

**ACTIVIDADES FÍSICAS Y BENEFICIOS PARA LA SALUD
DE LAS MUJERES MAYORES EN ESPAÑA
PHYSICAL ACTIVITIES AND BENEFITS FOR THE HEALTH
OF THE OLDER WOMEN IN SPAIN**

María Martín Rodríguez (*) maria.martin@upm.es

Antonio Campos Izquierdo(*) antonio.campos.izquierdo@upm.es

(*)Facultad de C.C. de la A.F. y del Deporte-INEF, Universidad Politécnica de Madrid

José Emilio Jiménez-Beatty Navarro(**)emilio.beatty@uah.es

María Dolores González Rivera(**) marilingrs@yahoo.es

(**)Departamento de Psicopedagogía y Educación Física, Universidad de Alcalá

RESUMEN

Esta investigación persigue profundizar en el conocimiento de los beneficios perseguidos por las mujeres mayores en España y las posibles diferencias con los varones. El método desarrollado ha consistido en aplicar un cuestionario a una muestra aleatoria y representativa de la población de mujeres y varones mayores. El motivo o beneficio principal que buscan prácticamente todas estas mujeres es el de mantener o mejorar la salud, seguido en orden de importancia por los beneficios lúdicos, sociales y de autoeficacia. Sin embargo en los varones hay un menor grado de importancia atribuida a los beneficios de mantener la salud y a los beneficios lúdicos y sociales.

Palabras clave: actividad física, beneficios, salud, mujeres mayores

ABSTRACT

This research chases to penetrate into the knowledge on the benefits prosecuted by the older women in Spain and the possible differences with the males. The developed method has consisted of applying a questionnaire to a random and representative sample of the population of women and older males. The motive or principal benefit for that all these women look practically is of supporting or improving the health, followed in order of importance for the playful, social benefits and of autoefficiency. Nevertheless in the males there is a minor degree of importance attributed to the benefits of supporting the health and to the playful and social benefits.

Key words: physical activity, benefits, health, older women

INTRODUCCIÓN

Mosquera y Puig (2002) muestran con respecto a la población española de 15 a 74 años, partiendo de los datos de la encuesta nacional de hábitos deportivos del CIS (2000) dirigida por García Ferrando (2001): que no practican por los mismos motivos los hombres que las mujeres, ni los jóvenes que las personas mayores.

Estas diferencias según genero y edad en cuanto a los motivos de práctica deportiva, han vuelto a ser observadas por García Ferrando (2006) en la encuesta nacional de hábitos deportivos de 2005. En el conjunto de las mujeres de 15 a 74 años, los principales motivos eran en orden decreciente, hacer ejercicio físico (65%), mantener la salud (42%), diversión (35%), mantener la línea (25%), porque le gusta el deporte (25%), encontrarse con amigos (15%). Mientras que entre los varones se situaban hacer ejercicio físico (56%), diversión (55%), porque le gusta el deporte (39%), encontrarse con amigos (29%), salud (26%), mantener la línea (11%). Asimismo buscando realzar el contraste generacional, García Ferrando encontró grandes diferencias entre las personas de 55 a 74 años y los jóvenes de 15 a 24 años. En concreto en las personas de 55 a 74 años los principales motivos en orden decreciente eran hacer ejercicio físico (60%), mantener la salud (54%), diversión (30%), porque le gusta el deporte (26%), encontrarse con amigos (14%), mantener la línea (10%). Sin embargo no se muestran resultados específicos de los motivos por los que practican las mujeres mayores de 65 años y tampoco se indica si existen diferencias entre las mujeres y los varones mayores, en cuanto a los motivos o beneficios perseguidos para practicar actividad física o deportiva.

En ámbitos socioterritoriales más reducidos sí han sido efectuados algunos estudios en torno a estas cuestiones como el de Graupera, Martínez del Castillo y Martín (2003), Jiménez-Beatty, Graupera y Martínez del Castillo (2003) y Jiménez-Beatty y Martínez del Castillo, 2007; Jiménez-Beatty, Graupera, Martínez del Castillo, Martín y Campos (2007).

Dada la ausencia de datos y estudios específicos sobre los beneficios perseguidos por las mujeres mayores en España, el presente trabajo tiene por objetivos con respecto a la población de mujeres y varones mayores de 65 años en España:

- a) identificar los motivos y beneficios que persiguen con la práctica
- b) comprobar si los beneficios relacionados con la salud, se encuentran entre los principales motivos para realizar actividad física las mujeres mayores
- c) averiguar si existen diferencias en los y motivos de práctica, entre las mujeres y los varones mayores.

METODO

El método escogido ha sido la realización de entrevistas estructuradas mediante cuestionario escrito a una muestra estadísticamente representativa de las mujeres y hombres de 65 años cumplidos o más, en España (4.319.863 mujeres y 3.164.529 hombres, según el INE y el Padrón Municipal a 1-1-2006).

La muestra final registra las siguientes características: el tamaño ha sido de 933 personas mayores, de las que el 53,1 % son mujeres y el 46,9 % varones; dado que es una población infinita o muy numerosa, y trabajando con un intervalo de confianza del 95,5%, y suponiendo en la varianza poblacional el caso más desfavorable de p igual a 50, luego $q = 50$, el margen de error permitido de muestreo es de 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 género y tamaño demográfico de los municipios.

El instrumento empleado para captar la información necesaria para los objetivos del estudio, ha sido el “Cuestionario de Actividad Física y Personas Mayores” elaborado por Graupera Sanz y Martínez del Castillo para medir los hábitos de actividad física de las personas mayores y otras variables relacionadas (Graupera et al., 2003). Dicho cuestionario ya ha sido validado en anteriores estudios sobre personas mayores (Jiménez-Beatty et al., 2003; Jiménez-Beatty et al., 2007) y cuenta con una escala motivacional específica de actividad física y personas mayores compuesta por 17 ítem.

El trabajo de campo se llevó a cabo en el mes de diciembre de 2006. Los entrevistadores y entrevistadoras, aplicaron el cuestionario escrito mediante entrevista personal estructurada cara a cara, en el domicilio habitual del mayor. El análisis de datos fue efectuado mediante el paquete informático de programas SPSS para WINDOWS (V 14.0).

RESULTADOS

Analizando los beneficios perseguidos por las mujeres mayores (Tabla 1), se sitúan en primer lugar los *beneficios más directamente relacionados con la salud y el bienestar*: “mantener o mejorar la salud” (con una media de 2,82 que es la más alta obtenida y con una desviación típica de 0,463 que es la más baja), “sentirme a gusto” (2,65 de media); a mayor distancia en 5º, 9º y 10º puesto se sitúan los ítem de “estar en forma”, “mantener o mejorar atractivo” y “retardar el envejecimiento” (con medias respectivamente de 2.55, 2.21 y 2.16).

A continuación de los dos primeros ítem de salud y bienestar, los *beneficios sociales y de ocupación del tiempo libre* se encuentran en las mujeres mayores, en tercer y cuarto lugar los ítem: “divertirse” (2,65); “porque le gusta hacer esa actividad” (2,63). Y a mayor distancia en 6º, 7º, 8º y 11º lugar, aparecen los ítem: “para relacionarse con otros” (2,49); por “ocupar su tiempo libre” (2,37); “salir de casa” (2,28); “olvidarse de problemas” (2,00); “que le aprecien” (1,78).

Posteriormente se sitúan en las mujeres mayores el conjunto de *beneficios relacionados con la competencia*. Así del 12º al 17º lugar se sitúan los ítem: “Aprender esta actividad” (1,97); “sentirme productiva” (1,91); “que me aprecien” (1,78); “mejorar mi técnica” (1,44); “me gusta competir” (1,26).

En penúltimo lugar se sitúa en las mujeres mayores el ítem “Mandato Médico” con una media de 1,73 (y una elevada desviación típica de 0.852).

Tabla 1. Beneficios buscados con la práctica física realizada según género

	Género					
	Hombre		Mujer		Total	
	Media	Desv. típ.	Media	Desv. típ.	Media	Desv. típ.
Mejorar mi técnica	1.44	.668	1.44	.714	1.44	.694
Salir de casa	1.84	.781	2.28	.764	2.11	.798
Mandato médico	1.71	.792	1.73	.852	1.72	.826
Estar en forma	2.65	.572	2.55	.650	2.59	.620
Me gusta hacer la actividad	2.60	.708	2.63	.622	2.62	.656
Relacionarme con otros	2.02	.871	2.49	.758	2.30	.836
Aprender esta actividad	1.59	.729	1.97	.818	1.81	.802
Que me aprecien	1.58	.759	1.78	.879	1.70	.836
Divertirme	2.41	.750	2.65	.601	2.55	.675
Mantener o mejorar atractivo	2.24	.761	2.21	.761	2.23	.759
Ocupar tiempo libre	2.37	.829	2.37	.715	2.37	.760
Mantener o mejorar la salud	2.67	.622	2.82	.463	2.76	.536
Sentirme productivo	1.73	.833	1.91	.811	1.83	.823
Me gusta competir	1.39	.657	1.26	.567	1.31	.607
Sentirme a gusto	2.58	.586	2.65	.521	2.62	.547
Retardar el envejecimiento	2.20	.771	2.16	.815	2.17	.795
Olvidarme de problemas	1.95	.888	2.00	.860	1.98	.869

Comparando los motivos y beneficios perseguidos por las mujeres mayores con los beneficios perseguidos por los varones mayores puede apreciarse una estructura de motivos y beneficios bastante similar, donde tienden en ambos grupos a situarse en primer lugar los ítem relacionados con la salud, seguidos por los ítem relacionados con la ocupación del tiempo libre y los ítem de competencia, pero pueden observarse ciertas diferencias en la mayor importancia para un mayor número de mujeres que de varones, de ciertos ítem.

Así en el ítem “Mantener o mejorar la salud” es el principal en ambos géneros, pero es más importante para un mayor número de mujeres (2,82 de media) que en el caso de los varones (2,67 de media, y con una desviación típica más alta que en las mujeres). Además algunos de

los beneficios vinculados con las interacciones sociales, parecen ser importantes para un mayor número de mujeres que de varones. En concreto son: Relacionarse con otros; Salir de Casa; Divertirse; que le aprecien. Asimismo en algunos de los beneficios relacionados con la autoeficacia y la competencia, se observan diferencias: un mayor número de mujeres que de varones mencionan la importancia que tiene para ellas, “Aprender esa actividad” y “Sentirse productivas”. Por el contrario “le gusta competir” es algo más mencionado por los varones.

DISCUSIÓN

Con respecto a los beneficios perseguidos por la práctica de actividad física semanal, en el presente estudio se ha observado que el principal beneficio perseguido por las mujeres es mantener o mejorar la salud, al igual que se obtuvo en los estudios anteriores de Graupera et al. (2003) y Jiménez-Beatty et al. (2003, 2007). Tras este beneficio se sitúan en orden de importancia en las mujeres mayores de 65 años en España, otros beneficios relacionados con la salud (sentirse a gusto, estar en forma, mantener el atractivo, retardar el envejecimiento) y los beneficios sociales y de ocupación del tiempo libre, y finalmente los beneficios relacionados con la autoeficacia y la competencia. Resultados que coinciden sustancialmente con los beneficios observados en las mujeres mayores de los municipios y la Comunidad de Madrid (Graupera et al., 2003; Jiménez-Beatty et al., 2003, 2007).

En ambos géneros mantener la salud, es el principal beneficio declarado, pero parece algo más importante entre el conjunto de las mujeres, que entre el conjunto de los varones. Esta tendencia no coincide con la observada en la Comunidad de Madrid, donde el factor motivacional de salud era ligeramente mayor en los varones que en las mujeres. También se han encontrado en el presente estudio una serie de beneficios sociales y de motivos de competencia que parecen ser algo más importantes para un mayor número de mujeres que de varones mayores: relacionarse con otros, salir de casa, divertirse, que le aprecien, aprender esa actividad, sentirse productivas. Y tampoco coincide esta tendencia con la observada en la Comunidad de Madrid, donde el factor motivacional de relación social y el factor motivacional de competencia eran ligeramente más elevados en los varones que en las mujeres.

Por otro lado, en las mujeres mayores de 65 años en España parece observarse una estructura motivacional muy similar a la observada a la encontrada para el conjunto de las mujeres de 15 a 74 años en España (Mosquera, Puig, 2002; García Ferrando, 2006). Si bien en las cohortes de edad más avanzada, parecen ganar todavía más importancia los beneficios saludables proporcionados por la actividad física, así como los beneficios sociales y de diversión y de ocupación del tiempo libre. Tendencias lógicas por otra parte, dadas las nuevas circunstancias y características biológicas, psicológicas y sociológicas de estas mujeres mayores en esta otra etapa de su ciclo de vida (Graupera et al., 2003; Mosquera, Puig, 2002).

Todo parece indicar que un creciente número de mujeres, incluidas las mujeres mayores de 65 años, van afrontando de manera diferenciada a los varones y mediante sus respectivos procesos de individualización, sus relaciones consigo mismas y con sus entornos sociales, mediante las actividades físicas que realizan y los beneficios que persiguen con sus actividades. Un creciente número de mujeres mayores parecen estar creando una cultura deportiva femenina propia y nueva (Mosquera y Puig, 2002; Puig y Soler, 2004), y superando el estereotipo tradicional de feminidad y vejez, en el que las ancianas pasaban las horas en una butaca esperando el final.

CONCLUSIONES

Consideradas en conjunto las mujeres mayores de 65 años en España que realizan actividad física semanalmente, parecen existir una serie de diferencias con respecto a los varones, en el grado de importancia de los beneficios perseguidos con la práctica de actividad física.

El motivo o beneficio principal que buscan prácticamente todas estas mujeres es el de mantener o mejorar la salud, seguido en orden de importancia por los beneficios lúdicos, sociales y de autoeficacia. Sin embargo en los varones hay un menor grado de importancia atribuida a los beneficios de mantener la salud y a los beneficios lúdicos y sociales.

Dado que ni todas las mujeres mayores, ni todos los varones mayores, son iguales en sus actividades y expectativas, todo parece indicar la conveniencia de seguir profundizando en el conocimiento de sus características, circunstancias y diferencias. Asimismo y partiendo de las citadas diferencias, parece conveniente plantear programas de actividad física e intervenciones didácticas diferenciadas y adaptadas a los diferentes tipos de personas mayores, bien sean grupos de mujeres, de hombres o grupos mixtos con presencia de ambos géneros.

Agradecimientos

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.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Madrid: MECED – 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. *Serie ICD de Estudios en Ciencias del Deporte*, 35, 181-222.
- 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 P. Montiel et al. (comps.) *Actas del II Congreso Internacional de Actividad Física para las personas mayores* (pp.221-240). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- 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. *Serie ICD de Estudios en Ciencias del Deporte*, 35, 223-253.
- Jiménez-Beatty, J.E., Graupera, J.L., Martínez del Castillo, J., Martín, M^a., Campos, A. (2007). Motivational factors and physician's advice in physical activity in the older urban population. *Journal of Aging and Physical Activity*, Vol. 15, 3, 241-256.
- 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.
- Puig, N. y Soler, S. (2004). Mujer y deporte en España: estado de la cuestión y propuesta interpretativa. *Apunts Educación Física y Deportes*, 76, 71-78.