

BARRERAS PARA LA PRÁCTICA Y DEMANDAS DE ACTIVIDAD FÍSICA DE MUJERES MAYORES EN UNA POBLACIÓN RURAL DE LA PROVINCIA DE SEVILLA

BARRIERS TO PRACTICE AND CLAIMS OF PHYSICAL ACTIVITY OF ELDERLY WOMEN IN A RURAL POPULATION OF SEVILLA

Oviedo Caro, Miguel Ángel¹; Bueno Antequera, Javier¹

¹Grupo de investigación "Actividad Física, Salud y Deporte CTS-948".
Departamento de Deporte e Informática. Universidad Pablo de Olavide, Sevilla

Fecha de recepción : 10-04-14

Fecha de aceptación : 12-07-14

Resumen

Las actividades físicas poseen multitud de beneficios sobre la salud y la calidad de vida de las personas mayores, contribuyendo a prevenir y mejorar las consecuencias del envejecimiento. Pese a ello encontramos bajos porcentajes de práctica en la población mayor, aún siendo este grupo poblacional el que posee más tiempo libre. Por ello, el objetivo de este estudio es identificar las barreras que impiden la práctica de actividades físicas, así como conocer la demanda de actividades físicas y los beneficios que buscan en ellas las mujeres mayores de un municipio rural de la provincia de Sevilla. La metodología consistió en entrevistas estructuradas a la muestra aleatoria de las mujeres mayores del municipio, en las cuales se aplicó el Cuestionario de Actividad Física y Personas Mayores. Los resultados muestran como las principales barreras para la práctica son el estado de salud y la falta de tiempo. Las mujeres mayores demandan actividades de gimnasia de mantenimiento y actividades acuáticas, siendo los beneficios principales buscados la mejora de la salud y la percepción de bienestar.

Palabras clave

Actividad Física, Barreras, Demandas, Mujeres Mayores, Salud.

Abstract

Physical activities have lots of benefits for the health and quality of life of older people, contributing to prevent and improve the aging consequences.

Despite that, we find a low percentage of people who practise physical activities in older population, although this population group have the most free time. For this reason, the aim of this study is to identify the barriers that hamper the practise of physical activities, as well as know the physical activity demands and benefits which older women of a rural population of Seville's province look for in them. Methodology consisted of structured interviews to the random sample of older women in the population, in which we carried out the questionnaire "Cuestionario de Actividad Física y Personas Mayores". Results show how the main barriers to practising are state of health and lack of time. Older women demand activities such as keep fit gym and aquatic activities, the main benefits being looked for are to improve the health and the well-being perception.

Keywords

Physical activity, Barriers, Demands, Older women, Health.

Introducción

Las actividades físicas tienen multitud de beneficios sobre la salud y la calidad de vida de las personas, a distintos niveles: nivel fisiológico, nivel psicológico, nivel social y nivel económico. A nivel fisiológico, estos beneficios repercuten sobre los principales sistemas y aparatos del organismo humano, produciendo adaptaciones orgánicas en el sistema cardiovascular dirigidas hacia la prevención y el control de factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares, así como la recuperación de pacientes con enfermedades cardiovasculares (Thompson, Buchner, Piña, Balady, Williams, y Bess, 2003). En el aparato respiratorio (Renaud, Maquestiaux, Joncas, Kergoat, y Bherer, 2010; Barbany, 2002), sistema osteoarticular (Bagur, 2007), sistema inmune (Senchina y Kohut, 2007; Shephard y Shek, 1995), existiendo una base sólida para promocionar la actividad física como una herramienta para prevenir el cáncer y mejorar la supervivencia al cáncer (Herrero y Pérez, 2012). A nivel psicológico la práctica de actividades físicas está asociada a beneficios en la estabilidad emocional, el humor, el autoconcepto y la autoestima, reducción del estrés, disminución de la ansiedad y la depresión (Márquez, 1995). A nivel social, la práctica de actividad física deriva en otra serie de beneficios en las personas mayores, como la ocupación constructiva del tiempo libre, la creación de unas obligaciones a realizar a lo largo del día, la integración en un grupo social y la relación con otras personas (González, 2010). A nivel económico, el ejercicio físico puede

reducir el gasto público derivado en la atención sanitaria de los mayores. Da Silva, Azevedo, Matsudo, y Silva (2012) establecen que el nivel de actividad física se asocia inversamente con el uso de medicamentos, así mayores volúmenes de actividad física se asocian significativamente con un menor uso de medicamentos en mujeres que participan en programas de actividad física.

En definitiva, la actividad física o ejercicio físico aporta multitud de beneficios sobre todas estas dimensiones de la persona, disminuyendo los efectos adversos del envejecimiento, mejorando la salud, aumentando la calidad de vida de las personas y disminuyendo la morbilidad (Aparicio, Carbonell, y Delgado, 2010).

Pese a contar con múltiples beneficios sobre el estado de salud y la calidad de vida de las personas mayores, los hábitos de actividad física de esta población no son todo lo positivo que se debería esperar. En España los hábitos de actividad física de las personas mayores muestran que sólo el 19% de las personas mayores de 65 años declaran practicar una o más actividades físicas o deportivas, aunque bien es cierto que en los últimos años esta práctica ha alcanzado niveles superiores a épocas pasadas (García Ferrando y Llopis, 2011).

En el caso de nuestra población objeto de estudio, mujeres mayores, encontramos porcentajes de práctica similares a los encontrados en el conjunto de ambos géneros, 19,6% a nivel nacional (Martínez, Jiménez-Beatty, González, Graupera, Martín, Campos, y Del Hierro, 2009). Estos datos contrastan con el hecho de que este grupo poblacional es el que posee mayor tiempo libre (con una media de 6,8 horas diarias), al estar compuesto mayoritariamente por personas jubiladas (García Ferrando y Llopis, 2011).

Las principales investigaciones que se han centrado en el conocimiento de las causas por las cuales las personas mayores no practican ejercicio físico o actividades físicas, han encontrado que las principales barreras percibidas por las personas mayores para la práctica de éstas se relacionan con el estado de salud, las limitaciones físicas, así como el hecho de sentirse mayor (Booth, Bauman y Owen, 2002; Mc Guire, 1985).

Además de las barreras relacionadas con la salud, las limitaciones físicas y la edad, Mc Guire (1985) identificó otras barreras relacionadas con aspectos organizativos y sociales de la práctica de actividad física, categorizando estas barreras organizativas y sociales en tres categorías: barreras de tiempo, actitudes individuales auto-impuestas y barreras externas como transportes, dinero, falta de instalaciones.

Una de las primeras investigaciones realizadas para el conocimiento de estos aspectos en personas mayores en España fue la realizada por Armadans, Cruz y Franco (1998), quienes encuentran como barreras para la práctica de actividades deportivas y recreativas en la tercera edad a la falta de información sobre actividades deportivas, la presencia de obligaciones

familiares y situaciones económicas desfavorables. Martínez, Jiménez-Beatty, Campos, Del Hierro, Martín y González (2007) establecen que en el género femenino la causa principal que dificulta la práctica de actividades físicas es la falta de tiempo (debido al empleo, las tareas del hogar o el cuidado de los familiares), aspecto que en este género asume mayor importancia que en el género masculino. Centrándonos en nuestro grupo poblacional, mujeres mayores de 65 años, las barreras o dificultades que encuentran estas mujeres mayores a la hora de realizar actividades físicas se relacionan principalmente con el estado de salud y la falta de tiempo (Jiménez-Beatty et al., 2003), además Graupera, Martínez y Martín (2003) encontraron el desconocimiento del lugar de realización y la percepción de ser mayor para la práctica.

Además de las barreras que impiden a las personas mayores a practicar actividades físicas, debemos analizar las demandas de actividad física que las personas mayores no practicantes poseen. En este sentido González, Martín, Martínez, Jiménez-Beatty y Del Hierro (2008), encontraron que las actividades físicas demandadas por las personas mayores españolas son las actividades físicas en sala (gimnasia de mantenimiento, gerontología, gimnasia oriental y actividades físicas con base musical) y las actividades físicas en el medio acuático. En el grupo poblacional de nuestro estudio, las mujeres mayores, Martín, González, Campos, Del Hierro y Jiménez-Beatty (2010) estudiaron las demandas de actividad física de las personas mayores a nivel nacional, encontrando que las mujeres mayores españolas centran sus demandas de actividad física en programas de ejercicio físico, también denominados de gimnasia de mantenimiento, y actividades físicas en el medio acuático.

Por otro lado, los principales beneficios que buscarían en la práctica de actividades físicas las mujeres mayores no practicantes pero interesadas en la práctica se relacionan con la salud y con el placer de realizar la actividad (Martín et al., 2010; Jiménez-Beatty y col., 2003).

De esta manera, tenemos la inquietud por conocer las principales barreras percibidas para la práctica de actividades físicas, así como las demandas de actividades físicas de las mujeres mayores de nuestro entorno más cercano, un municipio del entorno rural de la provincia de Sevilla. Siendo

- Identificar las barreras para la práctica de actividad física de la población mayor de género femenino.
- Conocer la demanda de actividades físicas de la población mayor de género femenino.
- Identificar los beneficios que las mujeres no practicantes e interesadas buscarían en las actividades físicas.

Metodología

La metodología empleada consistió en la realización de entrevistas individuales estructuradas a una muestra representativa de la población mayor, entre 65 y 70 años, de género femenino de la población rural de Fuentes de Andalucía, perteneciente a la provincia de Sevilla (240 mujeres mayores, según el Padrón Municipal de habitantes de este municipio, renovado a 1 de mayo de 1996 y las sucesivas rectificaciones anuales).

La muestra final tuvo un tamaño de 152 personas mayores de género femenino, trabajando con un intervalo de confianza del 95,5 %, un margen de error permitido de muestreo del 4,92 %. La técnica de muestreo utilizada ha sido el muestreo estratificado de la población objeto de estudio, siendo el estrato utilizado el año de nacimiento, aplicándose la selección aleatoria en cada uno de los estratos. La edad media de la muestra es de 67,57 años, con una desviación típica de 1,64 años.

El instrumento utilizado para recoger la información en las entrevistas, fue el “Cuestionario de Actividad Física para personas mayores” elaborado por Graupera, Martínez del Castillo y Martín Novo para medir los hábitos de actividad física y otras variables relacionadas de las personas mayores (Graupera et al., 2003). Dicho cuestionario ha sido aplicado y validado en anteriores estudios sobre personas mayores (Jiménez-Beatty et al., 2003; Jiménez-Beatty, Graupera, Martínez, Campos y Martín, 2007).

Se realizaron las entrevistas personales estructuradas cara a cara, en los domicilios habituales de las mujeres mayores, en las cuales se aplicó el cuestionario. Las entrevistas tuvieron una duración promedio de 10 minutos.

Los datos obtenidos en esta recogida de datos fueron tabulados e informatizados para su posterior análisis mediante el programa estadístico IBM SPSS, versión 20, que posibilitó la puesta en práctica de las pruebas estadísticas de análisis descriptivo.

Además se realizó un análisis documental de otros estudios similares en el ámbito nacional, con el fin de profundizar y contrastar los resultados obtenidos en nuestro estudio con los resultados de otros estudios del mismo perfil.

Resultados

El 17,8 % de las mujeres mayores, de entre 65 y 70 años, del municipio de Fuentes de Andalucía, practican semanalmente algún tipo de actividad física diferente a pasear o caminar, mientras que el 82,2 % de estas mujeres, no practican semanalmente ningún tipo de actividad física diferente a pasear o caminar. Entre ellas, un 26,3 % estarían interesadas en

la práctica semanal de actividades físicas, pero actualmente no pueden practicarlas. Por el contrario, un 55,9% de estas mujeres no practicantes, no están interesadas en la práctica de actividades físicas diferentes a pasear.

Las principales barreras que impiden a las mujeres mayores de este municipio practicar actividades físicas, en una escala de 1 (nada verdad), 2 (bastante verdad) y 3 (totalmente verdad), son principalmente las relacionadas con la falta de tiempo y el estado de salud (Tabla 1):

TABLA 1. BARRERAS QUE IMPIDEN PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA A LAS MUJERES MAYORES

	Media	Desviación típica
Estoy en lista de espera de una actividad	1,00	,00
Me podría hacer daño esa actividad	1,32	,65
No me viene bien el horario	1,92	,99
Tengo un impedimento físico	1,75	,92
No me gusta la instalación	1,02	,15
El médico me lo ha prohibido	1,42	,81
No me gusta el trato del personal	1,00	,00
No soy muy hábil en esa actividad	1,05	,31
Mi familia o amigos no les gustaría que lo hiciera	1,00	,00
El precio es alto	1,07	,47
No tengo tiempo	2,22	,97
No sé donde hacerla	1,00	,00
Soy mayor para esa actividad	1,00	,00
No hay sitio para mí donde hacerla	1,05	,31
No me gusta cómo se realiza la actividad	1,07	,47
Está lejos el sitio para hacerla	1,25	,77
Mi estado de salud no lo permite	1,67	,91
Me daría vergüenza que me vieran practicar	1,02	,15

En el caso de las mujeres no practicantes y no interesadas en la práctica de actividades físicas encontramos que las causas principales por la que no existe ningún interés en la práctica de actividades físicas son principalmente por falta de interés en las actividades físicas: “prefiero hacer otras cosas en mi tiempo libre”, 2,09 de media, “no me gustan las actividades físicas”, 1,98 y “me da pereza”, 1,97.

Entre las actividades físicas que las mujeres mayores no practicantes del municipio, pero interesadas en la práctica de actividades físicas demandan, la actividad física más solicitada es la gimnasia de mantenimiento, por un 62,5 % de las mujeres, seguida por las actividades físicas en el medio acuático, 30 % de las mujeres. Las actividades físicas con base musical o de gimnasia oriental tiene una escasa demanda, 2,5 %.

Las horas de práctica semanales demandadas por las mujeres mayores no practicantes del municipio, son 3,25 horas de práctica semanales de media, con una desviación típica de 1,01. La mayoría de las mujeres mayores demandan una actividad física de tres horas de práctica semanales, 82,5 %, seguida de las mujeres que demandan seis horas de práctica semanales, 10 %.

La ubicación temporal de la práctica demandada por las mujeres mayores no practicantes del municipio se encuadran de manera similar entre el horario matutino, 42,5 % y el horario vespertino, 47,5 %. Mientras que sólo un 10 % desea una práctica con una ubicación temporal simultanea entre el horario matutino y vespertino.

La organización demandada por las mujeres mayores del municipio no practicantes para la realización de las actividades físicas, es principalmente por el ayuntamiento del municipio, 52,5 % o por una asociación, 32,5%. Frente al 2,5 % que demanda una organización privada de las actividades físicas

Las instalaciones demandadas para la práctica de las actividades físicas, por estas mujeres mayores no practicantes, son centros con instalación deportiva habilitada, 57,5 %, e instalaciones deportivas, 37,5 %. Frente a un 2,5 % que demanda una práctica en su propia casa y otro 2,5 % que demanda una práctica en parques o lugares públicos.

Todas las mujeres mayores no practicantes de actividad física pero interesadas en la práctica de estas actividades, 100%, demandan que la actividad física esté supervisada por un monitor o técnico deportivo.

El precio que estarían dispuestas a pagar las mujeres mayores no practicantes de este municipio es un precio comprendido entre cero y diez euros, 63,9 %, o un precio comprendido entre once y veinte euros, 36,1 %. No encontrándose ningún caso que está dispuesta a pagar un precio superior a treinta euros.

En cuanto a los beneficios que buscarían las mujeres mayores de este municipio no practicantes de actividades físicas pero interesadas en la práctica de estas actividades, son, en una escala de de 1 (nada verdad), 2 (bastante verdad) y 3 (totalmente verdad), los siguientes (Tabla 2): La mayoría buscaría en la práctica de actividades físicas beneficios relacionados con la salud, “mejorar la salud” (3,00 de media) y “retrasar el envejecimiento” (2,60), así como con

la percepción de bienestar, “sentirse a gusto” (2,70) y “estar en forma (2,42)”. Siendo escasamente buscados beneficios como la competición (1,05), el aprecio de los demás (1,10) y la mejora de la técnica deportiva (1,15).

TABLA 2. BENEFICIOS QUE BUSCARÍAN EN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS LAS MUJERES NO PRACTICANTES

	Media	Desviación típica
Mejorar la técnica	1,15	,36
Salir de casa	1,85	,83
Prescripción medico	1,55	,81
Estar en forma	2,42	,63
Gusta actividad	1,77	,86
Relacionarse	2,02	,83
Aprender deporte	1,35	,53
Aprecio de los demás	1,10	,30
Diversión	1,72	,87
Mejora atractivo	1,20	,51
Ocupar el tiempo	1,52	,78
Mejora de salud	3,00	,00
Sentirse productivo	1,35	,53
Competir	1,05	,22
Sentirse a gusto	2,70	,46
Retrasar el envejecimiento	2,60	,54
Olvidarme problemas	1,90	,77

Discusión

Dentro de las mujeres mayores no practicantes de actividad física, podemos diferenciar dos grupos en función del interés mostrado en la práctica de actividad física.

El primer grupo, compuesto por las mujeres mayores no practicantes e interesadas en la práctica de actividad física, 26,3 %, porcentaje superior a los resultados obtenidos a nivel nacional, 12,5 % (Martínez et al., 2008) y en el municipio de Madrid, 22,6% (Jiménez-Beatty et al. (2003). El otro grupo correspondería con las mujeres mayores no practicantes y no interesadas en la actividad física, el cual es más numeroso, encontrándose conformado por el 55,9 % de

las mujeres mayores del municipio. Los resultados obtenidos en este grupo son inferiores a los obtenidos por otros estudios, a nivel nacional con el 67,9% Martínez et al. (2008) y en el municipio de Madrid 59,5% Jiménez-Beatty et al. (2003).

Las principales barreras encontradas por las mujeres mayores de este municipio rural para la práctica de actividades físicas se relacionan con la falta de tiempo, incompatibilidad de horarios y el estado de salud, “tengo un impedimento físico” o “mi estado de salud no lo permite”. Estos resultados coinciden en las principales barreras percibidas a los encontrados por el estudio en el municipio de Madrid (Jiménez-Beatty et al., 2003), aunque en este estudio percibían también otras barreras como la percepción de ser mayor para la realización de estas actividades, el desconocimiento o la lejanía del lugar donde hacerla y el elevado precio. Dichas barreras contrastan con las percepciones de las mujeres mayores de nuestro estudio, en las cuales dichas barreras fueron menos valoradas. La diferencia entre estos motivos pensamos que puede venir definida por las características de ambos municipios, un municipio rural frente a un municipio urbano, en los cuales la oferta de actividades físicas tiene un carácter predominantemente público y privado respectivamente.

Respecto a las mujeres mayores no interesadas en la realización de actividades físicas las principales causas para tener esa falta de interés en estas actividades se relacionan con la motivación hacia las actividades físicas, preferir hacer otras cosas en el tiempo libre, no gustarle hacer ejercicio físico y sentir pereza. También se relaciona con el estado de salud, impedimentos físico y mal estado de salud.

Como observamos el estado de salud es para muchas mujeres la principal barrera para realizar las actividades físicas (sean mujeres interesadas o no interesadas). En cambio en las mujeres no interesadas en la práctica de actividades físicas aparecen otros motivos como la falta de interés o motivación hacia estas actividades, la pereza hacia la práctica de actividades físicas, preferir hacer otras cosas en el tiempo libre las cuales suponen un marcado alejamiento de estas mujeres hacia las actividades físicas, aspecto que supone una gran dificultad a la hora de promover estas actividades como un elemento clave para la mejora de la salud y la calidad de vida en estas mujeres.

Nuestra hipótesis esperaba que entre las principales barreras encontradas para la práctica de actividades físicas estuviesen presente el desconocimiento de la oferta de actividades físicas del entorno, al igual que la falta de tiempo. Este desconocimiento no es tal, y es apenas es valorado como barrera por parte de estas mujeres mayores. Respecto a la falta de tiempo si es un motivo muy valorado por las mujeres mayores tal como se planteo en nuestra hipótesis.

En cuanto a la demanda de actividad física de las mujeres mayores no practicantes e interesadas en la práctica, encontramos que las mujeres mayores del municipio demandan principalmente la gimnasia de mantenimiento y la natación, siendo bastante menor el número de

mujeres que desean practicar actividades con base musical o actividades de gimnasia oriental. La gimnasia de mantenimiento es la actividad más deseada por las mujeres mayores del municipio, 62,5 %, resultado que contrasta por los obtenidos a nivel nacional, 39,7% (Martínez et al., 2008) y en el municipio de Madrid, 35 % (Jiménez-Beatty et al., 2003). Siguiendo a esta actividad, en cuanto al deseo mostrado por las mujeres mayores del municipio, encontramos a la natación, actividad deseada por el 30 % de estas mujeres, resultado muy similar al encontrado en el municipio de Madrid, 27 % (Jiménez-Beatty et al., 2003) y algo inferior al encontrado a nivel nacional por Martínez et al. (2008), 39,7 %. Lo cual muestra que el principal interés de las mujeres mayores del municipio por la práctica de actividades físicas se dirige hacia actividades como la gimnasia de mantenimiento y la natación, aspecto muy importante a tener en cuenta a la hora de plantear ofertas de actividades deportivas en este municipio.

Las mujeres mayores no practicantes del municipio desean una media de 3,25 horas de práctica de actividad física semanales, resultado superior al encontrado a nivel nacional, 2,72 horas de media (Martínez et al., 2008). La gran mayoría de estas mujeres mayores, 82,5 %, desean tres horas de práctica semanales, siendo sólo un 5% quienes desean dos horas de práctica semanales. Superando las tres horas de práctica semanales, encontramos 12,5%.

En cuanto a la ubicación temporal deseada para esta práctica, encontramos porcentajes similares en cuanto a la preferencia por el horario vespertino y matutino, 47,5 % y 42,5 % respectivamente, un bajo porcentaje desean repartir la práctica entre ambos horarios. Resultados muy similares a los obtenidos a nivel nacional (Martínez et al. (2008), 44,4% tanto en horario matutino como en el vespertino, o los encontrados en el municipio de Madrid (Jiménez-Beatty et al. (2003), 44 % y 42 % respectivamente. Bien es cierto que en este estudio en el municipio de Madrid es algo superior el porcentaje de mujeres que desean repartir estas horas de práctica entre ambos horarios, 14%.

Estos resultados nos hace reflexionar sobre la necesidad de incluir en las propuestas de actividades físicas ofertadas, actividades que se desarrollen en ambos horarios (matutino y vespertino), ya que de esta forma podemos acercar esta oferta a las necesidades y expectativas de estas mujeres mayores no practicantes del municipio.

La organización que las mujeres mayores no practicantes del municipio desean para la práctica de las actividades físicas es preferiblemente mediante instituciones u organismos públicos, encontrando entre estos organismos a los centros de la tercera edad, las asociaciones de la mujer, o mediante el ayuntamiento del municipio. Siendo muy bajo el porcentaje de mujeres que desea que estas actividades sean organizadas por una empresa privada. Un 18,5 % desea realizar estas actividades de forma autónoma, siendo muy similar a los resultados obtenidos en el municipio de Madrid, 18,2 % (Jiménez-Beatty et al., 2003) y superior a los encontrados a nivel nacional, 10,2 % (Martínez et al., 2008).

Las instalaciones deseadas por las mujeres mayores del municipio para la realización de las actividades físicas son principalmente un centro con una instalación deportiva propiamente dicha y una instalación deportiva habilitada para esta práctica. Por otro lado encontramos un 2,5 % que desea realizarla en un lugar público tal como plaza o parque, así como otro 2,5 % que desea realizar estas actividades físicas en su propio hogar. Estos resultados divergen de los obtenidos a nivel nacional y en el municipio de Madrid, donde las instalaciones deportivas son las más deseadas para la práctica de actividades físicas por las mujeres mayores (Martínez et al., 2008; Jiménez-Beatty et al., 2003). Los centros con instalación deportiva habilitada, los más deseados por las mujeres mayores en nuestro estudio, tienen un porcentaje bastante inferior a nivel nacional, 17,5 % (Martínez et al., 2008) y en el municipio de Madrid, 23,4 %, (Jiménez-Beatty et al., 2003), lo que nos hace ver cómo las preferencias sobre las instalaciones de práctica son bastante diferentes entre un municipio de un entorno rural y un municipio de un entorno urbano como Madrid.

El 100% de las mujeres mayores del municipio desean que las actividades físicas estén supervisadas por un monitor deportivo o técnico deportivo. A nivel nacional los resultados encontrados son similares, 93,7% (Martínez et al., 2008), así como en el municipio de Madrid, % (Jiménez-Beatty et al., 2003). Lo que nos lleva a entender que los programas de actividades físicas dirigidos a mujeres mayores deben estar supervisados por un monitor o técnico deportivo, independientemente de si estos programas se llevarán a cabo en un entorno rural o un entorno urbano.

En cuanto al precio que estas mujeres mayores estarían dispuestas a pagar por la realización de estas actividades físicas encontramos que la mayoría, 64,9% están dispuestas a pagar un precio comprendido entre los 0 y 10 euros al mes, y el resto entre 11 y 20 euros al mes, no encontrando ningún caso que desee pagar más de 21 euros al mes. Estos resultados muestran como en un municipio rural como el de nuestro estudio, las mujeres mayores desean que el coste de la práctica de actividades físicas no superen los 20 euros, es decir sean precios populares, por lo que a la hora de ofertar actividades físicas en este municipio debemos tener en cuenta este aspecto.

Centrándonos en los beneficios que buscarían las mujeres mayores no practicantes pero interesadas en las actividades físicas, estas mujeres mayores del municipio expresan como principales beneficios aquellos relacionados con la salud: “mejorar la salud”, 3,00 de media, “retrasar el envejecimiento”, 2,60, “estar en forma”, 2,42. Así como los relacionados con la percepción de bienestar, “sentirse a gusto”, 2,70. Resultados similares a los encontrados a nivel nacional: “mejorar la salud”, 2,73, “retrasar el envejecimiento”, 2,4, “estar en forma”, 2,60 (Martín et al., 2010).

Por el contrario, los motivos menos influyentes para el deseo de practicar actividad física de las mujeres mayores de este municipio son la competición, el aprecio de los demás, mejorar

la técnica deportiva y por mejorar el atractivo físico. A nivel nacional Martín et al. (2010) encontraron similares resultados: competición, prescripción médica, el aprecio de los demás, y mejorar la técnica.

Conclusiones

Las principales barreras encontradas por las mujeres no practicantes de este municipio para poder practicar actividades físicas son la falta de tiempo y el estado de salud.

Las principales actividades físicas demandadas por las mujeres mayores no practicantes de este municipio son la gimnasia de mantenimiento y la natación. Quedando encuadrada esta práctica en horario mayoritariamente matutino, aunque también existe demanda en horario vespertino, con una duración semanal sobre 3 horas, organizadas por una institución pública, desarrolladas en una instalación deportiva o un centro con instalación deportiva, supervisadas por un monitor o técnico deportivo y con un precio de entre inferior a 20 euros al mes.

Los beneficios que buscarían las mujeres mayores no practicantes interesadas en las actividades físicas se dirigen hacia la mejora de la salud y de la percepción del bienestar. Teniendo poca importancia para estas mujeres la competición, la mejora de la técnica deportiva y el aprecio de los demás.

Debemos de tener en cuenta las barreras que impiden a las mujeres mayores de este municipio practicar actividades físicas y utilizando las demandas de actividades físicas de estas mujeres no practicantes promover la realización de programas de actividades físicas que cumplan con estas connotaciones. De esta manera lograremos aumentar la práctica de actividades físicas en las mujeres mayores, lo cual repercutirá positivamente sobre su salud física y psíquica.

Referencias

- Aparicio García-Molina, V.; Carbonell Baeza, A., y Delgado Fernández, M. (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10 (40), 556-576.
- Armadans, I.; Cruz Pérez, A., y Franco Noriega, N. (1998). Actividad deportiva recreativa y tercera edad: algunos criterios de gestión para potenciar su demanda. *Revista multidisciplinar de gerontología*, 8, 31-36.

- Bagur Calafat, C. (2007). Ejercicio físico y masa ósea (I). Evolución ontogénica de la masa ósea e influencia de la actividad física sobre el hueso en las diferentes etapas de la vida. *Apuntes: Medicina de lésport*, 42 (153), 40-46.
- Barbany i Cairo, J.C. (2002). *Fisiología del ejercicio y del entrenamiento*, Editorial Paidotribo, Barcelona.
- Booth, M. L., Bauman, A., y Owen, N. (2002). Perceived barriers to physical activity among older adults. *Journal of aging and physical activity*, 10(3), 271-280.
- Blumenthal, J.; Emery, C.; Madden, D.; George, L.; Coleman, R.; Riddle, M., y Williams, R. (1989). Cardiovascular and behavioral effects of aerobic exercise training in healthy older men and women. *Journal of Gerontology*, 44 (5), 147-157.
- Castañeda, C.; Campos, M., y Garrido, M. (2011). Personas mayores activas: dificultades hacia la práctica deportiva y posibles causas de abandono. *Trances*, 4 (3), 511-526.
- Castillo-Garzón, M.; Ruiz, J.; Ortega, F., y Gutiérrez, A. (2006). Anti-aging therapy through fitness enhancement. *Clinical Interventions in Aging*, 1 (3), 213-220.
- Corrêa, J.; Cunha, F.A.; Pires, T.H.; Giani, T.; Ferreira, M.A., y Dantas, E. (2009). Effects of distinct physical activity and meditation programs on quality of life and depression levels in active elderly women. *European Journal of Human Movement*, 23, 1-13.
- Da Silva, L.; Azevedo, R.; Matsudo, S., y Silva, G. (2012). Association between levels of physical activity and use of medication among older women. *Cad. Saúde Pública*, 28 (3), 463-471.
- De Gracia, M. y Marcó, M. (2000). Psychological effects of the physical activity in elderly people. *Psicothema*, 12 (2), 285-292.
- García Ferrando, M. (2004). Las encuestas sobre los hábitos deportivos de los españoles. *Índice: revista de estadística y sociedad*, 5, 9.
- García Ferrando, M. (2006). *Posmodernidad y Deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: CSD-CIS.
- García Ferrando, M. y Llopis, R. (2011). *Ideal democrático y bienestar personal, Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: CSD-CIS.

- González, G. (2010). Beneficios de un programa de ejercicio físico sobre la salud psicológica y la calidad de vida en personas mayores. *Scientia*, 15 (2), 79-91.
- Graupera Sanz, J.L.; Martínez del Castillo, J., y Martín Novo, 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.
- González Rivera, M.; Martín Rodríguez, M.; Martínez del Castillo, J.; Jiménez-Beatty Navarro, J., y Del Hierro Pinés, D. (2008). Estudio de las demandas de servicios de actividad física de las personas mayores en España. Características organizativas. X Congreso AEISAD Deporte, salud y medioambiente, 02/10/2008-04/10/2008, Córdoba, España.
- González Rivera, M.; Martín Rodríguez, M.; Jiménez-Beatty, J.; Campos Izquierdo, A., y Del Hierro Pinés, D. (2010). Hábitos de actividad física de las personas mayores en España y condición social. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 101, 87-98.
- Herrero, F. y Pérez, M. (2012): Actividad física y cáncer. Colección ICD: Investigación en Ciencias del Deporte, 58, 387-409.
- 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.; Graupera Sanz, J.L.; Martínez del Castillo, J.; Campos Izquierdo, A. y Martín Rodríguez, M. (2007): Motivational Factors and Physician Advice for Physical Activity in Older Urban Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 15, 236-252.
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Rev. De Psicol. Gral y Aplic.*, 48 (1), 185-206.
- Martín Rodríguez, M.; Campos Izquierdo, A.; Jiménez-Beatty, J., y González, M. (2008). Actividades físicas practicadas por las mujeres mayores en España. *Kronos*, 7 (14), 25-28.
- Martín Rodríguez, M.; González Rivera, M.; Campos Izquierdo, A.; Del Hierro Pinés, D., y Jiménez-Beatty, J. (2010). Expectativas en la demanda latente de actividad física de las mujeres mayores en España. *Cultura, ciencia y deporte*, 15, 141-150.
- Martínez, J.; Jiménez-Beatty, J.E.; Campos, A.; Del Hierro, D.; Martín, M. y González, M. D. (2007): Barreras organizativas y sociales para la práctica de actividad física en la vejez. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 19, 13-35.

- Martínez del Castillo, J., Martín Rodríguez, M., González Rivera, M.D., Jiménez-Beatty, J.E., Alfaro, E., García, I., Mayoral, A., Del Hierro, D. (2008). La demanda latente de actividad física de las mujeres mayores en España. *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista digital*, 117, 1-4.
- Martínez, J.; Jiménez-Beatty, J. E.; González, M. D.; Graupera, J.L.; Martín, M.; Campos, A., y Del Hierro, D. (2009): Los hábitos de actividad física de las mujeres mayores en España. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 14 (5), 81-93.
- Mc Guire, F. (1985). Constraints in later life. En M. Wade (Ed.). *Constraints on leisure* (pp. 335-353). Springfield, Illinois: Charles C. Thomas.
- Mora Fernández, M.; Mora Vicente, J.; González Montesinos, J.L., y Faraldo Rodríguez, F.J. (2005). Valoración de las mejoras provocadas en la capacidad aeróbica en mujeres sedentarias tras un programa de ejercicios. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5 (17), 39-49.
- Moscoso, D., y Moyano, E. (2009). Deporte, salud y calidad de vida. Colección de Estudios Sociales (nº26). Barcelona: Fundación La Caixa.
- Nelson, M. E.; Rejeski, W. J.; Blair, S. N.; Duncan, P. W.; Judge, J. O.; King, A. C.; Macera, C. A., y Castaneda-Sceppa, C. (2007). Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc.*, 39, 1435-1445.
- Renaud, M.; Maquestiaux, F. F.; Joncas, S. S.; Kergoat, M. J., y Bherer, L. L. (2010). The effect of three months of aerobic training on response preparation in older adults. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 2, 148-148.
- Romero, S.; Carrasco, L.; Sañudo, B., y Chacón, F. (2010). Actividad física y percepción del estado de salud en adultos sevillanos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10 (39), 380-392.
- Sáez Rodríguez, G. (2008). La atención físico-deportiva a los mayores desde el punto de vista de la protección legal. *International Journal of Sports Law & Management*, 4, 21-34.
- Senchina, D. S., y Kohut, M. L. (2007). Immunological outcomes of exercise in older adults. *Clin Interv Aging.*, 2 (1), 3-16.
- Shephard, R. J., y Shek, P. N. (1995). Exercise, Aging and Immune Function. *Int J Sports Med*, 16, 1-6.

- Thompson, P. D.; Buchner, D.; Piña, I. L.; Balady, G. J.; Williams, M. A., y Bess, H. (2003). Exercise and Physical Activity in the Prevention and Treatment of Atherosclerotic Cardiovascular Disease. A Statement From the Council on Clinical Cardiology (Subcommittee on Exercise, Rehabilitation, and Prevention) and the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Subcommittee on Physical Activity). *Circulation*, 107, 3109-3116.
- Vincent, K. R.; Braith, R. W.; Feldman, R. A.; Kallas, H. E., y Lowenthal, D. T. (2002). Improved cardiorespiratory endurance following 6 months of resistance exercise in elderly men and women. *Archives of Internal Medicine*, 162 (6), 673-678.