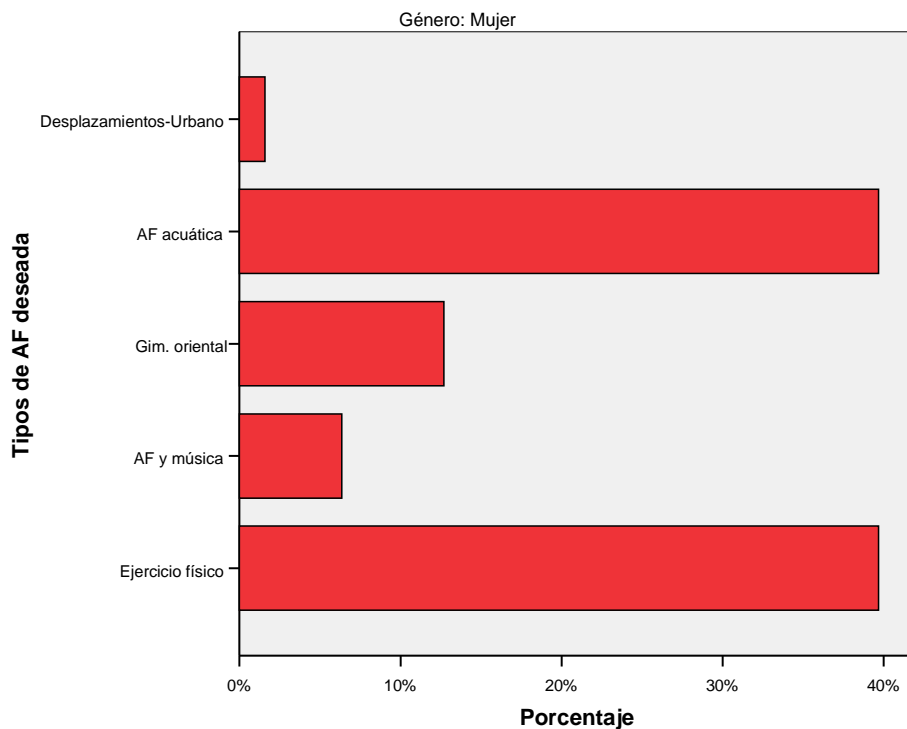


## BARRERAS PERCIBIDAS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES MAYORES EN ESPAÑA

Martínez del Castillo, J.; Campos, A.; Jiménez-Beatty Navarro, J.E.; Martín Rodríguez, M<sup>a</sup>.; Alfaro Gandarillas, E.; García Fernández, M<sup>a</sup>.I.; González Rivera, M<sup>a</sup>.D; Del Hierro Pinés, D.  
INEF-Universidad Politécnica de Madrid y Universidad de Alcalá

La reciente Encuesta nacional sobre la actividad física de las personas mayores de 65 años en España<sup>1</sup> ha mostrado con respecto a las mujeres mayores que: el 19.6% son *demanda establecida*, es decir practican actividad física semanalmente; el 12.5% son *demanda latente*, es decir no practican semanalmente pero les gustaría hacerlo y que el 67.9% son *demanda ausente*, ni practican ni tienen interés en realizar actividad física.

Pues bien en este artículo se recogen los *principales resultados obtenidos en ese 12.5% de mujeres que constituyen la demanda latente* de servicios de actividad física (y que suponen en toda España 540.000 clientas potenciales de las entidades que las incorporen a su segmentación). Comenzando por un resumen de las actividades deseadas y las expectativas en las características de realización de dichas actividades, y posteriormente exponiendo las barreras que según declararon estas mujeres, les impedirían realizar actividad física semanal y por tanto incorporarse como clientas a alguna de las entidades existentes de servicios de actividad física y wellness.

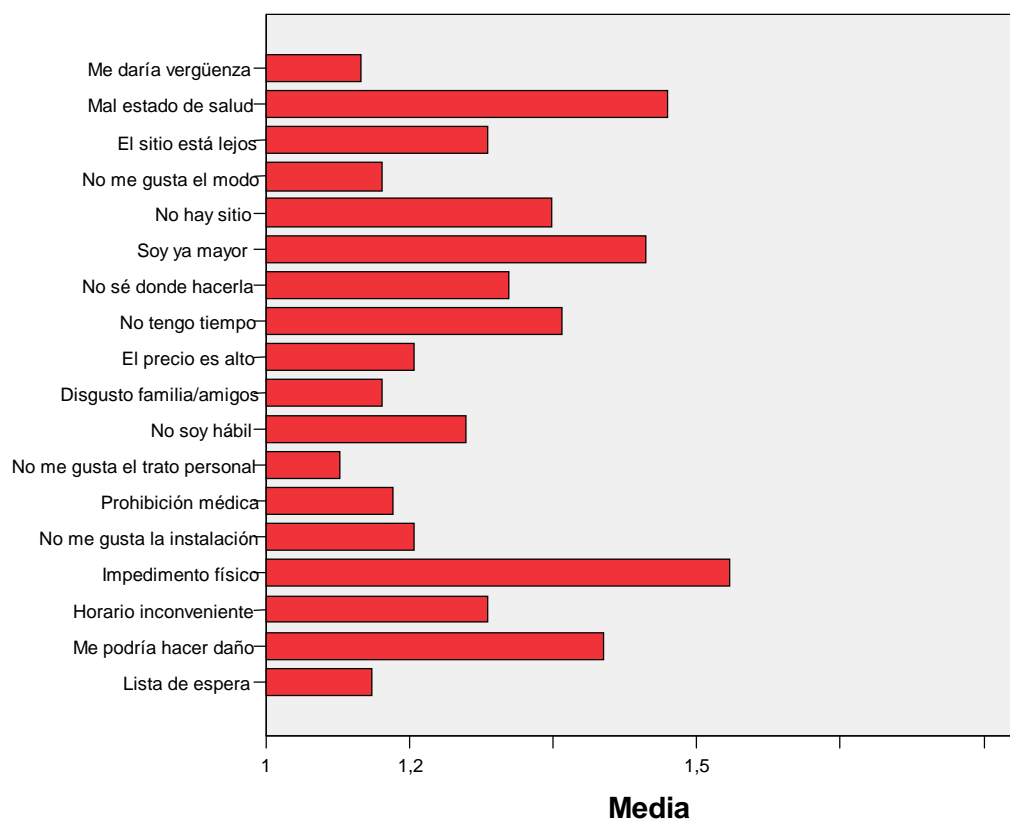


### Gráfico 1. Tipos de actividades físicas deseadas

Con respecto a la actividad semanal deseada por las mujeres de la demanda latente (sin incluir el pasear a pie, que era una actividad realizada por la mayoría de todas las mujeres del estudio), se observa en el Gráfico 1 que las mujeres concentran sus demandas en actividades físicas en espacios cubiertos: el 58.7% Actividades Físicas en Sala (ejercicio físico el 39.7%; actividad física con música –bailes-aerobic..- el 6.3%; y gimnasia oriental –taichi,yoga...- el 12.7%) y el 39,7% en Actividades Físicas Acuáticas en vasos climatizados. Tan sólo un 1.6% mencionó actividades de desplazamiento en medio urbano (como pasear en bicicleta) y ninguna mencionó algún tipo de deporte.

En referencia a las expectativas en las características de los servicios en los que harían la actividad física deseada, pueden resumirse en las siguientes tendencias: la mayoría desearía practicar más de dos horas o veces a la semana; casi la mitad de ellas practicaría por las mañanas y la otra mitad por las tardes; la mayoría desearía que su práctica fuera organizada por alguna entidad pública o privada y poder realizarla en un grupo con profesor/a, en una instalación deportiva o centro que

contara con ella; y adonde de manera mayoritaria les gustaría acudir andando, y empleando menos de quince minutos en el desplazamiento.



## Gráfico 2. Barreras percibidas por las mujeres mayores

A estas mujeres que no practicaban pero les gustaría practicar alguna actividad física semanal, se les presentaron 18 posibles barreras (gráfico 2) que podrían estarles impidiendo realizar la actividad física que les gustaría, y tenían tres opciones para contestar en cada una: Nada verdad, Bastante verdad, Totalmente verdad (asignándose los valores de 1, 2 o 3, respectivamente según fuera la respuesta).

Pues bien, en las *barreras percibidas por las mujeres mayores de la demanda latente en España*, se observan tres grupos principales de barreras (y lo que parecen ser tres subgrupos de mujeres afectadas en mayor medida por alguno de los tres grupos de barreras):

- En el primer grupo y con las barreras mencionadas por un mayor número de mujeres, se sitúan las barreras relacionadas con el estado de salud y las limitaciones físicas o motrices percibidas, “tengo un impedimento físico” (con una media de 1.56); “me podría hacer daño” (1.52); “no soy hábil” (1.52); “mi estado de salud es malo” (1.49); “soy ya mayor” (1.45); “por prohibición médica” (1.24).
- En el segundo grupo aparecen las barreras relacionadas con diferentes aspectos de la oferta de instalaciones y actividades, “no sé donde hacerla” (con una media de 1.50); “no hay sitio donde hacerla” (1.45); “el sitio está lejos” (1.40); “horario inconveniente” (1.37); “el precio es alto” (1.30); “No me gusta la instalación” (1.24); “No me gusta el trato del personal” (1.18); “no me gusta el modo como se realiza la actividad” (1.17); y “estoy en lista de espera” (1.16).
- En el tercer grupo se sitúan barreras relacionadas con el entorno social de estas mujeres, “no tener tiempo” (1.49); “se disgustarían sus familiares o amigos”(1.28); y “que les daría vergüenza”(1.10).

Con respecto a las mujeres que se ven afectadas por barreras en la oferta, parecen observarse por un lado mujeres en cuya zona no se ofertan actividades físicas para ellas (o al menos no les llega la oportuna comunicación de marketing) y que constituyen una fuente de posibles nuevas clientas para las entidades (incorporando la oferta a este segmento y haciendo un buen mix de comunicación de marketing). Y por otro lado parece observarse un grupo de mujeres insatisfechas con uno o más aspectos de la oferta recibida por las entidades de su zona, y que podrían ser captadas por aquellas

entidades que introduzcan mejoras en su marketing operacional en este segmento (instalación, servicio, trato, horarios, precio...).

En referencia a las mujeres afectadas por barreras relacionadas con el estado de salud y las limitaciones físicas o motrices percibidas por ellas mismas, son barreras que quizás también están relacionadas con la situación actual de la oferta de la mayoría de las entidades de servicios. Ello podría ser debido a que además de que la oferta a las mujeres mayores es todavía reducida, es que probablemente sólo se ofrecen (salvo excepciones) actividades a las mujeres mayores sanas e independientes, pero no hay una oferta a mujeres mayores frágiles o dependientes, con algunas limitaciones o impedimentos físicos. Si se hiciera esa oferta adaptada a mujeres mayores con limitaciones y la oportuna campaña de comunicación de marketing de que ellas también pueden y deber realizar actividad física regular, es probable que gran parte de ellas acudieran a las entidades que realicen esa oferta adaptada.

<sup>1</sup> Esta investigación forma parte del Proyecto Coordinado 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 y los fondos europeos FEDER, 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.

## Referencias

- Curtis, J., White, P., & McPherson, B. D. (2000). Age and physical activity among Canadian women and men: findings from longitudinal national survey data. *Journal of Aging and Physical Activity*, 8 (1), 1-19.
- García Ferrando, M. (2006). *Posmodernidad y Deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: CSD-CIS.
- 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 A.Merino et al. (comps.) *ACTAS del 2º CONGRESO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LAS PERSONAS MAYORES* ( pp.221-240). Málaga: Diputación de Málaga-Universidad de Málaga.
- Mosquera, M.J. y Puig, N. (2002). Género y edad en el deporte. En M. García Ferrando, N. Puig, F. Lagardera (Comps.). *Sociología del Deporte* (114-141). Madrid: Alianza Editorial.
- Vázquez Gómez, B. (comp.) (2002). *Mujeres y actividades físico-deportivas* (Investigaciones en Ciencias del Deporte, nº 35). Madrid: Consejo Superior de Deportes.