

HÁBITOS Y MOTIVOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DE MUJERES MAYORES EN UNA POBLACIÓN RURAL DE LA PROVINCIA DE SEVILLA

HABITS AND GROUNDS FOR 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: 24-06-14

RESUMEN

Las actividades físicas son el mejor medio disponible para retrasar y prevenir las consecuencias del envejecimiento y para mejorar la salud y el bienestar. Es por ello nuestra inquietud por conocer los hábitos y los motivos de actividad física de las mujeres mayores, entre 65 y 70 años, en nuestro entorno más cercano, una población rural de la provincia de Sevilla, con el fin de analizar estos hábitos de actividad física que se dan en un entorno rural. 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 el 17,8 % de las mujeres mayores de este municipio practican actividades físicas, principalmente los programas de gimnasia de mantenimiento y las actividades en el medio acuático. Los principales motivos de práctica son la mejora de la salud, la percepción de bienestar y las relaciones sociales.

PALABRAS CLAVE

Actividad Física, Hábitos, Motivos, Mujeres Mayores, Salud.

ABSTRACT

Physical activities are the best way to delay and prevent the consequences of aging and improve health and well-being. That is why our worry about knowing the habits and reasons of physical activity of older women (between 65 and 70 years old) in our most nearby environment, a rural population of Seville's province, in order to analyze these habits of physical activity which take place in a rural environment. 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 17,8% of older women of this population practise physical activities, mainly keep-fit programs and aquatic activities. The main reasons to practice physical activities are to improve health, perception of well-being and social relationships.

KEYWORDS

Physical activity, Habits, Reasons, Older women, Health.

INTRODUCCIÓN

La sociedad actual, en la que la esperanza de vida es cada vez más elevada llegando a cifras de más de 70 años en la mayoría de países desarrollados (Sáez Rodríguez, 2008) tiene la importante misión de garantizar una buena calidad de vida y un buen estado de salud de sus mayores.

El envejecimiento activo puede llevar a la persona a incrementar su esperanza de vida y a disminuir los índices de morbilidad a lo largo de los años. Este fenómeno se debe a los efectos beneficiosos que tiene la práctica de ejercicio físico sobre variables biológicas y psicosociales y que se materializan de forma muy evidente en personas de avanzada edad (Aparicio, Carbonell y Delgado, 2010).

El ejercicio físico, entendido como la actividad física que se desarrolla de forma planificada, estructurada, regular y llevado a cabo de una manera apropiada, es el mejor medio disponible para retrasar y prevenir las consecuencias del envejecimiento y de mejorar la salud y el bienestar (Castillo-Garzón et al., 2006). De esta manera la inclusión de programas de ejercicio físico regular, adaptado a la población mayor y desarrollados por profesionales del ámbito de las Ciencias de la Actividad Física, se convierte en una necesidad social, al convertirse en una estrategia no farmacológica para envejecer de la forma más saludable y mejorar la calidad de vida relacionada con la salud de las personas mayores (Aparicio et al., 2010).

A la hora de conocer los hábitos de práctica de actividad física de las personas mayores encontramos dificultades, ya que aunque los hábitos de actividad física de la población española ha sido estudiada en varios estudios, este grupo poblacional (mayores de 65 años) ha sido excluido de los principales estudios que han llevado a cabo un análisis de los hábitos de actividad física de la población española, siendo incorporado a la muestra objeto de investigación por primera vez en el estudio realizado por García Ferrando en el año 2001 (Martínez, Jiménez-Beatty, González, Graupera, Martín, Campos y Del Hierro, 2009). En el cual se encontraron unos porcentajes práctica de actividad física en las personas mayores a nivel nacional del, 8% (García Ferrando, 2001), evolucionando en estudios posteriores hacia el 17% (García Ferrando, 2006) y el 19% (García Ferrando y Llopis, 2011).

En el caso concreto de nuestro grupo poblacional objeto de estudio, mujeres mayores de 65 años, Martínez et al. (2009) fueron los primeros en analizar los hábitos de actividad física a nivel nacional centrándose en este grupo poblacional. Obteniendo que el 19,6 % de las mujeres mayores españolas practican actividades físicas, excluyendo el hábito de paseo de estos hábitos de actividades físicas, el cual mostró como el 81,9 % de las mujeres mayores españolas afirma salir a pasear.

A nivel territorial, encontramos como estudios centrados en la población mayor femenina a los estudios realizados por Jiménez-Beatty, Graupera y Martínez (2003) en el municipio de Madrid y al realizado por Graupera et al. (2003) en la comunidad de Madrid. En el municipio de Sevilla, Romero, Carrasco, Sañudo y Chacón (2010) estudiaron dichos hábitos en personas mayores de 18 años, mostrando resultados específicos del grupo poblacional de mujeres mayores de 65 años.

El estudio de los motivos de práctica de actividades físicas de las mujeres mayores, fue realizado por Jiménez-Beatty et al. (2003) en la comunidad de Madrid, obteniendo que éstos se relacionan principalmente con la mejora de la salud, las sensaciones de bienestar, la búsqueda de relaciones sociales y la diversión al realizar la actividad. Resultados similares obtuvieron Graupera et al. (2003) en el municipio de Madrid.

Dado los múltiples beneficios que la actividad física posee sobre el estado de salud y la calidad de vida de las personas mayores, consideramos de vital importancia conocer los hábitos de actividad física en este grupo poblacional en nuestro entorno más cercano, así como los motivos que les llevan a practicar o no practicar actividades físicas. Aspecto aún más importante teniendo en cuenta que nuestra comunidad autónoma, Andalucía, posee unos niveles de práctica de actividad física inferior a la media nacional en 4 puntos (García Ferrando et al., 2011).

Es por ello nuestro empeño por conocer los hábitos de actividad física de las personas mayores de género femenino en nuestro entorno más próximo, un municipio rural de la provincia de

Sevilla, dado el vacío de existente sobre el estudio de estos hábitos en este grupo poblacional. Siendo los objetivos del presente estudio los siguientes:

- Conocer los hábitos de actividad física semanales de la población mayor de género femenino.
- Identificar los motivos de práctica de actividad física de la población mayor de género femenino.

Así podremos conocer y analizar estos hábitos de actividad física para establecer los principales determinantes que influyen en la práctica de actividades físicas por parte de estas mujeres mayores, en pos de tomar las medidas más oportunas que contribuyan al fomento de las actividades físicas en este entorno.

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

Atendiendo a los hábitos de actividad física de las mujeres mayores de este municipio del entorno rural de la provincia de Sevilla, encontramos un 17,8% de las mujeres mayores que practican semanalmente algún tipo de actividad física diferente a pasear o caminar. Mientras que el 82,2 % restante no practican semanalmente ningún tipo de actividad física. Dentro de estas mujeres no practicantes encontramos que un 26,3 % que expresan su interés en dicha práctica, pero actualmente no pueden practicarlas, por el contrario un 55,9 % de estas mujeres no practicantes no tienen ningún interés en la práctica de actividades físicas.

En la relación al hábito de pasear o caminar, el 60,5 % de estas mujeres mayores del municipio afirma tener adquirido un hábito de pasear o caminar.

Centrándonos en los hábitos de actividad física de estas mujeres mayores del municipio, encontramos que el 74,1% practica una sola actividad semanalmente, mientras que el 25,9 % practica dos actividades semanalmente. No encontrándose ningún caso de mujeres que practiquen tres o más actividades físicas.

Las principales actividades físicas practicadas por las mujeres mayores de este municipio, son la gimnasia de mantenimiento, practicada por el 55,6 %, las actividades en el medio acuático, 25 %, las actividades de gimnasia suave, 11% y en menor medida las actividades con base musical y las actividades de gimnasia oriental, practicadas ambas por un 3,7% de las mujeres mayores del municipio.

La ubicación temporal en la que se encuadra esta práctica de actividad física de las mujeres mayores de este municipio es en el 44,4 % de los casos en el horario matutino y en el 37 % de los casos en el horario vespertino. En el 18,5 % restante, las mujeres practican esta actividad física simultáneamente en ambos horarios.

El 77,8 % de las mujeres mayores de este municipio practica estas actividades físicas tres horas semanales, un 11,1 % cuatro horas semanales, mientras que el 7,4 % practica dos horas

semanales y sólo el 3,7 % seis horas o más. Siendo la media de horas semanales empleadas en la práctica de estas actividades físicas de 3,14 horas, con una desviación típica de 0,71.

Respecto a la organización de estas actividades físicas, encontramos que la mayoría de las mujeres mayores del municipio practican actividades organizadas por el centro de la tercera edad y el ayuntamiento del municipio, 37 % y 29,6 % respectivamente. Encontrando porcentajes muy inferiores las actividades organizadas por una asociación (11,1 %), de forma autónoma (18,5 %) o por una empresa privada (3,7%). En ningún caso estaba organizadas por un amigo o familiar.

En cuanto a las instalaciones utilizadas por las mujeres mayores de este municipio para la práctica de actividades físicas, encontramos que un 66,7 % practica estas actividades en un centro con una instalación deportiva habilitada, un 14,8 % practica en una instalación deportiva propiamente dicha, mientras que un 18,5 % practica en su propia casa.

Referente a la supervisión de estas actividades, los resultados muestran como el 81,5 % de las actividades físicas practicadas por las mujeres mayores de este municipio se encuentran supervisadas por un monitor o técnico deportivo, mientras que sólo un 18,5 % se practica sin esta supervisión.

El precio que las mujeres mayores de este municipio paga por la práctica de estas actividades es en el 74,5 % de los casos un precio comprendido entre los 0 y 10 euros al mes. Un 22,2 % de estas mujeres paga un precio de entre 11 y 20 euros al mes, mientras que sólo un 3,7 % de estas mujeres paga un precio de entre 21 y 30 euros al mes, no encontrándose ningún caso de un precio superior a 30 euros al mes.

Atendiendo a los motivos por los cuales las mujeres mayores de este municipio practican actividades físicas encontramos que los principales motivos declarados, en una escala de 1 (nada verdad), 2 (bastante verdad) y 3 (totalmente verdad), se relacionan con la salud, la percepción de bienestar y las relaciones sociales (Tabla 1). Por el contrario los motivos menos declarados por los cuales estas mujeres mayores practican actividades físicas se relacionan con la competición, la apariencia física y la técnica deportiva.

TABLA 1. MOTIVOS DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES PRACTICANTES

	Media	Desviación típica
Mejora de salud	2,96	,19
Sentirse a gusto	2,77	,42
Retrasar el envejecimiento	2,62	,49

Estar en forma	2,29	,72
Relacionarse	2,22	,75
Gusta actividad	1,96	,80
Olvidarme problemas	1,92	,67
Prescripción medico	1,85	,94
Ocupar el tiempo	1,85	,81
Salir de casa	1,77	,75
Diversión	1,74	,81
Sentirse productivo	1,55	,64
Aprender deporte	1,37	,62
Aprecio de los demás	1,33	,55
Mejorar la técnica	1,22	,50
Mejora atractivo físico	1,18	,39
Competir	1,07	,38

Discusión

Los resultados muestran como el 17,8 % de las mujeres mayores de este municipio rural de la provincia de Sevilla realizan semanalmente alguna actividad física. Estos resultados son ligeramente inferiores a los obtenidos en el municipio de Sevilla por Romero et al. (2010), los cuales mostraban una práctica de actividad física del 19 % en las mujeres mayores, pudiendo atribuir esta diferencia a las diferentes características de la población, ya que el municipio de Sevilla tiene unas características predominantemente urbanas, mientras que el municipio objeto de estudio posee unas características rurales. Por otro lado, los resultados obtenidos son muy similares a los obtenidos por Martínez et al. (2009) a nivel nacional, siendo el 19,6 % de las mujeres mayores españolas las practicantes de actividad física. De la misma manera ocurre con los resultados obtenidos por García Ferrando et al. (2011) también a nivel nacional, los cuales mostraban para el conjunto de personas mayores de 65 años o más, incluyendo a ambos géneros, un porcentaje de práctica de actividades físicas del 19 %.

Entre las características de la práctica deportiva de este grupo poblacional en este entorno rural, encontramos que el 74,1 % practica semanalmente una sola actividad física, mientras que el 25,9 % restante practica dos actividades físicas semanalmente, sin embargo no encontramos ningún caso de mujeres que practiquen más de dos actividades físicas semanalmente. Esta práctica de actividad física tiene una media de 3,14 horas semanales de actividad física, siendo ésta algo superior a la media de 2,53 horas de práctica semanales obtenida a nivel nacional (Martínez et al., 2009). La mayoría de las mujeres mayores de nuestro estudio, 77,8 %, prac-

tican tres horas semanales de actividades físicas, siendo muy inferior el porcentaje de mujeres que practican menos horas de práctica, 7,4 % o el porcentaje de mujeres que superan estas horas de práctica. Estos resultados contrastan con los encontrados a nivel nacional (Martínez et al., 2009), los cuales muestran como las mujeres mayores practican en su mayoría, 54 %, dos horas semanales de actividad física, siendo el 32 % quienes practican tres horas de práctica semanales. Estos resultados muestran cómo la práctica de actividades deportivas se relaciona con las recomendaciones de actividad física para mayores, las cuales establecen al menos tres horas de práctica semanales (Nelson, Rejeski, Blair, Duncan, Judge, King, Macera y Castaneda-Sceppa, 2007).

En cuanto a la ubicación temporal de la práctica, encontramos como se encuadra de forma similar tanto en el horario matutino como en horario vespertino, 44,4 % y 37,0 % respectivamente. Siendo un número inferior de mujeres las que reparten esta práctica entre ambos horarios, 18,5 %. Estos resultados contrastan con los obtenidos a nivel nacional por (Martínez et al., 2009), los cuales mostraban como las mujeres mayores realizaban esta práctica de actividades físicas en horario matutino, 75 %, mientras un 18,8% practicaba en horario vespertino y sólo un 6,3 % repartía esta práctica entre ambos horarios. Así como por los encontrados en el municipio de Madrid (Jiménez-Beatty et al., 2003), 60,5 % de las mujeres mayores practicaban actividades físicas en el horario matutino.

Los principales motivos de práctica de actividades físicas declarados por las mujeres mayores del municipio se relacionan con la salud, la percepción de bienestar, así como las relaciones sociales. La valoración destacada de la salud como motivo principal de práctica de actividad física coincide con los resultados encontrados en el municipio de Madrid (Jiménez-Beatty y col, 2003).

Además de los motivos relacionados con la salud, los motivos más valorados son los relacionados con la percepción de bienestar y las relaciones sociales, los cuales se asimilan a los encontrados en el municipio de Madrid (Jiménez-Beatty et al. (2003), en cuyo estudio se encontraron como motivos muy valorados aquellos relacionados con las sensaciones de bienestar, las relaciones sociales y la búsqueda de diversión. En contraste con este estudio, en nuestro estudio el motivo de búsqueda de diversión no fue muy valorado por las mujeres mayores del municipio, las cuales dieron más valoración a los otros tres motivos comentados.

Los motivos de práctica menos valorados fueron la competición, la apariencia física y la mejora de la técnica deportiva. En contraste con las mujeres mayores del municipio de Madrid (Jiménez-Beatty et al., 2003) en nuestro estudio la apariencia física es un motivo muy poco valorado (1,18 de media), mientras que en el municipio de Madrid este motivo tuvo una mayor valoración (1,9 de media).

Centrándonos en las actividades físicas practicadas, encontramos que las principales actividades practicadas son la gimnasia de mantenimiento y las actividades en el medio acuático. En menor medida se practican la gimnasia suave, las actividades con base musical y la gimnasia oriental. Estos resultados contrastan con los obtenidos por otros estudios, ya que aunque la actividad principal es similar, gimnasia de mantenimiento, bien es cierto que el porcentaje de practicantes es inferior a los obtenidos a nivel nacional, 66,7 % (Martín, Campos, Jiménez-Beatty y González, 2008) y 69,8 % (Martínez et al., 2011). Así como a los obtenidos en el municipio de Madrid, 67 %, (Jiménez-Beatty et al., 2003). Estos datos nos llevan a determinar que estas actividades son las que tienen un mayor atractivo para las mujeres mayores del municipio. Por el contrario, en nuestro estudio encontramos porcentajes superiores en cuanto a las actividades físicas en el medio acuático a los encontrados en otros estudios, como a nivel nacional el 14,6 % (Martínez et al., 2009 y Martín et al., 2008) o el 16% obtenidos en el municipio de Madrid por Jiménez-Beatty et al. (2003). Si bien es cierto que las actividades realizadas en el medio acuático poseen un porcentaje de práctica mayor respecto a otras poblaciones, debemos puntualizar que esta práctica en el municipio de nuestro estudio sólo se puede realizar en el periodo estival, ya que el municipio no dispone de piscina cubierta. Pese a ello algunas de las mujeres encuestadas afirman que continúan con la práctica de esta actividad durante el resto del año, en piscinas cubiertas de municipios cercanos.

En las actividades de gimnasia oriental nuestro estudio obtuvo porcentajes de práctica bastante inferiores a los estudios a nivel nacional de Martínez et al. (2009) y Martín et al. (2008), con porcentajes del 12,6 % y 12,5 %, respectivamente o el estudio en el municipio de Madrid, en el cual Jiménez-Beatty et al. (2003) obtuvieron un 9 %. Los resultados encontrados muestran como en el municipio rural de nuestro estudio las mujeres mayores no se decantan por la práctica de estas actividades, pudiéndose deber al desconocimiento de ellas o a una promoción insuficiente de estas actividades. Respecto a las actividades físicas con base musical el porcentaje de práctica obtenido, 3,7 %, es muy similar a los obtenidos en los estudios a nivel nacional (Martín et al. 2008; Martínez et al., 2009) y en el municipio de Madrid (Jiménez-Beatty et al., 2003).

Estas actividades físicas practicadas por las mujeres mayores de este municipio, se organizan preferiblemente por organismos públicos. Estos organismos son asociaciones de personas mayores (centros de la tercera edad, hogar del jubilado, etc.), asociaciones de la mujer, o el ayuntamiento del municipio. Por el contrario sólo un 3,7 % de las actividades físicas se realizan mediante una entidad privada y un 18,5 % se realizan de forma autónoma. Estos resultados contrastan con los encontrados a nivel nacional (Martínez et al. (2009), donde el 13,7 % de las mujeres mayores practican actividades físicas mediante una entidad privada, así como un menor porcentaje de actividades que se realizan de forma autónoma, 9%. Estos datos muestran como en una población rural las principales actividades físicas ofertadas y las que tienen más preferencia para la práctica por las mujeres mayores se organizan por una institución y

organismo público, mientras que en las poblaciones urbanas las actividades físicas organizadas por entidades privadas tienen mayor acogida.

Las principales instalaciones que son utilizadas para la práctica de estas actividades físicas por las mujeres mayores del municipio son en su mayoría, centros donde se han habilitado una instalación deportiva, siendo utilizadas en menor medida las instalaciones deportivas propiamente dichas. Resultados que contrastan con los obtenidos a nivel nacional (Martínez et al. 2009), los cuales muestran como la utilización de las instalaciones deportivas son muy superiores a los centros con instalaciones deportivas habilitadas, 39,6 % y 15,6 % respectivamente.

Las actividades practicadas por las mujeres mayores de nuestro municipio se encuentran supervisadas por un técnico deportivo o monitor deportivo en su gran mayoría, 81,5 % de las actividades físicas, resultados muy similares a los encontrados a nivel nacional, 81,3% (Martínez et al., 2009) y en el municipio de Madrid (Jiménez-Beatty et al., 2003), 84,4 %.

El precio pagado por dichas mujeres por la realización de la práctica de actividades físicas que llevan a cabo en su gran mayoría se encuentra comprendido entre 0 y 10 euros al mes, mientras que sólo un 3,7 % de estas mujeres pagan una cantidad comprendida entre 21 y 30 euros al mes. Mostrando como en este municipio las actividades físicas practicadas tienen un precio público, debido a que en su mayoría se organizan por organizaciones e instituciones públicas, lo cual hace que el precio de estas actividades sea reducido y asequible para los practicantes.

Conclusiones

La población objeto de estudio (mujeres mayores, de entre 65 y 70 años, de un municipio rural sevillano) es, en su mayoría, una población no practicante de actividad física, puesto que el 82,2 % de estas mujeres mayores no practican actividades habitualmente. Pese al elevado porcentaje de personas no practicantes de actividades físicas no podemos catalogar a la población objeto de estudio como sedentaria, ya que el 60,5 % tiene hábitos de pasear o caminar, pudiéndose considerar como población sedentaria al 39,5 % restante.

Las principales características que poseen los programas de actividades físicas realizados por las mujeres mayores de este municipio rural son la gimnasia de mantenimiento, las actividades físicas en el medio acuático y la gimnasia suave. La práctica tiene una duración, mayoritariamente, de 3 horas semanales, se encuentra supervisada por un monitor o técnico deportivo y posee un bajo coste, entre 0 y 20 euros al mes. Siendo los principales motivos que llevan a las mujeres mayores de este municipio a practicar estos programas de actividades físicas, los relacionados con la mejora de la salud y la percepción de bienestar, así como la búsqueda de interacciones sociales.

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.
- 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. *Apunts: Medicina de l'esport*, 42 (153), 40-46.
- Barbany i Cairo, J.C. (2002). *Fisiología del ejercicio y del entrenamiento*, Editorial Paidotribo, Barcelona.
- 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. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Madrid: MEC - CSD.
- 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, M.; Martín, M.; Jiménez-Beatty, J.; Campos, A., y Del Hierro, 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.
- 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.
- 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.
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Rev. De Psicol. Gral y Aplic.*, 48 (1), 185-206.
- 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 seden-

- tarias 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.
- Sañudo, B., y De Hoyo, M. (2006). Análisis de las clases de mantenimiento para la tercera edad. *Lecturas: Educación física y deportes*, 98. Tomado en <http://www.efdeportes.com/efd98/tedad.htm>. Acceso: 08/06/2012
- 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.

