de vida diferentes en parte de estas personas mayores, que convendría confirmar o matizar en futuros estudios.

Con respecto al modo de desplazamiento al lugar de práctica, en los tres estudios se confirma que acuden andando la mayor parte de las personas mayores. Si bien se observan ciertas diferencias entre las tres poblaciones en el empleo de otros medios, como el coche o el autobús. Diferencias que probablemente se deban de manera interrelacionada, a los dos siguientes factores: a) tipo de actividad realizada y por tanto tipo de espacio requerido; b) oferta existente en cada territorio de tipos de espacio y su mejor o peor localización con respecto a su lugar de residencia.



## BIBLIOGRAFÍA

- Alexandris, K., Barkoukis, V., Tsozbatzoudis, H., & Grouios, G. (2003). A study of perceived constraints on a community-based physical activity program for the elderly in Greece. *Journal of Aging and Physical Activity*, 11, 305-318.
- 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 Sanz, J.L., y Martínez del Castillo, J. (2003). Hábitos y demandas deportivas de las mujeres mayores en el municipio de Madrid. *Serie ICD de Investigación en Ciencias del Deporte*, 35, 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 del proyecto de investigación no publicada).
- Jiménez-Beatty, J.E., Martínez del Castillo, J., González Rivera, M<sup>a</sup>.D., Graupera, J.L., Campos Izquierdo, A., Del Hierro Pinés, D., Martín Rodríguez, M<sup>a</sup>. (2008). Demandas y barreras a la actividad física en las mujeres y varones mayores de la provincia de Guadalajara. *Boletín de la Asociación Española de Investigación Social aplicada al Deporte*, 32, (en prensa).
- Pérez Ortiz, L. (1998). *Las necesidades de las personas mayores. Vejez, economía y sociedad*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (IMSERSO).
- Rodríguez Hernández, M.L., Jiménez-Beatty, J.E., Graupera, J.L., Martínez del Castillo, J. (2004). ¿A qué instalaciones deportivas van los senior?. *Sport Managers*, 38, 48-53.
- Shephard, R. (1994). Determinants of exercise in people aged 65 years and older. En R. Dishman (Ed.). *Advances in exercise adherence*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Wang, Z. & Olson, E. (1997). Present status, potential and strategies of physical activity in China. *International Review for the Sociology of Sport*, 32(1), 69-85.