



## LOS HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS PERSONAS MAYORES EN ESPAÑA Y CONDICIÓN SOCIAL

González Rivera, M<sup>a</sup> D.<sup>1</sup>; Martín Rodríguez, M.<sup>2</sup>; Jiménez-Beatty Navarro, J.E.<sup>1</sup>; Campos Izquierdo, A.<sup>2</sup>; del Hierro Pinés, D.<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Departamento de Psicopedagogía y Educación Física-Universidad de Alcalá, Alcalá de Henares.

<sup>2</sup> Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF-UPM, Madrid.

*La investigación persigue comprobar las posibles desigualdades y diferencias según la posición social percibida en la práctica de actividad física semanal regular (una o dos veces por semana) de las personas mayores en España. La metodología cuantitativa empleada ha consistido en la aplicación de un cuestionario estructurado a una muestra aleatoria de las personas mayores de 65 años en España. Las conclusiones obtenidas revelan que en este grupo sociodemográfico de las personas mayores: la posición social percibida es al igual que en otros grupos sociodemográficos un factor que diferencia y produce desigualdad. Estas desigualdades vienen acompañadas por una serie de diferencias en la relación con la práctica de actividad física según la posición social, que quizás configuren unas culturas deportivas específicas en las personas de cada uno de los grupos.*

**Palabras clave:** *hábitos, actividad física, personas mayores, posición social*

*The investigation aims to check the possible inequalities and differences in perceived social standing practice of weekly physical activity regularly (once or twice per week) of the elderly in Spain. The quantitative methodology has been used in the implementation of a structured questionnaire to a random sample of people aged over 65 in Spain. The findings reveal that in this group of sociodemographic the elderly: the social position is perceived as in other socio-demographic groups a factor that difference and produces inequality. These disparities are accompanied by a number of differences in the relationship with the practice of physical activity as social status, perhaps setting some sporting cultures specific individuals from each of the groups.*

**Key words:** *habits, physical activity, elderly, social status*

## INTRODUCCIÓN

En el estudio de García Ferrando (2006), en cuanto a los hábitos deportivos de las personas de 65 a 74 años, obtuvo, entre otros resultados, que el 17% practicaban uno o más deportes y el 56% practicaban tres veces o más por semana.

En el ámbito de los estudios y teorías sobre condición socioeconómica y deporte, García Ferrando (2001, 2006), Mosquera y Puig (2002), y Puig y Soler (2004), han señalado a partir de la clara evidencia empírica de los estudios de hábitos deportivos en la población de 15 a 74 años en España, las desigualdades en el acceso a la práctica según la condición socioeconómica.

Diferentes contribuciones referidas a las etapas de la juventud o durante el conjunto de la vida han señalado la influencia de la condición socioeconómica en la práctica deportiva (Bourdieu, 1978, 1991; Hasbrook, Greendorfer, & McMullen, 1981; Hasbrook, 1986; Collins, 2003; Donnelly, 2003). Asimismo, aunque escasas, existen algunas contribuciones específicas que han mostrado que cuanto mejor es la condición socioeconómica más probabilidades hay de práctica de actividad física en la vejez. Entre ellas se encuentran las investigaciones de: Searle y Jackson, 1985; Sage, 1987; McPherson, 1994; Rhodes et al., 1999; Martínez del Castillo et al., 2006. Pero no se han encontrado en la literatura internacional, estudios sobre hábitos específicos de actividad física según la condición socioeconómica efectuados sobre muestras aleatorias de las poblaciones nacionales de personas de 65 años cumplidos o más.

Además, no se dispone de datos sobre los hábitos específicos de actividad física de las personas mayores de 65 años en toda España según su posición socioeconómica, pero sí en ámbitos territoriales más reducidos: en el estudio de Jiménez-Beatty (2002) en el municipio de Madrid y, más recientemente, en el estudio de Jiménez-Beatty, Martínez del Castillo y Graupera (2006) en la provincia de Guadalajara.

Pues bien, dado el vacío existente sobre los hábitos deportivos específicos de las personas mayores en España según su condición socioeconómica, los objetivos del presente artículo con respecto al universo de personas mayores de 65 años en España, son:

- Establecer las tasas de práctica de actividad física semanal en cada posición social y comprobar si hay desigualdad entre las personas según su posición social.
- Identificar los hábitos de actividad física de las personas mayores y comprobar si hay diferencias entre las personas según su posición social.

## MÉTODO

La metodología ha consistido en la realización de entrevistas estructuradas a una muestra aleatoria de las personas de 65 años cumplidos o más, en España (7.484.392 personas, según el INE y el Padrón Municipal a 1-1-2006). Dicha muestra registra las siguientes características: el tamaño de la muestra final fue de 933 personas mayores (8,9% de personas según su posición social alta o media alta; 55,3% de personas según su posición social media; 35,7% de personas según su posición social media baja o baja). 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 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 utilizó el “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 et al., 2006; Jiménez-Beatty et al., 2007). Los análisis de datos fueron efectuados, tras ser tabulados y mecanizados informáticamente, mediante el paquete informático de programas SPSS para WINDOWS (V 14.0).

## RESULTADOS

El 17,4% de las personas de 65 años cumplidos o más en España son practicantes semanales regulares (una o dos veces por semana) de una o más actividades físicas (sin incluir el pasear). Se observa una clara tendencia consistente en que a medida que se asciende en la posición social percibida se van incrementando los porcentajes de practicantes. Así mientras que en las personas que se autclasifican como de posición social baja o media baja, sólo hay un 10,4% de practicantes, en la posición social media hay un 19,5% de practicantes, y un 25,6% en las posiciones alta o media alta. Por el contrario en los no practicantes se produce la tendencia inversa, pues a medida que se descende en la posición social, se van incrementando los porcentajes de no practicantes: 74,4% en posiciones altas, 80,5% en posiciones medias y 89,6% en posiciones bajas.

La figura 1 muestra que la mayoría de las personas mayores practicantes (el 77,6%), realiza algún tipo de actividad física en sala, seguidas a gran distancia por las personas que realizan actividad física en el medio acuático (el 13,8%), o algún tipo de actividad física al aire libre (el 7,8%).

Respecto a las actividades practicadas según la posición social, no se observan diferencias considerables entre las posiciones alta y media (Tabla 1). La mayor parte de esas personas realiza actividad física en sala (sobre todo ejercicio físico), seguida a gran distancia por la actividad acuática, y un 10% realiza otras actividades al aire libre o en la naturaleza. Pero en las personas de posición baja o media-baja parece observarse

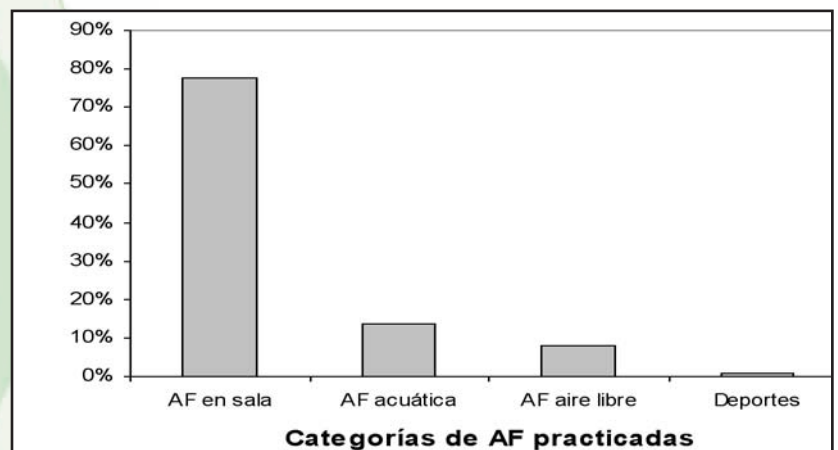


Figura 1. Categorías de actividades físicas practicadas semanalmente

Tipos de AF practicada	Ejercicio físico	Clase social			Total
		Alta/media	Media/media	Media/baja	
	Ejercicio físico	70.0%	61.2%	76.5%	65.8%
	AF y música	5.0%	4.1%		3.3%
	Gim. oriental	5.0%	9.2%	8.8%	8.6%
	AF acuática	10.0%	15.3%	11.8%	13.8%
	Juegos lanzamiento	5.0%		2.9%	1.3%
	Desplazamientos-Urbano		2.0%		1.3%
	AF naturaleza	5.0%	6.1%		4.6%
	Deportes		2.0%		1.3%
<b>Total</b>		<b>100.0%</b>	<b>100.0%</b>	<b>100.0%</b>	<b>100.0%</b>

Tabla 1. Tipos de actividades físicas practicadas por la demanda establecida según clase social



una menor diversificación de las actividades y los espacios, concentrándose sus actividades en cuatro tipos: ejercicio físico, el 76,5%; Gimnasia Oriental -Taichi, Yoga,...- el 8,8%; Actividad Acuática - nadar-, el 11,8% y juegos de lanzamiento, el 2,9%.

En cuanto a las *horas de práctica semanal* regular, todo parece indicar que las personas mayores que practican lo realizan con bastante regularidad: dos horas a la semana, el 30,2%; tres horas el 42,8%; y más de tres horas, el 18,2%. Tan sólo un 8,8% realizan nada más una hora a la semana. Siendo la media de todas la personas practicantes de 2,93 horas a la semana.

Referente a las posiciones sociales, no se observan grandes diferencias entre las personas de cada posición, la mayoría practica dos horas o más, con una media ligeramente inferior en posiciones bajas (de 2,65 horas) frente a 2,99 y 2,90 en posiciones medias y altas (tabla 2).

La mayoría de las personas que practican, lo hacen a través de alguna organización (figura 2 y tabla 3). Ahora bien, el 27,8% autorganiza su actividad, bien sólo por su cuenta (el 20,5%) o con amigos o familiares (el 7,3%). En cuanto al modo de organización según la posición social, en torno al 25% de las personas de todas las posiciones autorganizan su actividad (tabla 3), es decir en torno al 75% utiliza alguna entidad. Pero es precisamente ahí, donde se observan tendencias muy diferenciadas: las personas de posiciones altas recurren sobre todo a Empresas Privadas y a Asociaciones (30 y 25% respectivamente) y casi nada a Centros de Mayores y Ayuntamientos; las personas de posiciones medias acuden principalmente a Centros de Mayores y Ayuntamientos (28 y 22%), y en menor medida a Empresas Privadas (11%) y Asociaciones (5%); y las personas de posiciones bajas realizan su práctica sobre todo en Centros de Mayores y Ayuntamientos y en mucha menor medida a Asociaciones y Empresas Privadas.

Por otra parte, el 63,8% de los practicantes realiza su actividad física semanal

		Clase social			Total
		Alta/media	Media/media	Media/baja	
Frecuencia de práctica (horas)	1	15.0%	7.2%	11.8%	9.3%
	2	40.0%	38.1%	52.9%	41.7%
	3	30.0%	33.0%	23.5%	30.5%
	>3	15.0%	21.6%	11.8%	18.5%
<b>Total</b>		<b>100.0%</b>	<b>100.0%</b>	<b>100.0%</b>	<b>100.0%</b>

Tabla 2. Horas semanales de práctica según clase social

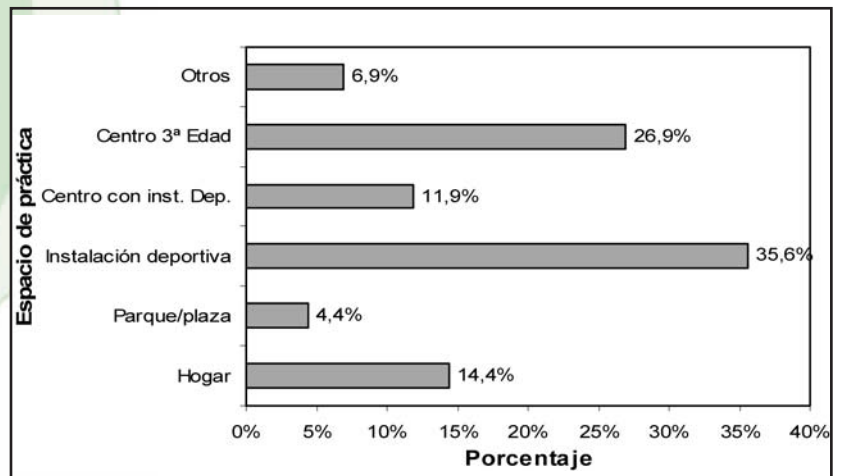


Figura 2. Modo de organización de la actividad física realizada

		Clase social			Total
		Alta/media	Media/media	Media/baja	
¿Quién organiza la actividad?	Por mi cuenta	25.0%	21.4%	15.2%	20.5%
	Amigos/familiares		8.2%	9.1%	7.3%
	Asociación	25.0%	5.1%	6.1%	7.9%
	Centro privado	30.0%	11.2%	6.1%	12.6%
	Ayuntamiento	5.0%	22.4%	30.3%	21.9%
	Centro 3ª Edad	10.0%	27.6%	30.3%	25.8%
	Otros	5.0%	4.1%	3.0%	4.0%
<b>Total</b>		<b>100.0%</b>	<b>100.0%</b>	<b>100.0%</b>	<b>100.0%</b>

Tabla 2. Horas semanales de práctica según clase social

con *presencia de profesor*, y el 36,3% no. En todas las posiciones sociales, responden mayoritariamente que practican con presencia de profesor, si bien en las posiciones bajas se observa un porcentaje algo superior de personas que practican con presencia de técnico (el 73,5%), que en las otras posiciones (el 65 y el 57% en posiciones altas y medias, respectivamente).

## DISCUSIÓN

El porcentaje promedio de practicantes de actividad física obtenido en el presente estudio, el 17,4% de las personas mayores en España, es similar al obtenido por García Ferrando en su trabajo de campo de 2005, si bien en su caso se refiere a personas de entre 65 y 74 años, y en este caso se refiere a todas las personas mayores de 65 años cumplidos y más. Ahora bien, al igual que en el conjunto de la población española el promedio de practicantes del 37% se manifiesta de forma diferenciada según la posición social alta, media y baja (García Ferrando, 2006), también en el presente estudio los porcentajes de práctica de las personas mayores de 65 años expresan una clara desigualdad entre las personas de las posiciones medias (el 19,5%) y sobre todo bajas (10,4%), frente a las personas de posiciones alta y media alta (el 25,6%). Esta tendencia en las personas mayores, de menor acceso a la práctica a medida que se descende en la posición social, coincide (y con porcentajes muy similares) con la detectada en anteriores estudios específicos sobre personas mayores: en el municipio de Madrid (Jiménez-Beatty, 2002), en la Comunidad de Madrid (Martínez del Castillo et al., 2006) y en la provincia de Guadalajara (Jiménez-Beatty et al., 2006). Por lo tanto, todo parece indicar que también en las personas mayores la condición socioeconómica es: uno de los principales predictores de práctica deportiva, como ha sido señalado para el conjunto de la población española por García Ferrando (2006); uno de los factores influyentes en el mayor o menor acceso a la práctica deportiva (Searle, Jackson, 1985; McPherson, 1994; Rhodes et al., 1999; Mosquera y Puig, 2002; Puig y Soler, 2004; Martínez del Castillo et al., 2006).

En relación a los hábitos de actividad física, también han sido encontradas ciertas diferencias entre las personas mayores de una u otra posición social. Así en las actividades practicadas por las personas mayores de posiciones bajas se ha encontrado una mayor concentración en actividades de ejercicio físico. Mientras que en las posiciones altas y medias, si bien la mayor parte practica también actividades de ejercicio físico, hay una mayor diversificación al realizar también actividades al aire libre. Con respecto a los datos de actividades del conjunto de la población de 15 a 74 años (García Ferrando, 2006), quedan de manifiesto las profundas diferencias existentes con las personas mayores, pues en éstas la práctica de deportes es prácticamente inexistente y las actividades en el medio acuático son realizadas sólo por el 13,8% de las personas mayores, frente al 33% del conjunto de la población que aparece dentro de la actividad de Natación (García Ferrando, 2006). Ahora bien, comparando los datos obtenidos sobre actividades en el presente estudio con los datos obtenidos en anteriores estudios de mayores (Jiménez-Beatty, 2002; Jiménez-Beatty et al., 2006), se observa una tendencia similar de cuasi ausencia de práctica de deportes, y de predominio de programas de gimnasia o similares y un menor acceso al medio acuático.

En referencia a la frecuencia de práctica, la mayor parte de las personas mayores son practicantes semanales muy regulares, pues casi todos practican dos horas o más, con unos promedios de 2,65 horas en los practicantes de posiciones sociales bajas, y de casi 3 horas en los practicantes de posiciones medias y altas. Estas tendencias de gran regularidad en la práctica, y de no haber grandes diferencias entre las personas practicantes de las diversas posiciones, son similares a las halladas en los estudios del municipio de Madrid y la provincia de Guadalajara (si bien en esta última en los practicantes de posiciones altas había un mayor porcentaje de practicantes que realizaban actividad física casi todos los días). Así pues, todo parece indicar que probablemente aquellas personas mayores que practican son en conjunto practicantes más regulares que el conjunto de la población, como ya fue detectado también por García Ferrando (2006).

En cuanto al modo de organización de la actividad física de las personas mayores en España, difiere notablemente del existente en el conjunto de la población (García Ferrando, 2006). En el sentido de que la mayor parte de las personas con edades superiores a 65 años, acuden a algún tipo de organización y sólo tres de cada diez autorganizan su actividad, tal y como ya se observó también en los anteriores estudios específicos de mayores en Madrid y Guadalajara (Jiménez-Beatty, 2002; Jiménez-Beatty et al., 2006). Es decir existe una tendencia inversa a la encontrada en el conjunto de la población española, donde siete personas de cada diez autorganizan su actividad. Ahora bien, en el tipo de organización al que acuden (o al que pueden acudir, o al que les dejan acudir) para realizar su actividad, se han encontrado grandes diferencias entre las personas mayores según su posición social: en posiciones altas acuden sobre todo a empresas privadas y asociaciones; mientras que en posiciones bajas acuden especialmente a Centros de Mayores (públicos en su mayoría) y Ayuntamientos; y en posiciones medias acuden también a Centros de Mayores y Ayuntamientos, pero en menor medida que las personas de posiciones bajas, pues también hacen algún uso de empresas privadas y asociaciones. Estas tendencias de diferenciación social en cuanto a la organización con la que realizan la actividad física las personas mayores, son muy similares a las detectadas en los estudios de Madrid y Guadalajara (Jiménez-Beatty, 2002; Jiménez-Beatty et al., 2006).

## CONCLUSIÓN

Las personas de 65 años cumplidos o más en España tienen menores porcentajes de práctica física que los otros grupos demográficos. También presentan diferencias en los hábitos deportivos con respecto a los hábitos del conjunto de la población: en el modo de organización de la actividad, en las actividades físicas realizadas y en la frecuencia de realización de la actividad. Las personas de posición social baja practican casi todas en centros de mayores y centros deportivos municipales, donde realizan casi exclusivamente, los programas de ejercicio físico ofertados, dos o tres horas a la semana.

Las personas de posición social media practican principalmente en centros de mayores y centros deportivos municipales, pero también en empresas deportivas y asociaciones, donde realizan programas de ejercicio físico u otras actividades físicas, en un promedio de tres horas a la semana.

Las personas de posición social alta practican principalmente en empresas y asociaciones, donde realizan programas de ejercicio físico u otras actividades físicas, en un promedio de tres horas a la semana.



## BIBLIOGRAFÍA

- Bourdieu, P. (1978). Sport and social class. *Social science information*, 17, 819-840.
- Bourdieu, P. (1991). *La distinción. Criterios y bases sociales del gusto*. Madrid: Taurus.
- Collins, M.F. (2003). Social exclusion from sport and leisure. En B. Houlihan (Ed.), *Sports&Society* (pp. 67-88). London: Sage.
- Donnelly, P. (2003). Sport and social theory. En B. Houlihan (Ed.), *Sports&Society* (pp. 11-27). London: Sage.
- 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., y Martín, B. (2003). Factores motivacionales, actitudes y hábitos de práctica de actividad física en las mujeres mayores. *Serie ICD de Investigación en Ciencias del Deporte*, 35, 181-222.
- Hasbrook, C.A. (1986). The sport participation-social class relationship: some recent youth sport participation data. *Sociology of Sport Journal*, 3(2), 154-159.
- Hasbrook, C. A., Greendorfer, S. L., & McMullen, J. A.. (1981). Implications of social class background on female adolescent athletes and nonathletes. En S. L. Greendorfer & A. Yiannakis (Eds.), *Sociology of sport: diverse perspectives* (pp. 95-108). West Point, N.Y.: Leisure Press.
- Jiménez-Beatty, J.E. (2002). La demanda de servicios de actividad física en las personas mayores. Tesis doctoral. Universidad de León.
- 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.
- Jiménez-Beatty, J.E., Graupera, J.L., Martínez del Castillo, J., Campos, A., y Martín, M. (2007). Motivational Factors and Physician Advice for Physical Activity in Older Urban Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 15, 236-252.
- McPherson, B. D. (1994). Sociocultural perspectives on aging and physical activity. *Journal of Aging and Physical Activity*, 2, 329-353.
- Martínez del Castillo, J., Graupera, J.L., Jiménez-Beatty, J.E. y Rodríguez, M.L. (2006). Condiciones de vida, socialización y actividad física en la vejez. *Revista Internacional de Sociología*, 44, 39-62.
- Martínez del Castillo, J., Jiménez-Beatty, J.E., González, M<sup>a</sup> D, Graupera, J.L., Martín Rodríguez, M., Campos Izquierdo, A., y Del Hierro, D. (2008). Los hábitos de actividad física de las mujeres mayores en España. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12, (en prensa).
- Mosquera, M.J. y Puig, N. (2002). Género y edad en el deporte. En M. García Ferrando, N. Puig, y 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.
- Rhodes, R. E., Martin, A. D., Taunton, J. E., Rhodes, E. C., Donnelly, M., & Elliot, J. (1999). Factors associated with exercise adherence among older adults: an individual perspective. *Sports Medicine*, 28(6), 397-411.
- Sage, G. H. (1987). Pursuit of knowledge in sociology of sport: issues and prospects. *Quest*, 39(3), 255-281.
- Searle, M. & Jackson, E. (1985). Socioeconomic variations in perceived barriers to recreation participation among would-be participants. *Leisure Sciences*, 7(2), 227-249.

