

# Actividades físicas practicadas por las mujeres mayores en España

## *Physical practised activities of the older women in Spain*

Martín Rodríguez, M. ; Campos Izquierdo, A. ; Jiménez-Beatty Navarro, J. E. ; González Rivera, M<sup>a</sup>. D.

Facultad de C.C. de la A.F. y del Deporte-INEF, Universidad Politécnica de Madrid  
Departamento de Psicopedagogía y Educación Física, Universidad de Alcalá

### RESUMEN

Esta investigación persigue profundizar en el conocimiento sobre las actividades físicas practicadas 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. Gran parte de estas mujeres mayores parecen tender a concentrar su práctica en programas de ejercicio físico o de actividades en el medio acuático. Sin embargo en los varones hay una mayor diversificación de las actividades realizadas.

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

### ABSTRACT

This research chases to penetrate into the knowledge on the physical practised activities 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. Great part of these older women they seem to tend to concentrate his practice in programs of physical exercise or activities in the aquatic way. Nevertheless in the males there is a major diversification of the realized activities.

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

## INTRODUCCIÓN

Según Mosquera y Puig (2002) el género y la edad, junto con la clase social, son dos variables fundamentales para comprender las relaciones sociales y las diferentes posiciones de las personas en el mundo. Así por ejemplo ambas autoras 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 las mismas actividades los hombres que las mujeres, ni practican lo mismo los jóvenes que las personas mayores.

En la encuesta nacional de hábitos deportivos de 2005 García Ferrando (2006) no se muestran resultados específicos de las actividades físicas o deportivas que realizan las mujeres mayores ni tampoco se indica si existen diferencias entre las mujeres y los varones mayores, en cuanto a las actividades practicadas. Y ello a pesar de que el conocimiento de las necesidades y expectativas de las personas mayores es uno de los requisitos existentes para que las entidades deportivas puedan plantear adecuadamente sus programas e intervenciones didácticas (Delgado, 2002, 2007).

En ámbitos socioterritoriales más reducidos sí han sido efectuados algunos estudios en torno a estas cuestiones como el estudio realizado en el municipio de Madrid por Jiménez-Beatty, Graupera y Martínez del Castillo (2003) en el que se observaba que la mayoría de las mujeres realizaban gimnasia de mantenimiento (un 67%), seguidas por las practicantes de natación (16%) y en menor medida otras actividades como yoga, baile, aeróbic. Por contra en los varones, la natación era la principal actividad (para un 31%), seguida por la gimnasia de mantenimiento (un 21%), y la otra mitad de los varones se distribuían en diferentes actividades como petanca, ciclismo, tenis, entre otras.

Resultados similares fueron obtenidos en el estudio efectuado en toda la Comunidad de Madrid (Jiménez-Beatty y Martínez del Castillo, 2007; Jiménez-Beatty, Graupera, Martínez del Castillo, Martín y Campos, 2007), sobre una muestra aleatoria representativa de la población de mujeres y varones mayores de 65 años en dicha comunidad autónoma, más de la mitad de las mujeres realizaban ejercicio físico, y casi una de cada cinco realizaba actividad física en el medio acuático y el 25% de las mujeres restantes se distribuía en otras actividades como yoga, petanca, baile, aeróbic. Sin embargo en los varones, y al igual que en el estudio específico del municipio de Madrid, uno de cada tres nadaba, y uno de cada cinco realizaba ejercicio físico, distribuyéndose la otra mitad de los varones en diversas actividades al aire libre, que en orden decreciente, eran: petanca, ciclismo, correr, tenis y de manera muy minoritaria otras actividades a cubierto.

Estas diferencias entre las mujeres y los varones mayores de 65 años, podrían ser abordadas y explicadas teóricamente mediante el enfoque feminista de la diferencia, como ha sido propuesto por Puig y Soler (2004) para el análisis de las diferencias en las prácticas de las mujeres, y mediante el enfoque de los procesos de individualización propios de las sociedades avanzadas (Mosquera y Puig, 2002). Es decir que estas diferencias, podrían estar revelando una cultura deportiva femenina propia y nueva, en la que un creciente número de mujeres mayores han vencido las resistencias al cambio del estereotipo tradicional de feminidad y vejez (Mosquera y Puig, 2002): ancianas que pasan las horas en una butaca esperando a que llegue el final.

Pues bien, dada la ausencia de datos y estudios específicos sobre las actividades practicadas y los beneficios perseguidos por las mujeres mayores en España, este trabajo tiene por objetivos con respecto a la población de mujeres y varones mayores de 65 años en España:

- a) identificar las actividades físicas realizadas por las mujeres mayores
- b) averiguar si existen diferencias en las variables de actividades realizadas 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  $p=50$ , 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.

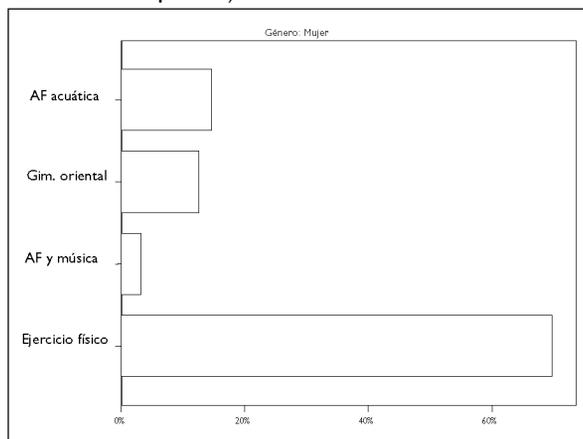
El instrumento empleado para captar la información necesaria para los objetivos del estudio, ha sido el "Cuestionario de Actividad Física y Personas Mayores" elaborado por Graupera Sanz y Martínez del Castillo para medir los hábitos de actividad física de las personas mayores y otras variables relacionadas (Graupera et al., 2003).

El trabajo de campo se llevó a cabo en el mes de diciembre de 2006. Los entrevistadores y entrevistadas, 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

En las mujeres mayores que declararon realizar semanalmente una o más actividades físicas, más de la mitad, el 66,7%, mencionaron con diferentes denominaciones (gimnasia, gimnasia de mantenimiento, gerontogimnasia, taller de actividad saludable....) actividades de ejercicio físico como actividad física principal (Figura 1). A continuación se situaron las mujeres que declararon que nadar era su actividad física principal, el 14,6%. Tras ellas en orden de frecuencia de las respuestas estaban las practicantes de taichi o yoga, 6,3% respectivamente, y actividad física adaptada o baile, 3,1% respectivamente.

En los varones mayores, se encontró una distribución diferente (Tabla 1). Los practicantes de actividades de ejercicio físico como actividad principal semanal, son algo menos frecuentes que las mujeres, el 60,9%, al igual que el porcentaje de los que declararon nadar, el 12,5%. Ello se debe a que algo más del 25% de estos varones se distribuían en un más amplio número de actividades diferentes que las mujeres. En concreto hay otros varones mayores, el 17%, en los que su principal actividad semanal son las AF al aire libre: Juegos de lanzamiento – petanca, bolos-en parques, el 3,1%; Desplazamientos con la bicicleta en medio urbano, el 3,1%; y Actividades en la Naturaleza – senderismo, pesca, caza-, el 10,9%. Además unos pequeños porcentajes de varones, en torno al 3,1%, declararon practicar Bailes, Taichi o Yoga, y algún Deporte (1,6% deportes de raqueta y 1,6% otros deportes).



**Figura 1. Tipos de actividades físicas realizadas por las mujeres practicantes**

**Tabla 1. Actividades físicas practicadas por las mujeres y varones mayores**

| % de Género                 |                  | Género |        |        |
|-----------------------------|------------------|--------|--------|--------|
|                             |                  | Hombre | Mujer  | Total  |
| Actividad Física practicada | Ejercicio Físico | 60,9%  | 66,7%  | 64,4%  |
|                             | AF Adaptada      |        | 3,1%   | 1,9%   |
|                             | Baile            | 3,1%   | 3,1%   | 3,1%   |
|                             | Taichi           | 1,6%   | 6,3%   | 4,4%   |
|                             | Yoga             | 1,6%   | 6,3%   | 4,4%   |
|                             | Nadar            | 12,5%  | 14,6%  | 13,8%  |
|                             | Petanca          | 1,6%   |        | ,6%    |
|                             | Bolos            | 1,6%   |        | ,6%    |
|                             | Paseos Bicicleta | 3,1%   |        | 1,3%   |
|                             | Senderismo       | 3,1%   |        | 1,3%   |
|                             | Pesca            | 3,1%   |        | 1,3%   |
|                             | Caza             | 4,7%   |        | 1,9%   |
|                             | D. Raqueta       | 1,6%   |        | ,6%    |
|                             | Otros Deportes   | 1,6%   |        | ,6%    |
| Total                       |                  | 100,0% | 100,0% | 100,0% |

## DISCUSIÓN

En referencia a las actividades practicadas por las mujeres mayores de 65 años en España, se observan claras coincidencias con las distribuciones obtenidas en mujeres mayores en estudios anteriores en ámbitos territoriales más reducidos, como el efectuado en el municipio de Madrid (Jiménez-Beatty et al., 2003) y en la Comunidad de Madrid (Jiménez-Beatty et al., 2007).

En los tres estudios se ha obtenido que la mayor parte de las mujeres mayores concentran sus actividades en realizar ejercicio físico en sala o actividad física en el medio acuático: en torno al 66% de las mujeres mayores realizan programas de ejercicio físico (con diferentes denominaciones) y en torno al 16% nadan, realizan actividad física en el medio acuático. También hay coincidencia del presente estudio con los dos estudios anteriores citados con respecto a los varones mayores, en haberse encontrado que en los varones mayores hay una mayor diversificación de las actividades practicadas, pues parte de ellos realizan diferentes actividades físicas al aire libre y algunos deportes.

Sin embargo, no hay coincidencia en las frecuencias de los varones mayores que declaran nadar, mucho mayores en el municipio y la Comunidad de Madrid que en el presente estudio de España. Tampoco hay coincidencia en las frecuencias de los varones mayores que declaran programas de ejercicio físico, mucho menores en el municipio y la Comunidad de Madrid. Ello podría deberse a una mayor oferta de vasos cubiertos de piscina adecuados para varones mayores en el municipio y la Comunidad de Madrid que en el conjunto de España.

## 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 las actividades realizadas.

Gran parte de estas mujeres mayores parecen tender a concentrar su práctica en programas de ejercicio físico o de actividades en el medio acuático. Sin embargo en los varones hay una mayor diversificación de las actividades realizadas.

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.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Delgado, M.A. (2002). Las concepciones previas de las personas mayores acerca de la actividad física como base para la intervención didáctica. En A. Merino et al. (comps.), *Actas del I Congreso Internacional de Actividad Física para personas mayores* (pp.227-262). Málaga: Diputación de Málaga.
- 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<sup>a</sup>., 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* (pp.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.