

# ESTUDIO EXPLORATORIO DE LOS HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS MUJERES UNIVERSITARIAS MAYORES DE 55 AÑOS, DE LA UNIVERSIDAD DE SEVILLA

Joaquín Piedra de la Cuadra

[jpiedra@us.es](mailto:jpiedra@us.es)

Nuria Castro Lemus

[ncastro@us.es](mailto:ncastro@us.es)

Grupo de Investigación de Educación Física, Salud y Deporte.  
Dpto. de Educación Física y Deporte.  
Facultad de Ciencias de la Educación  
Universidad de Sevilla

## Resumen

Dada la inexistencia de estudios precedentes de hábitos de actividad física en el conjunto de mujeres mayores de 55 años que estudian en la universidad, la investigación trata de realizar una primera aproximación a los tipos de prácticas de actividad física semanal de este grupo y sus motivaciones. El estudio se realiza con 30 mujeres mayores de 55 años del aula de la experiencia de la Universidad de Sevilla. Se ha realizado entrevistas estructuradas siguiendo el cuestionario validado de actividad física y personas mayores (Martínez del Castillo y Graupera, 2003). Los resultados obtenidos revelan que la mayoría de las entrevistadas realizan algún tipo de actividad física además del caminar, durante de la semana. Los motivos que esgrimen para realizar la práctica física son muy variados, destacando el estar en forma y mejorar la salud.

## 1.- INTRODUCCIÓN

Entre los principales fenómenos actuales del mundo occidental está el precipitado envejecimiento de la población. Es singular la modificación que está sufriendo la pirámide poblacional, la cual a medida que avanzamos, está pasando de tener una estructura triangular en 2002 hasta una estimada en 2025 de tipo más cilíndrico, lo cual refleja claramente el envejecimiento de la población.

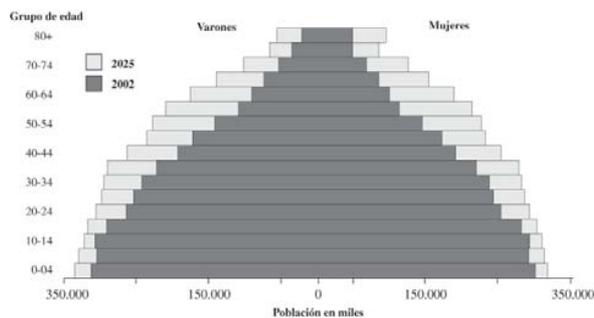


Figura 1. Pirámide de población global en 2002 y 2025. Fuente: NN.UU., 2001.

En España, la población mayor de 60 años aumentará a 9,4 millones de individuos (23,7% casi una cuarta parte de la población) en el año 2010. De esos 9,4 millones, 7,2 millones (18%) tendrán más de 65 años y 3,6 millones (9,1%) superarán los 75 años. Según la proyección del INE basado en el Censo 2001 (Publicado en Agosto 2004) se



contabilizará en el año 2050 un total de 16.387.874 personas mayores, que corresponderá al 30'8% de la población total, casi un tercio de la población total. Las Naciones Unidas calculan que España será el tercer país más viejo del mundo en 2050 con un 34'1% estando por delante Japón e Italia (35'9% y 35'5% respectivamente). La evolución de este fenómeno es claramente manifiesto en el siguiente gráfico realizado en el último informe (2006) de las personas mayores en España.

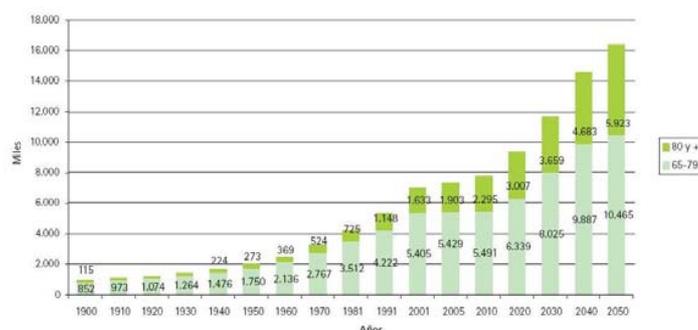


Figura 2: Evolución de la población mayor. Fuente: Las personas mayores en España. Informe 2006.

La décima parte de la población española son mujeres de más de 65 años: la quinta parte de la población femenina en España, en lo que es un claro desequilibrio frente a los varones, casi 3 mujeres por cada dos hombres. Se ha estimado una mejora de la esperanza de vida al nacer en varones y mujeres: 76,63 y 83,36 años, respectivamente, en 2002, y 80,89 y 86,92 en 2030. Además, la diferencia entre ambos sexos se atenúa, desde 6,73 años más de vida en las mujeres respecto a los varones en 2002, hasta sólo 6,03 años de diferencia en 2030. Las mujeres tienen una esperanza de vida superior, lo que condiciona una feminización de la vejez.

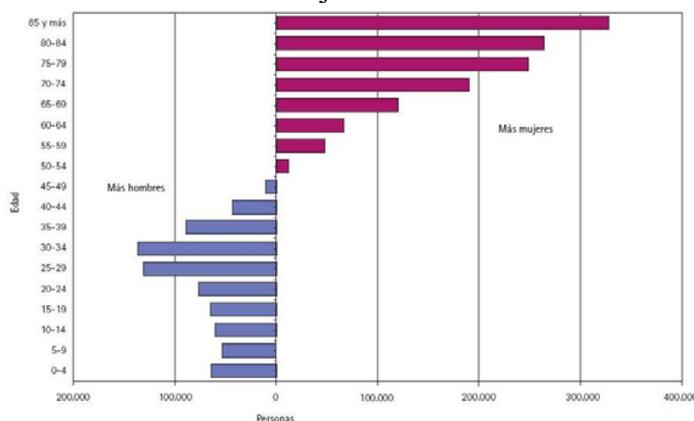


Figura 1: Diferencia entre mujeres y hombres por grupos de edad, 2005. Fuente: Las personas mayores en España. Informe 2006.

La situación de las personas de más edad y el envejecimiento demográfico, así como sus pronosticadas consecuencias económicas y sociales, son temas de creciente preocupación política y científica, Además, el hecho de que exista mayor número de mujeres que de hombres en las edades avanzadas es una característica mundial, por lo que tendrá implicaciones adicionales para la sociedad y los propios individuos (Bazo, 1996; Ministerio de Sanidad y Consumo, 2001; OMS, 2002).

En el último informe (2001) realizado por el Ministerio de Sanidad y Consumo junto con el Instituto Nacional de Consumo señala como a medida que va aumentando el

número de personas mayores, se van generando necesidades de servicios y bienes relacionados con la salud. Por lo tanto, el análisis del consumo de este colectivo social plantea nuevas situaciones. En primer lugar, las demandas que se derivan de la nueva autonomía que las personas mayores van a tener al poder disfrutar durante muchos años, a partir de la edad de la jubilación:

- Necesidad de llenar de contenido su tiempo libre.
- Necesidad de ser útiles.
- Necesidad de relacionarse.
- Necesidad de transmitir conocimientos.
- Necesidad de esparcimiento.

Bajo esta visión es donde adquieren su relevancia los programas universitarios para mayores. Además, si atendemos a la Declaración Mundial sobre la Educación Superior en el Siglo XXI de la UNESCO, nos da a conocer la necesidad de que la educación superior debe abrirse a los educandos adultos de manera flexible, abierta y creativa. En esta línea, el informe Delors (1989) abogaba por una educación permanente, sin límites de espacio y edad, que dé respuesta a una profunda necesidad de cultura y de actualización de unos adultos que ahora disfrutan de una mayor longevidad y a la que desean dar el máximo provecho. Con todo esto resurgen en los años 90 por parte de algunas universidades los proyectos dirigidos a los Mayores de 50 años llamados “Programas Universitarios para Mayores”, éstos van evolucionando y extendiéndose a por toda España hasta que ya en 2007, 70 universidades españolas impartían estos programas en 170 sedes y con un número superior a los 35.000 estudiantes. En Andalucía, 9 universidades imparten los Programas en 45 sedes y cuentan con un número de alumnos superior a los 7.000. Según el proyecto AEPUMA el alumnado que acude a estas aulas es relativamente joven, que la mayoría de ellos tienen entre 55 y 64 años (55%) y a su vez, son en su mayoría mujeres con un 64,5% (López, 2007).

Concretamente la Universidad de Sevilla cuenta con el Aula de la Experiencia desde el curso 1996-97, considerándose como un “Programa de desarrollo científico-cultural y social dirigido a promover la ciencia y la cultura, al mismo tiempo que las relaciones generacionales e intergeneracionales, para mejorar la calidad de vida de las personas mayores y fomentar la participación de éstas en su contexto como dinamizadores sociales”.

Retomando, de nuevo, el último informe (2001) realizado por el Ministerio de Sanidad y Consumo junto con el Instituto Nacional de Consumo, destacamos ahora el segundo grupo de necesidades de las personas mayores que se relacionan con los requerimientos y con las dependencias que causa la vejez. Éstas son:

- Necesidad de superar la soledad y la disminución de ingresos.
- Necesidad de solucionar las actividades diarias.
- Demanda de profesionales de la salud y de infraestructuras que requiere la prevención gerontológica.
- Necesidades de cuidadores de las personas adultas.
- Necesidad de equipamiento doméstico o de infraestructuras domiciliarias que facilite su autonomía personal y la relación con los demás.
- Etc.

Además podemos añadir las necesidades que vienen provocadas, en la mayoría de los casos, por una serie de enfermedades que se convierten en las principales causas de

morbilidad, discapacidad y mortalidad en todas las regiones del mundo incluso en los países en vías de desarrollo. En 1998 la OMS realizó un informe donde señaló las principales enfermedades crónicas y destacó que las causas de discapacidad en la vejez son similares en hombres y mujeres, aunque las mujeres suelen referir problemas músculo-esqueléticos con más frecuencia. Entre estas enfermedades destacamos:

- Enfermedades cardiovasculares (como cardiopatía coronaria)
- Hipertensión.
- Accidente cerebrovascular.
- Diabetes.
- Cáncer.
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica.
- Enfermedades músculo-esqueléticos (como la artritis y la osteoporosis).
- Enfermedades mentales (como la demencia y la depresión).

Así llegamos a nuestro principal núcleo de interés que es la Actividad Física. Bajo este último prisma de necesidades presentado, parece obvia la necesidad de que las personas mayores practiquen ejercicio. Su justificación viene avalada por la multitud de beneficios que produce su práctica (ACSM, 1998) destacando que:

- Disminuye el trabajo respiratorio.
- Disminuye el colesterol total, aumentando colesterol HDL.
- Mejora la tolerancia a la glucosa.
- Minimiza los cambios en la composición corporal. Facilita la pérdida de peso.
- Aumenta la masa ósea. Retrasa la descalcificación ósea; disminuye la osteoporosis.
- Aumenta la masa muscular.
- Mejoría de las habilidades y de la capacidad de reacción y de coordinación.
- Previene y mejora déficits en los aspectos cognitivos.
- Disminuye niveles de ansiedad y depresión.
- Aumenta la autoconfianza.

Uno de los estudios con más relevancia sobre hábitos deportivos en España es el realizado por Manuel García Ferrando para el Consejo Superior de Deportes. Se realiza con una periodicidad quinquenal y se viene realizando desde 1980. En estos estudios se ha podido observar que existen pequeñas mejoras respecto al nivel de práctica deportiva en el grupo comprendido entre los 55 y los 65 años del 22% de practicantes en 2000 se ha pasado a un 24% en el 2005. Respecto a los grupos de edad, debemos mencionar que no es hasta el del 2001 cuando se incorpora al universo y a la muestra, personas de 65 a 74 años encontrando que el 8% de ellas practicaban algún tipo de actividad física y que el 54% de éstas lo hacía tres veces por semana o más. Esta población de practicantes mayores de 65 años ha ido aumentando hasta unos 17% registrados en 2006. De éstos el 56% lo hacían tres veces a la semana o más, de éstos el 42% acude a instalaciones públicas, el 13% a instalaciones privadas y el 46% realiza la actividad física en lugares abiertos (García Ferrando, 2006).

Sin embargo, en estos estudios no se concretan los resultados específicos de las actividades físicas o deportivas que realizan las mujeres mayores, ni tampoco se indica si existen diferencias entre mujeres y hombres. Otros estudios realizados en ámbitos socioterritoriales más reducidos si se detienen a observar qué tipo de actividades realizan estas mujeres, frecuencia motivaciones, etc. destacamos el de Jiménez-Beatty, Graupera y Martínez (2003) que observaban que la mayoría de las mujeres madrileñas

(67%) realizaban gimnasia de mantenimiento, seguidas por las practicantes de natación (16%) y en menor medida otras actividades como yoga, baile, etc. En 2005 se aprueba el proyecto coordinado DEP2005-00161-C03-01 “Investigación prospectiva sobre la influencia del envejecimiento demográfico en las infraestructuras, las necesidades y las barreras percibidas para la practica del deporte para todos en las personas” que dará pie a numerosas publicaciones de las que podemos resumir referente a las prácticas de actividad física de las mujeres mayores de 55 años que la mayoría de ellas concentran sus actividades en realizar ejercicio físico en sala o actividades físicas en el medio acuático: en torno al 66% realizan programas de ejercicios con diferentes denominaciones y en torno al 16% realizan actividades acuáticas. En cuanto a las horas de práctica semanal, casi el 97% de ellas realizan dos o más horas con una media de 2’53 horas (Jiménez-Beatty y col., 2006; 2007; Martínez y col. 2006; Martín y cols. 2008).

Respecto a la población universitaria, existen numerosos estudios, pero en ninguno de ellos se detienen a observar los mayores de 55 años (Sanz y cols., 2003; Pavón y Moreno, 2006). Nuestro estudio trata de describir los hábitos de práctica de actividad física en las mujeres universitarias mayores de 55 años en la Universidad de Sevilla.

## **2.- MATERIAL Y MÉTODO**

La metodología ha consistido en la realización de entrevistas estructuradas a una muestra aleatoria no representativa de las mujeres de 55 años cumplidos o más, en la Universidad de Sevilla. Dicha muestra registra las siguientes características: el tamaño de la muestra ha sido de 33 mujeres mayores y la edad media de las participantes ha sido de 61.97 años. El tipo de muestreo, ha sido no aleatorio por grupos de voluntarias.

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

El trabajo de campo se llevó a cabo durante el mes de Marzo y Abril de 2009. En él, los entrevistadores aplicaron el cuestionario escrito mediante entrevista personal estructurada cara a cara, en las instalaciones del Aula de la Experiencia de la Universidad de Sevilla. Los análisis de datos fueron efectuados, tras ser tabulados y mecanizados informáticamente, mediante el paquete informático de programas SPSS para Windows versión 15.0.

## **3.- RESULTADOS**

Los resultados obtenidos muestran que 54,5% de las encuestadas realizan algún tipo de actividad física sin incluir el paseo. Del total de no practicantes, el 80% desearía realizar algún tipo de actividad físico-deportiva. Cuando son preguntadas por el caminar, los porcentajes de práctica asciende hasta el 96,6% (Gráfico 1).

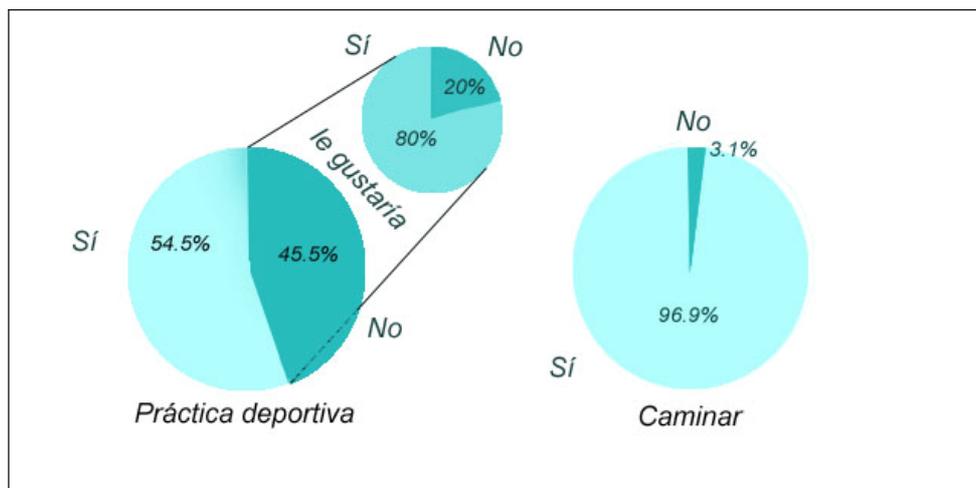


Gráfico 1. Niveles de práctica de actividad física.

En las actividades realizadas por las mujeres mayores del Aula de la Experiencia (Gráfico 2) observamos que la práctica deportiva se concentra principalmente en sala (58,8%) con actividades como el Yoga, el Taichi, el Pilates, etc., seguidos de actividad física en el medio acuático (23,5%) y de actividad física al aire libre (17,8%), en la que se incluye paseos en bicicleta y golf.

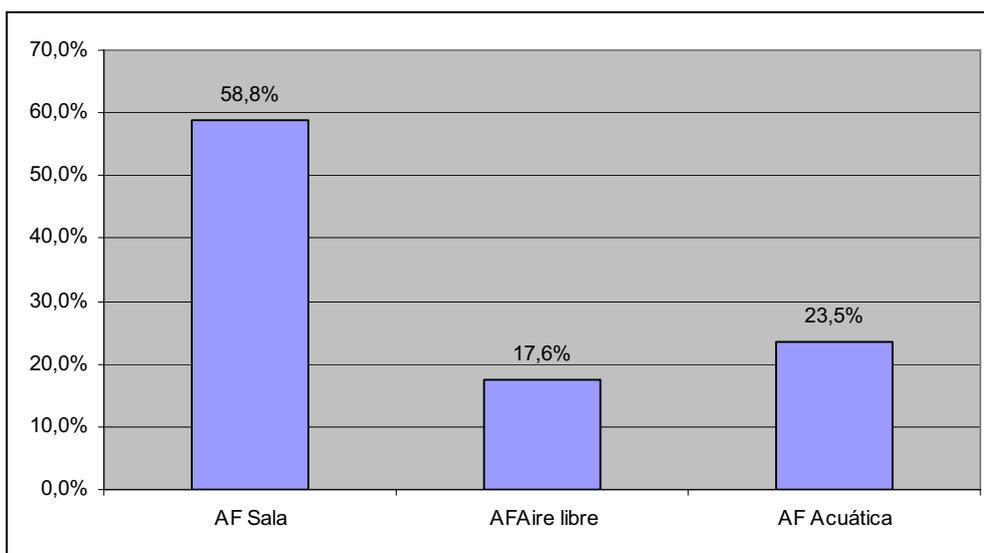


Gráfico 2. Categorías de actividades físicas practicadas.

Al ser preguntadas por las motivaciones que les llevan a realizar semanalmente alguna actividad física (Gráfico 3), las mujeres del Aula de la Experiencia responden que la salud y el gusto por la propia actividad son sus principales motivaciones, seguidas en menor medida por estar en forma y sentirse a gusto en el 94,4% de los casos. Por otro lado, los motivos menos señalados son el gusto por la competición (5,6%) y para que los demás las aprecien (11,1%).

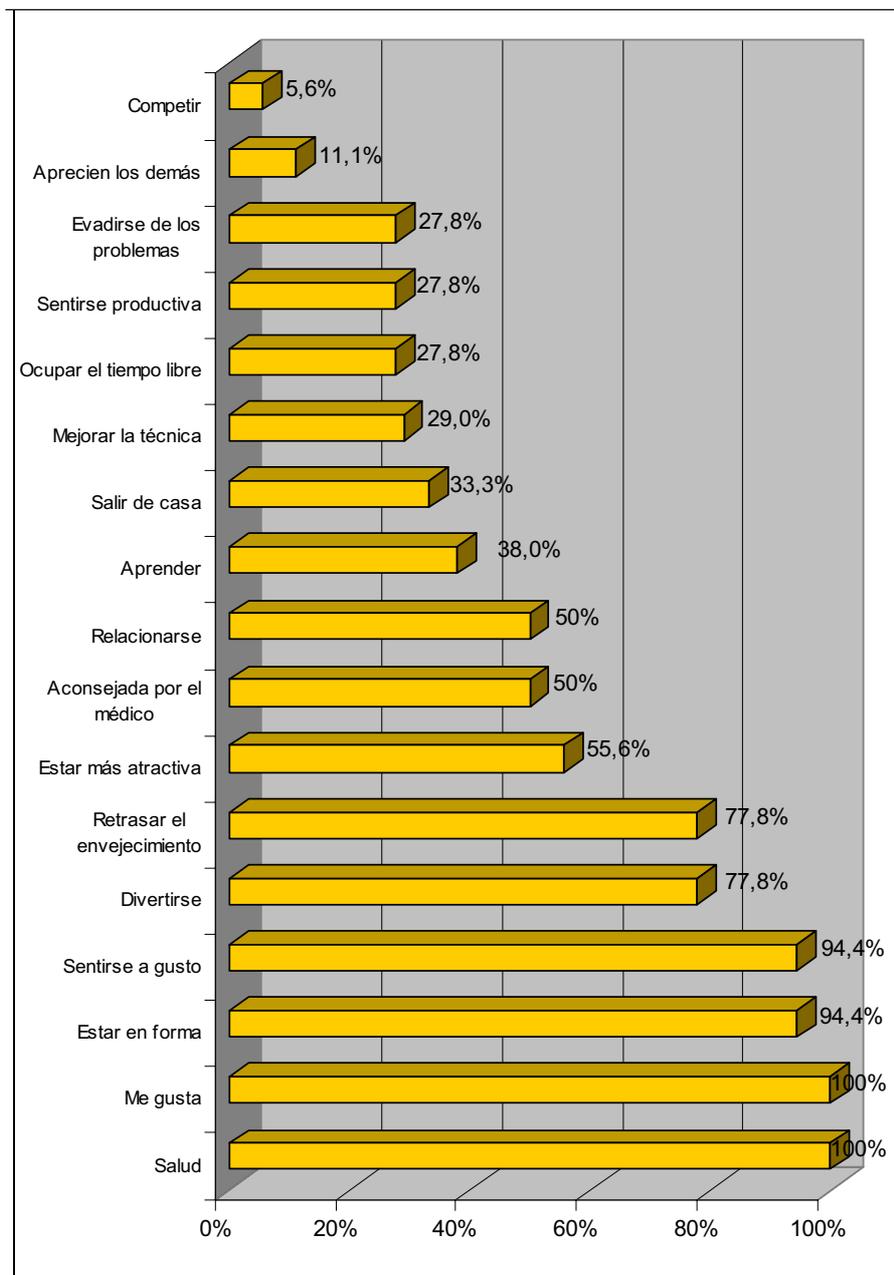


Gráfico 3. Motivos de práctica físico-deportiva.

Al analizar las horas semanales de práctica deportiva podemos observar que la gran mayoría (77,8%) emplea 3 o más horas a la semana en realizar algún tipo de práctica deportiva, alcanzando una media de cerca de 4 horas semanales (Tabla 1).

Tabla 1. Horas semanales de práctica

Horas de práctica	
1	11,1%
2	11,1%
3	27,8%
>3	50%
Media	3,89

Desv. típica	2,083
--------------	-------

De todas las horas de práctica deportiva, la mayor parte de las mujeres mayores del Aula de la Experiencia de la Universidad de Sevilla, las gastan preferentemente por la mañana, momento en el cual, afirman, tienen más tiempo libre para dedicárselos a ellas mismas, además las clases del Aula de la Experiencia se desarrollan en su gran mayoría por las tardes.

Tabla 2. Localización temporal de la práctica

<b>Cuándo practica</b>	
Mañana	55,6%
Tarde	33,1%
Mañana y tarde	11,1%

Las mujeres mayores tienden a realizar mayoritariamente actividad física organizada a través de los patronatos municipales de deportes (38,9%) o por su propia cuenta (33,3%). En el menor de los casos recurren a actividades organizadas por centros privados (22,2%).

Tabla 3. Modo de organización de la actividad física

<b>Modo de organización</b>	
Por su cuenta	33,3%
Centro privado	22,2%
Ayuntamiento	38,9%
Otros	5,6%

Consecuencia de los resultados anteriores, podemos apreciar que la mitad de las mujeres practicantes de actividad física lo hace en una instalación deportiva, mientras que los lugares públicos al aire libre son los espacios menos utilizados para la realización de sus prácticas (Tabla 4).

Tabla 4. Instalaciones o espacios utilizados para la práctica

<b>Lugar de práctica</b>	
Casa	16,7%
Parque/plaza	5,6%
Instalación deportiva	50%
Centro con ins. deportiva	16,7%
Otros	11,1%

En lo referente el modo de desplazamiento de las mujeres mayores a los espacios de práctica, el 70,6% va al lugar de práctica a pie, seguido del coche (11,8%) y del autobús (5,9%) como medios de desplazamiento. El tiempo de desplazamiento es el 50% de los casos inferior a 10 minutos (Tabla 5).

Tabla 5. Tiempo de desplazamiento al lugar de práctica

<b>Tiempo de desplazamiento</b>	
0-5	21,4%

6-10	28,6%
11-15	14,2%
>15	35,6%
Media	14,21
Desv. típica	8,963

## Discusión

El primer dato que se refleja con el estudio es el alto porcentaje de práctica deportiva existente en este grupo (54,5%), teniendo en cuenta otros estudios que analizan la práctica deportiva de mujeres mayores, en el que los porcentajes de práctica no llegaban a los mismos niveles: 20,68% en el estudio de personas mayores de la ciudad de Sevilla (Instituto Municipal de Deportes de Sevilla, 2007), el 30% en el estudio de la población española (García Ferrando, 2006) y el 19,6% en el municipio de Madrid (Jiménez-Beatty, y col., 2003).

Tabla 6. Comparativa de diferentes estudios sobre niveles de práctica física y paseo

	<b>Piedra y Castro, 2009</b>	<b>IMD, 2007</b>	<b>García Ferrando, 2006</b>	<b>Jiménez-Beatty et al, 2003</b>
Práctica act. física	54,5%	20,68%	30%	19,6%
Pasear	96,9%	58,94%	-	81,9%

Sin embargo, como se observa en la tabla 6, el hábito de pasear está bastante más extendido en la población mayor, donde los datos obtenidos en nuestra investigación muestran un elevadísimo porcentaje de personas que pasean, resultados similares se han obtenido en la investigación de Jiménez-Beatty y col. (2003).

En lo que respecta al tipo de práctica deportiva realizada por las mujeres del Aula de la Experiencia, podemos observar que se decantan principalmente por las actividades en sala (58,8%), mientras que las actividades al aire libre son las menos practicadas (17,6%). Estos resultados coinciden con los obtenidos en la investigación del IMD de Sevilla (2007) donde estudiaba los hábitos deportivos de la población mayor de la ciudad, donde las actividades en sala eran realizadas por el 59,26% y las actividades al aire libre un 16,36%. El conocer las diferentes actividades que practican las mayores permitirá realizar una oferta más adecuada a los gustos de las mujeres mayores.

La frecuencia de práctica semanal es del 22,2% en el caso de realizarla una o dos horas por semana, mientras que se alcanza el 77,8% en el caso de aquellas que practican 3 o más horas. Estos datos no coinciden con los obtenidos en Madrid por Jiménez-Beatty y col. (2003) en los que la mayoría de las mujeres practicaban 1 o 2 horas a lo largo de la semana. Sin embargo coinciden estos dos estudios en afirmar que el horario de práctica preferido es el matutino.

El modo de organización de las actividades deportivas es un factor importante para una eficiente planificación de las mismas. En el caso de las mujeres mayores del Aula de la Experiencia, las actividades en las que participan están organizadas en su mayoría por

organismos municipales (38,9%) o por las propias mujeres (33,3%). Estos datos no concuerdan con los diferentes estudios que han abordado esta temática (Jiménez-Beatty, y col., 2003 y Instituto Municipal de Deportes de Sevilla, 2007).

El 50% de las mujeres que practican alguna actividad lo hacen en una instalación deportiva, dato que se asimila a los obtenidos en el estudio de mujeres mayores de la Comunidad de Madrid en el que la mayoría de ellas también practica en una instalación deportiva, en este caso el 39,6%. También es interesante resaltar que el menor porcentaje de práctica es para las actividades deportivas realizadas en lugares públicos como parques y plazas (5,6%).

### **Conclusiones**

La primera conclusión a la que se llega es el alto porcentaje de práctica deportiva (sin incluir el caminar) de las mujeres mayores de 55 años del Aula de la Experiencia. Esto puede ser debido al nivel de estudio de la muestra de mujeres seleccionadas, el cual en un 75% de los casos es Secundario o Universitario.

Este estudio puede ayudar a que la Universidad de Sevilla pueda realizar una oferta deportiva más acorde con los intereses y motivaciones de las mujeres mayores de 55 años que cursan sus estudios en esta universidad.

### **Referencias Bibliográficas**

- García Ferrando, M. (1984). *Las prácticas deportivas de los estudiantes universitarios*. Madrid: Federación Española del Deporte Universitario.
- García Ferrando, M. (2006). Encuesta de hábitos deportivos de los españoles 2005. Consejo Superior de Deportes. <http://www.csd.gob.es/csd/sociedad/encuesta-de-habitos-deportivos/encuesta-de-habitos-deportivos/view> [Revisado el día 22 de Mayo de 2009]
- García Ferrando, M. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología (RIS)* Vol. LXIV, N° 44, mayo-agosto, 15-38, 2006.
- 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.
- Instituto Municipal de Deportes (2007). *Hábitos y actitudes de los sevillanos mayores ante el deporte*. Sevilla: Instituto Municipal de Deportes
- 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<sup>a</sup>. (2007). Motivational Factors and Physician Advice

for Physical Activity in Older Urban Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 15, 236-252.

López, A. (2007). Vuelta a las aulas después de los 50. *Consumer Eroski: La revista del consumidor de hoy*. Septiembre 2007, nº 113. (<http://revista.consumer.es/web/es/20070901/pdf/informe-2.pdf>) [Revisado el día 20 de Mayo de 2009]

Martín y cols. (2008). Actividades físicas practicadas por las mujeres mayores en España. *Kronos*. Vol VII, nº 14.

Martínez del Castillo, J.; Graupera Sanz, J.L.; Jiménez-Beatty, J.E.; Rodríguez, M.L. (2006). Condiciones de vida, socialización y actividad física en la vejez. *Revista Internacional de Sociología*, 44, 39-62.

Ministerio de Sanidad y Consumo (2001). La Tercera Edad y el Consumo: Funciones y repercusiones que tiene el consumo de las personas mayores (Informe 2001). <http://www.consumo-inc.es/Informes/docs/TERCERA%20EDAD.PDF> [Revisado el día 22 de Mayo de 2009]

Naciones Unidas (2001). World Population Prospects: The 2000 Revision.

OMS (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Revista Española Geriátrica Gerontológica* 2002; 37 (S"):74-105.

Pavón, A., y Moreno, J. A. (2006). Diferencias por edad en el análisis de la práctica físico-deportiva de los universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(1), 53-67.

Sanz, E. (2003). *Perfil sociodemográfico del practicante de actividades físico-deportivas organizadas. El caso de la Comunidad Autónoma de La Rioja*. En: Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte "Perspectiva Latina". León: Asociación de Psicología del Deporte, 2003. p. 525-533.

UNESCO (1998). Declaración mundial sobre la educación superior en el siglo XXI: visión y acción. [http://www.unesco.org/education/educprog/wche/declaration\\_spa.htm#declaracion](http://www.unesco.org/education/educprog/wche/declaration_spa.htm#declaracion) [Revisado el día 18 de Mayo de 2009]



