

Expectativas en la demanda latente de actividad física de las mujeres y hombres mayores en España

Expectations by the Latent Demand of Physical Activity of Older Women and Men in Spain

M.^a Martín Rodríguez¹, M.^a D. González Rivera², A. Campos Izquierdo¹, D. del Hierro Pinés¹, J.E. Jiménez-Beatty Navarro²

¹ Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF

² Departamento de Psicopedagogía y Educación Física, Universidad de Alcalá

CORRESPONDENCIA:

María Martín Rodríguez

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF

Universidad Politécnica de Madrid

C/ Martín Fierro s/n

28040 Madrid

maria.martin@upm.es

Recepción: febrero 2009 • Aceptación: septiembre 2010

Resumen

El objetivo de este estudio es analizar en el conjunto de mujeres y varones mayores de 65 años en España que no practican pero desearían practicar actividad física (demanda latente), las posibles diferencias de género en las expectativas sobre las actividades demandadas y los beneficios que esperan obtener con su práctica. La metodología ha consistido en la realización de entrevistas cara a cara, aplicando un cuestionario estructurado, a una muestra aleatoriamente seleccionada de la población española de 65 años o más. Los 933 sujetos participantes en el estudio tenían una edad media de 74,1 años, siendo el 53,1% mujeres y el 46,9% varones. Los resultados obtenidos revelan que gran parte de estas mujeres mayores parecen tender a concentrar sus demandas en programas de ejercicio físico (39,7%) o de actividades en el medio acuático (39,7%). También gran parte de los varones mayores se inclinan por ambas actividades (33,3% y 28,1%), pero otros prefieren algunos deportes (21,1%) y actividades al aire libre (12,3%). El principal beneficio que estos hombres y mujeres mayores buscan en estas actividades es mantener o mejorar la salud seguidos de diferentes beneficios sociales y de ocupación del tiempo libre. Estas expectativas deberían ser consideradas en los programas dirigidos a este colectivo.

Palabras clave: mujeres y hombres mayores, demanda latente, actividades físicas demandadas, expectativas.

Abstract

The aim of this study is to analyze possible gender differences in expectations about activities demanded and benefits that they would want to obtain with their practice, in the set of 65 year older women and men in Spain who do not practice but they would like to practice physical activity (latent demand). The methodology consisted in carrying out face to face interviews, using a structured questionnaire, to a randomly selected sample of the Spanish population of 65 years old or more. The 933 subjects participating in the study had an average age of 74,1 years, and 53,1% were women and 46,9% men. The results reveal that great part of these older women seem to tend to concentrate their demands in programs of physical exercise (39,7%) or aquatic activities (33,3%). Great part of these older men opt for both types of activities too (33,3% y 28,1%), but other prefer some sports (21,1%) and outdoor activities (12,3%). The principal benefit for that older men and women look in this activities is to support or to improve the health followed by different social benefits and leisure time occupation. These expectations should be considered in the programs aimed to this group.

Key words: older women and men, latent demand, physical activities demanded, expectations.

Introducción

El papel que la práctica regular de actividad física de las personas mayores puede llegar a tener sobre su salud y calidad de vida, y sobre el gasto sanitario y social de las sociedades envejecidas, como la española, llevó a la OMS (2002) a instar a promover la práctica regular de actividad física, incidiendo en la reducción de las desigualdades en la participación de las mujeres mayores.

En la actualidad, la evidencia científica disponible concreta que la práctica regular de ejercicio físico puede minimizar los efectos fisiológicos de un estilo de vida sedentario y aumentar la esperanza de vida al limitar el desarrollo y progreso de diversas enfermedades crónicas y condiciones que pueden provocar discapacidad funcional (ACSM, 2009). Las *Directrices de Actividad Física de la Unión Europea* (UE Health & Sport, 2008), las *2008 Physical Activity Guidelines for Americans* (USDHHS, 2008) y las *ACSM Position Stand Exercise and Physical Activity for Older Adults* (ACSM, 2009) coinciden en recomendar que las personas mayores de 65 años acumulen 150 minutos a la semana de actividad física de intensidad moderada y realicen entrenamiento de fuerza y equilibrio para la prevención de caídas. El American College of Sport Medicine (ACSM, 2009) concreta que la prescripción de ejercicio físico para las personas mayores debe incluir ejercicios aeróbicos, de fuerza-resistencia muscular y de flexibilidad (proporcionando directrices específicas sobre intensidad, duración y/o tipo de ejercicio para cada uno de estos componentes de la forma física relacionada con la salud) y recomienda la incorporación de ejercicios de equilibrio y movilidad para la prevención de caídas.

Las personas mayores, y especialmente las mujeres mayores, han permanecido habitualmente ajenas a la actividad física y el deporte moderno (Vázquez, 2002). Sin embargo, y como ha sido señalado por Mosquera y Puig (2002), cuando ha sido posible (mejora de la calidad de vida, ampliación de la oferta adaptada, etc.) han comenzado a sentirse atraídas por la actividad física y van incorporándola a sus modos de vida.

En las investigaciones sobre hábitos deportivos en España ha sido habitual hasta hace pocos años estudiar a la población sólo hasta los 65 años. Es en la encuesta del año 2000 cuando Manuel García Ferrando (2001) incorpora al universo y la muestra personas de 65 a 74 años, encontrando que practicaban actividad física el 8%, incrementándose hasta el 17% en el último estudio de 2005 (García, 2006), aunque no se ofrecen resultados específicos sobre las diferencias en cuanto a tasa de práctica entre hombres y mujeres mayores

de 65 años. El estudio realizado por el Instituto de la Mujer (2006) puso de manifiesto que un 34,90% de las mujeres mayores españolas practica deporte (incluido el pasear), pero no aporta datos sobre la tasa de práctica deportiva de los hombres. Recientemente, en una muestra representativa de la población residente en España entre 16 y 79 años, Martín et al. (2009) evidenciaban que, a diferencia de otras franjas de edad, en el colectivo de las personas mayores de 65 años es superior la proporción de mujeres (19,4%) que de hombres (17,9%) que manifiesta practicar uno o varios deportes (sin incluir el pasear). Estos resultados coinciden con los obtenidos por Martínez del Castillo et al. (2009) en una muestra representativa de la población española de 65 años cumplidos y más, en donde un 19,6% de las mujeres mayores declaran practicar semanalmente una o más actividades físicas o deportivas (sin incluir el pasear), frente al 14,8% de los hombres.

La variable tipo de demanda de actividad física, según Martínez del Castillo et al. (2006), clasifica a las personas en función de su participación en actividades físicas e interés en el presente por participar, ofreciendo tres posibilidades:

- a) Demanda establecida: personas que practican alguna actividad física.
- b) Demanda latente: personas que no practican pero que les gustaría practicar.
- c) Demanda ausente: personas que no practican ni están interesadas en practicar.

El estudio de Martínez del Castillo et al. (2008) es el único que, en una muestra representativa de la población española de 65 años cumplidos o más, nos ofrece información sobre la distribución de las mujeres mayores en los tres tipos de demandas: el 19,6% se ubican en la demanda establecida, el 12,5% son demanda latente, es decir, no practican pero les gustaría hacerlo semanalmente, mientras que el 67,9% se ubicarían en la demanda ausente, ya que ni practican ni manifiestan interés en practicar. Este estudio no nos aporta información sobre la distribución de los varones mayores en los tres tipos de demanda.

En referencia a la demanda latente de actividad física de población española entre 15 y 74 años, García (2006) indica que, con respecto al año 2000 (39%), se ha incrementado el número de personas que no practican pero están interesadas en practicar (41%), pero no ofrece datos específicos sobre la demanda latente de actividad física de los hombres y mujeres mayores. El estudio del Instituto de la Mujer (2006) menciona que el 59,7% de los hombres y el 52% de las mujeres españolas de 15 o más años están interesados en practicar algún deporte, siendo de un 32,4% el porcentaje

de mujeres españolas de más de 64 años interesadas en practicar.

Con respecto a la práctica de actividades físicas, García (2006) ofrece datos sobre las actividades más practicadas por la demanda establecida pero no concreta las diferencias entre hombres y mujeres en esta variable. Mosquera y Puig (2002), basándose en los datos de la encuesta del CIS (2000), muestran diferencias en cuanto a las actividades físico-deportivas más practicadas por hombres y mujeres entre 15 y 74 años en España:

- Las actividades que cuentan con cuotas de práctica superiores al 10% en el caso de los hombres son el fútbol (56%), la natación (30,5%), ciclismo (29%), tenis (16%), senderismo y montañismo (14%), baloncesto (13%), *jogging* (12%) y gimnasia de mantenimiento (11%); la mayoría, deportes de orientación competitiva.
- Las actividades más practicadas por las mujeres son la natación (53%), el grupo que engloba las actividades corporales de expresión y cuerpo-mente como el aeróbic, *step*, danza, yoga, pilates... (29%), la gimnasia de mantenimiento (22%), el ciclismo y el senderismo (ambas 11%), actividades todas ellas de carácter no competitivo, orientadas, la mayoría, al mantenimiento de la forma física relacionada con la salud.

Resultados similares fueron obtenidos por Martín et al. (2009) en una muestra representativa de la población residente en España entre 16 y 79 años. Mientras que los hombres en España practican mayoritariamente fútbol (31,9%), ciclismo (17,7%), natación (10,8%) y tenis (10,1%), las actividades que cuentan entre las mujeres con una tasa de práctica superior al 10% son aquellas no reglamentadas-no competitivas con un fuerte componente relacionado con la salud, como el aeróbic y otras actividades corporales de expresión (*step*, danza) (37,2%), natación (28,3%) y gimnasia de mantenimiento (17,8%).

El estudio del Instituto de la Mujer (2006) igualmente proporciona datos sobre el tipo de actividades más practicadas en España por las mujeres y hombres de más de 15 años:

- En los hombres son los deportes de balón (36,6%), deportes de atletismo y la montaña (24%), actividades de deslizamiento (11%) y los deportes acuáticos (10%).
- En las mujeres son las actividades relacionadas con andar, el atletismo y la montaña (30,4%), la gimnasia (22,7%), los deportes acuáticos (16,4%), los deportes de balón (14,3%) y otras actividades de deslizamiento (10,5%).

Mientras que las mujeres optan en mayor medida por prácticas muy relacionadas con el ejercicio físico y la salud, a cubierto y dirigidas por un técnico, como los deportes acuáticos (51%) y la gimnasia (42,2%), los hombres se inclinan en mayor medida por actividades de orientación competitiva como los deportes de balón (64,9%), deportes acuáticos (29,2%), deportes relacionados con andar, el atletismo y la montaña (24,4%), y el ciclismo (21%).

Aunque estos estudios de ámbito nacional proporcionan datos sobre las diferencias entre las actividades más practicadas por hombres y mujeres, no ofrecen datos específicos sobre las actividades practicadas por las mujeres y los hombres mayores, ni de las actividades que desearía practicar la demanda latente de actividad física de este grupo socio-demográfico.

Los estudios de Martínez del Castillo et al. (2009, 2008) son los únicos que, en una muestra representativa de la población española de 65 años cumplidos o más, nos ofrecen información sobre las diferencias en el tipo de actividades practicadas por las mujeres y los hombres mayores de la demanda establecida de actividad física y las actividades practicadas por las mujeres de la demanda latente.

Las mujeres mayores ubicadas en la demanda establecida (Martínez del Castillo et al., 2009) practican mayoritariamente actividades no competitivas orientadas al mantenimiento de la forma física relacionada con la salud, dirigidas por un técnico y todas a cubierto: un 85,4% practica Actividades Físicas (AF) en Sala, como la gimnasia de mantenimiento, gimnasias orientales y actividades relacionadas con la danza, y el otro 14,6%, AF Acuáticas. Los hombres mayores diversifican algo más los tipos de actividad y de espacio: un elevado 67% realiza AF en Sala, y un 12,5%, AF Acuáticas; pero hay otros varones mayores en los que su principal actividad semanal son las AF al aire libre, como los juegos tradicionales (17%), el ciclismo (3,1%) y AF actividades en el medio natural como el senderismo, la caza y la pesca (10,9%). Tan sólo un 3,1% practica algún deporte reglamentado-competitivo. Con respecto a las AF en Sala, comentar que las AF relacionadas con la danza son practicadas por un porcentaje similar de mujeres y hombres (el 3,1%) y que, entre las mujeres, hay un mayor porcentaje de practicantes de ejercicio físico (el 69,8% frente al 60,9% de los varones) y de gimnasias orientales como el taichi o el yoga (el 12,5% frente al 3,1% de los varones).

Las mujeres mayores ubicadas en la demanda latente (Martínez del Castillo et al., 2008) concentran sus demandas en actividades físicas en espacios cubiertos: el 58,7%, en AF en Sala, y el 39,7%, en AF Acuáticas, en vasos climatizados. Tan sólo un 1,6%

mencionó actividades en espacios al aire libre sin incluir el pasear, que era una actividad realizada por la mayoría de las mujeres mayores participantes en el estudio.

Son todavía escasos los estudios que han perseguido profundizar en el conocimiento de aquellos varones o mujeres mayores que constituyen la demanda latente existente en el grupo socio-demográfico de las personas mayores, que tratan de profundizar en el conocimiento de las actividades físicas que les gustaría realizar y los beneficios que desearían obtener mediante la práctica de la actividad física deseada.

Entre esos estudios se encuentra la investigación efectuada en la provincia de Guadalajara en las mujeres y varones mayores de 65 años (Jiménez-Beatty et al., 2006). En referencia a las mujeres de la demanda latente, se encontró que:

1. Las principales actividades que les gustaría realizar eran mayoritariamente gimnasia de mantenimiento (57%) y natación (16%), seguidas por danza (13,5%).
2. Las principales expectativas en relación con la práctica de estas actividades fueron las relacionadas con el mantenimiento y la mejora de la salud (el beneficio mejor valorado, con 2,59 de media, en una escala de 1 a 3), sentirse a gusto (2,44), estar en forma (2,38), retardar el envejecimiento (2,11), y los beneficios sociales y de ocupación del tiempo libre, como relacionarse con otros, divertirse, salir de casa u ocupar el tiempo libre (con medias de 2,58 a 2,36), tras los que se situaban en mucha menor medida los beneficios relacionados con la autoeficacia y la competencia, con valores promedios inferiores a 2.

En el caso de los varones mayores se observó que:

1. Había una mayor diversificación que en las mujeres en las actividades que les gustaría realizar, siendo éstas la gimnasia de mantenimiento (23%), la natación (16%), fútbol (12%), petanca (12%) y el restante 37% se distribuía entre diferentes actividades como danza, bolos, deportes de raqueta, ciclismo y otras actividades al aire libre.
2. A diferencia de las mujeres, las expectativas que desearían lograr en primer lugar eran los beneficios sociales y de ocupación del tiempo libre –como le gusta hacer la actividad (2,64), divertirse (2,64), relacionarse con otros (2,47)–, seguidos por las relacionadas con la salud –como sentirse a gusto (2,46), mantener o mejorar la salud (2,45), estar en forma (2,37)–, tras los que se situaban con menor importancia los beneficios relacionados con la autoeficacia y la competencia, como

aprender la actividad (2,05) y otros con valores promedios inferiores a 2.

También fueron estudiadas las actividades físicas y beneficios deseados por las mujeres y varones que constituían la demanda latente en la investigación realizada en la Comunidad de Madrid en las personas mayores de 65 años (Jiménez-Beatty y Martínez del Castillo, 2007). En referencia a las mujeres de la demanda latente, se encontró que:

1. Las principales actividades que les gustaría realizar eran mayoritariamente el ejercicio físico (43,4%) y la natación (36,1%), mientras que el restante 20% mencionó otras actividades (yoga, taichi, danza...).
2. Los beneficios que desearían lograr eran en primer lugar los relacionados con la salud física (con una media de 2,40 en una escala de 1 a 3), seguidos por los beneficios de relación social (2,19), y en mucha menor medida los beneficios de autoeficacia y competencia (1,64).

En el caso de los varones mayores se observó que:

1. Las principales actividades que les gustaría realizar eran natación (32%) y ejercicio físico (18%), mientras que el restante 50% se distribuyó en una amplia gama de otras actividades (fútbol, ciclismo, senderismo, petanca, tenis, golf, etc).
2. Los beneficios que desearían lograr eran en primer lugar los relacionados con la salud física (con una media de 2,50), seguidos por los de relación social (2,33), y en mucha menor medida los beneficios de autoeficacia y competencia (1,64).

Pues bien, dada la escasez de estudios en torno a las mujeres y varones mayores que no practican pero les gustaría practicar (demanda latente), y dado que el conocimiento de sus necesidades y expectativas es uno de los requisitos existentes para que las entidades deportivas y de personas mayores puedan incorporarlas adecuadamente a sus ofertas (Hardcastle y Taylor, 2001; Jiménez-Beatty y Martínez del Castillo, 2007), los objetivos planteados en este estudio con respecto a la población de mujeres y varones de sesenta y cinco años cumplidos y más en España y pertenecientes a la demanda latente, son:

1. Averiguar las actividades físico-deportivas que desearían realizar las mujeres y varones, identificando las posibles diferencias existentes.
2. Establecer las expectativas de las mujeres y varones en torno a los beneficios que desearían lograr mediante la actividad física demandada, identificando las posibles diferencias existentes.

Material y método

La metodología ha consistido en la realización de entrevistas cara a cara, aplicando un cuestionario estructurado, a una muestra estadísticamente representativa de las mujeres y hombres de 65 años cumplidos o más, en España (4.319.863 mujeres y 3.164.529 hombres, según el INE y el Padrón Municipal a 1-1-2006).

Dicha muestra registra las siguientes características: el tamaño de la muestra final ha sido de 933 personas mayores, de las que el 53,1% son mujeres y el 46,9% varones; dado que es una población infinita o muy numerosa, y trabajando con un intervalo de confianza del 95,5%, y suponiendo en la varianza poblacional el caso más desfavorable de p igual a 50, luego $q = 50$, el margen de error permitido de muestreo es de 3,27%. El tipo de muestreo ha sido probabilístico de tipo polietápico, siendo las unidades de primera etapa los municipios en que residían habitualmente las personas mayores. La afijación de la muestra ha sido proporcional a la distribución de las personas mayores según género y tamaño demográfico de los municipios.

El instrumento empleado para captar la información necesaria para los objetivos del estudio ha sido el "Cuestionario de Actividad Física y Personas Mayores", elaborado por Graupera Sanz y Martínez del Castillo (Graupera et al., 2003) para medir las demandas de actividad física de las personas mayores y otras variables relacionadas. Dicho cuestionario ya ha sido validado en anteriores estudios sobre personas mayores (Jiménez-Beatty et al., 2003; Jiménez-Beatty et al., 2007) y cuenta con una escala motivacional específica de actividad física y personas mayores compuesta por 17 ítems (Jiménez-Beatty et al., 2007) (ver tabla 2).

El trabajo de campo se llevó a cabo en el mes de diciembre de 2006. Los entrevistadores aplicaron el cuestionario escrito mediante entrevista personal estructurada cara a cara, en el domicilio habitual del mayor. El análisis de datos fue efectuado mediante el pa-

quete informático de programas SPSS para Windows (V 14.0). Dicho análisis estadístico consistió en primer lugar en un análisis de las actividades físicas deseadas y de la variable sexo, mediante gráfica de distribución de frecuencias relativas (porcentajes) y tabla de contingencia con las frecuencias relativas (porcentajes) en cada actividad según sexo. Con los resultados obtenidos mediante la aplicación de la escala motivacional específica de actividad física y personas mayores compuesta por 17 ítems, fue elaborada una tabla con la media de las respuestas y su desviación típica según género y posteriormente una gráfica con la media de las respuestas en cada ítem, según género.

Resultados

En referencia a las actividades físicas deseadas por las mujeres y varones mayores que no practican pero les gustaría realizar semanalmente alguna actividad física (demanda latente), se han encontrado una serie de diferencias que indican la influencia de la variable sexo en la variable actividad física deseada.

Las actividades deseadas por las mujeres (Tabla 1) se concentran significativamente en programas de ejercicio físico, como la gimnasia de mantenimiento (un 39,7%), y de AF acuática (otro 39,7%). El 20% restante de estas mujeres mayores se distribuía entre AF orientales cuerpo-mente, como el taichi o el yoga (el 12,7%), AF con música, como diferentes modalidades de danza, el aeróbic adaptado o los bailes de salón (6,3%), o desplazamientos en el medio urbano en bicicleta (1,6%).

En los casos de los varones (Tabla 1) si bien se decantan en gran parte por programas de ejercicio físico o de AF acuática (33,3% y 28,1% respectivamente), lo hacen en menor medida que las mujeres. El 38,6% restante de estos hombres se distribuía entre diferentes deportes (21,1%), desplazarse en bicicleta (8,8%),

Tabla 1. Actividades físicas deseadas según sexo por la demanda latente (en %)

Tipo de Actividad Física deseada	Sexo		Total
	Hombre	Mujer	
Ejercicio físico: gimnasia mantenimiento	33,3	39,7	36,7
AF con música: danza, baile, aeróbic, etc.	3,5	6,3	5,0
AF oriental cuerpo-mente: taichi y yoga	1,8	12,7	7,5
AF acuática: natación, <i>acuafitness</i> , etc.	28,1	39,7	34,2
Juegos de lanzamiento: petanca, bolos, etc.	3,5	-	1,7
Desplazamientos urbanos: bicicleta	8,8	1,6	5,0
Deportes: tenis, fútbol, baloncesto, etc.	21,1	-	10,0
Total	100,0	100,0	100,0

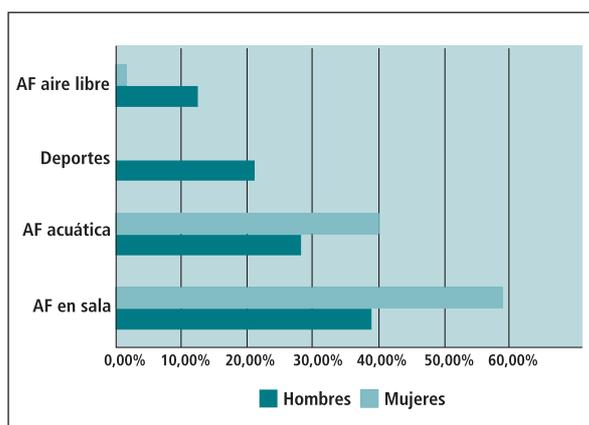


Figura 1. Actividades físicas deseadas según sexo por la demanda latente.

jugar a la petanca o los bolos (3,5%), bailes (3,5%) y algunas menciones minoritarias de actividades como taichi o yoga (1,8%).

Tomando en consideración los espacios en donde se desarrollan las diferentes actividades demandadas (Fig. 1) se observa cómo las mujeres concentran sus actividades en espacios cubiertos (el 58,7%, AF en Sala; y el 39,7%, AF acuática), mientras que los hombres se diversifican algo más en los tipos de actividad y de espacio: un 38,6%, AF en Sala; el 28,1%, AF acuática; el 21,1%, diferentes deportes; y el 12,3%, AF al aire libre.

También se han encontrado ciertas diferencias de género en las expectativas sobre los beneficios que lograrían con la actividad física deseada (Tabla 2 y Fig.

2). En los casos de las mujeres, se sitúan en primer y segundo lugar beneficios relacionados con la salud física, como mantener o mejorar la salud (obtiene –con 2,73– la media más alta de valoración en los 17 ítems y la desviación típica más baja con 0,515) y estar en forma (2,61), y en cuarto y séptimo lugar se sitúan los beneficios de sentirse a gusto y retardar el envejecimiento (2,49 y 2,41 de media respectivamente). Los beneficios sociales y de ocupación del tiempo libre también obtienen una alta valoración, ubicándose en orden decreciente de valoración, los siguientes beneficios esperados: me gusta hacer la actividad (2,56), relacionarme con otros (2,47), divertirme (2,44), ocupar tiempo libre (2,38), olvidarme de problemas (2,30), salir de casa (2,21). El otro grupo de beneficios, relacionado con la autoeficacia y la competencia, se sitúa posteriormente en el orden de importancia para el conjunto de las mujeres, pues excepto el ítem de aprender esta actividad (con 2,33 de media), el resto de beneficios es valorado positivamente por un menor número mujeres: sentirme productivo (2,17), mejorar mi técnica (1,82), que me aprecien (1,72), me gusta competir (1,33).

En los varones se sitúan en primer, tercer y cuarto lugar beneficios relacionados con la salud física, como mantener o mejorar la salud (obtiene –con 2,75– la media más alta de valoración en los 17 ítem y la desviación típica más baja con 0,510), sentirse a gusto y estar en forma (con 2,54 respectivamente). En cuanto a los beneficios sociales y de ocupación del tiempo li-

Tabla 2. Expectativas en beneficios con la actividad física deseada según sexo

	Hombre		Mujer		Total	
	Media	DT	Media	DT	Media	DT
Mejorar mi técnica	1,4	0,7	1,8	0,8	1,6	0,8
Salir de casa	2,0	0,8	2,2	0,8	2,1	0,8
Mandato médico	1,5	0,7	1,6	0,8	1,5	0,7
Estar en forma	2,5	0,6	2,6	0,5	2,5	0,6
Me gusta hacer la actividad	2,3	0,7	2,5	0,5	2,4	0,6
Relacionarme con otros	2,2	0,7	2,4	0,7	2,3	0,7
Aprender esta actividad	1,7	0,8	2,3	0,7	2,0	0,8
Que me aprecien	1,7	0,8	1,7	0,8	1,7	0,8
Divertirme	2,5	0,6	2,4	0,7	2,5	0,6
Mantener o mejorar atractivo	2,1	0,8	2,0	0,7	2,1	0,7
Ocupar tiempo libre	2,2	0,8	2,3	0,7	2,3	0,7
Mantener o mejorar la salud	2,7	0,5	2,7	0,5	2,7	0,5
Sentirme productivo	1,9	0,8	2,1	0,8	2,0	0,8
Me gusta competir	1,5	0,8	1,3	0,7	1,4	0,7
Sentirme a gusto	2,5	0,6	2,4	0,6	2,5	0,6
Retardar el envejecimiento	2,1	0,8	2,4	0,6	2,3	0,7
Olvidarme de problemas	1,9	0,8	2,3	0,7	2,1	0,8

bre, uno de ellos, divertirse (con 2,56 de media), es el segundo en importancia para los hombres, seguido a mayor distancia del quinto al séptimo lugar por los beneficios de: me gusta hacer la actividad (2,39), ocupar tiempo libre (2,28), relacionarse con otros (2,23). Y en el noveno y décimo lugar se ubican: salir de casa (2,05) y olvidarme de problemas (1,95). Posteriormente y con valores muy bajos aparecen beneficios relacionados con la autoeficacia y la competencia, como sentirse productivo (1,93) y aprender esta actividad (1,77).

Así pues, para mujeres y hombres mayores, mantener o mejorar la salud es el principal beneficio que esperan obtener la mayor parte de ellas y ellos (con una media de 2,7 en ambos sexos), pero a continuación en las mujeres se sitúan en orden de importancia, para la mayor parte de ellas, el beneficio de estar en forma (con 2,61); mientras que en los hombres emerge el beneficio de divertirse (con 2,56) –beneficio este último que se sitúa en el 6º lugar para las mujeres, con 2,44 de media–.

Observando las tres posibles categorías de beneficios (salud física, sociales y de competencia) puede apreciarse que en ambos géneros tienden a situarse en los primeros puestos los beneficios de salud física, intercalados con, o continuados por, los beneficios sociales y de ocupación del tiempo libre, y a gran distancia emergen los beneficios de autoeficacia y competencia.

No obstante, en la mayor parte de estos beneficios esperados, las mujeres tienden a darle una valoración más alta que los hombres, como ocurre en los beneficios de: salir de casa, le gusta hacer la actividad, relacionarse con otros, ocupar tiempo libre, aprender la actividad, mejorar la técnica, y muy especialmente en retardar el envejecimiento, sentirse productiva y olvidarse de problemas. Los únicos beneficios más valorados por los hombres que por las mujeres son los beneficios de: divertirse, mantener o mejorar el atractivo y me gusta competir. Por último, los beneficios que obtienen una valoración muy similar en hombres y mujeres son, como ya ha sido expuesto, mantener o mejorar la salud y, además, los siguientes: estar en forma, que le aprecien y sentirse a gusto.

Discusión

De acuerdo a los objetivos fijados en torno a las posibles diferencias de género en las expectativas de la demanda latente de las personas mayores, se abordan, en primer lugar, las actividades demandadas y, posteriormente, los beneficios que esperan obtener con su práctica.

En relación a las actividades que les gustaría practicar, los resultados parecen indicar que las mujeres concen-

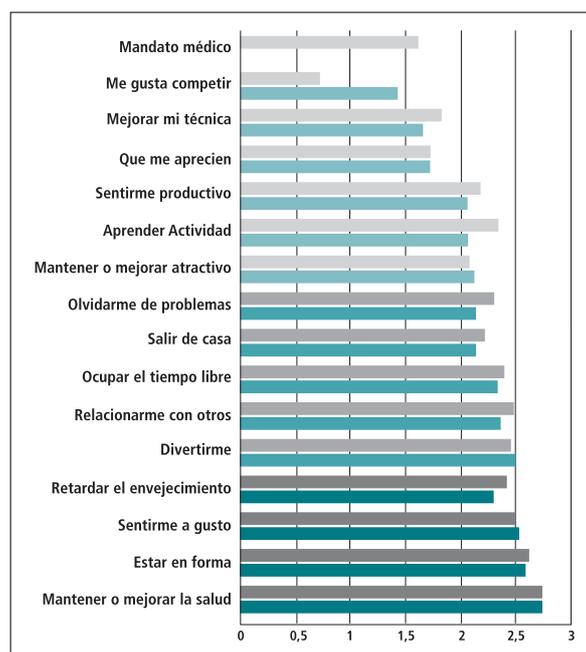


Figura 2. Expectativas en las tres categorías de beneficios (salud física, sociales y de competencia) de las mujeres y varones en la actividad física deseada.

tran más que los varones sus demandas en programas de ejercicio físico y actividades en el medio acuático. Y, además, las mujeres mayores no incluyen actividades deportivas de orientación competitiva o actividades públicas al aire libre (sólo un 1,6%), que sí son mencionadas por uno de cada tres varones mayores.

Estos resultados coinciden sustancialmente con los obtenidos en mujeres españolas ubicadas en la demanda latente (Martínez del Castillo et al.; 2008), ya que el 58,7% concentra sus demandas en actividades en sala, y el 39,7%, en actividades acuáticas.

Los resultados del presente estudio igualmente coinciden con los obtenidos en la Comunidad de Madrid (Jiménez-Beatty y Martínez del Castillo, 2007), pues en torno al 40% de estas mujeres se decanta por programas de ejercicio físico y en torno a otro 40% preferiría AF acuática, optando el 20% restante por las gimnasias orientales como el taichi o yoga y actividades de carácter expresivo como el baile. En los casos de la provincia de Guadalajara (Jiménez-Beatty et al., 2006), las mujeres mayores también prefieren dichas actividades, pero lo que cambia es la distribución de dichas mujeres entre el ejercicio físico, preferido por el 57%, y la AF en el medio acuático, demandada por un exiguo 16%. Estas diferencias podrían estar propiciadas por las posibles características singulares de los entornos sociales y de oferta en el conjunto de municipios de la provincia de Guadalajara, donde a excepción de su capital y tres municipios claramente urbanos, todavía no existe oferta y/o tradición de servicios en

el medio acuático durante todo el año, y mucho menos para personas mayores. En todo caso, este supuesto debería ser abordado en futuras investigaciones.

En cuanto a las actividades deseadas por los varones en España, se aprecian tendencias similares a los estudios precedentes de Madrid y Guadalajara, en el sentido de que los programas de ejercicio físico y la natación son las actividades más demandadas, y entre ambas tienden a ser las opciones del 40-60% de los hombres mayores, si bien hay diferencias en los porcentajes en los tres estudios. Diferencias que incluso llegan a significar en el caso de Madrid que haya más hombres que prefieran la natación que el ejercicio físico, mientras que en la muestra de toda España, y especialmente en Guadalajara, hay más varones que se decantan por el ejercicio físico que por la natación. La otra tendencia similar apreciable en los tres estudios consiste en que entre el 40-60% de los varones prefieren realizar otras actividades diferentes de las dos anteriores (ejercicio físico, natación), y que consisten esencialmente en diferentes deportes (colectivos, de raqueta...) y actividades en la naturaleza y al aire libre (desplazamientos en bicicleta, petanca, bolos...).

En la comparación de las actividades demandadas según género, todo parece indicar en el presente estudio ciertas tendencias similares a las detectadas en los estudios precedentes de Guadalajara y Madrid con el mismo instrumento de medida. Por un lado, en los tres estudios, las mujeres tienden a concentrar sus demandas en tres tipos de actividad, especialmente ejercicio físico y actividad en el medio acuático, mientras que los hombres tienden a diversificarse, en torno a la mitad de ellos se decanta también por ejercicio físico o natación, pero la otra mitad se inclina por actividades físicas al aire libre o por actividades deportivas. Por otro lado, y en referencia a las actividades físicas al aire libre y a las actividades deportivas, son actividades no solicitadas o muy escasamente mencionadas por las mujeres mayores en los tres estudios.

En la comparación con los estudios de ámbito nacional en muestras de varones y mujeres jóvenes, adultos y mayores de la demanda establecida de actividad física (Mosquera y Puig, 2002; Instituto de la Mujer, 2006; Martín et al., 2009) se observan similitudes en el sentido de que las mujeres concentran su práctica y demandas en un menor número de actividades que los varones y que, mientras que las mujeres concentran su práctica y demandan actividades dirigidas a cubierto de orientación no competitiva, como las diversas actividades orientadas a la mejora de la forma física relacionada con la salud (22%, 17,8% y 22,7%) y las actividades físicas en el medio acuático (53%, 28,3% y 16,4%), los varones optan en mayor medida que las

mujeres por la práctica y la demanda (en este estudio) de diferentes deportes de orientación competitiva y actividades al aire libre.

En cuanto a las actividades practicadas por las personas mayores españolas de la demanda establecida (Martínez del Castillo et al., 2009) se observan similitudes en que los programas de ejercicio físico en sala y las actividades en el medio acuático son las actividades más practicadas por las mujeres (85,4% y 14,6% respectivamente) y los varones (67% y 12,5%) pero los resultados muestran diferencias en la proporción en que mujeres y hombres demandan ambas actividades: las mujeres demandan por igual ambos tipos de actividades (39,7%) mientras que los varones demandan en mayor medida ejercicio físico (33,3%) que actividades en el medio acuático (28,1%).

Los diferentes resultados analizados sugieren que las personas mayores se inclinan por practicar y demandar mayoritariamente actividades físico-deportivas que cumplen con las recomendaciones propuestas desde las *Directrices de Actividad Física de la Unión Europea* (UE Health & Sport, 2008), las *2008 Physical Activity Guidelines for Americans* (USDHHS, 2008) y las *ACSM Position Stand Exercise and Physical Activity for Older Adults* (ACSM, 2009). Estas recomendaciones se basan en las principales evidencias que, desde una perspectiva principalmente biológica, resultan beneficiosas para la salud y la capacidad funcional de las personas mayores. Pero para que las personas mayores hagan de la práctica de actividades físico-deportivas un hábito de vida resulta fundamental averiguar si estas recomendaciones, fruto de la evidencia científica y de la necesidad de contener el gasto social y sanitario de las sociedades envejecidas, coinciden con las expectativas de las personas mayores. En este sentido, resaltar que los resultados del presente estudio confirman que los beneficios relacionados con la salud son la principal expectativa que las personas mayores tienen en relación con la práctica de estas actividades, aunque también los beneficios sociales aparecen como segundo factor de importancia de cara a su práctica. Estos resultados nos proporcionan elementos a considerar en los programas orientados a este colectivo. Estos programas deberían incluir actividades para la mejora y el mantenimiento de la forma física relacionada con la salud, como el entrenamiento de la fuerza o el equilibrio, pero planteadas de manera que dieran respuesta no sólo a las expectativas de obtener beneficios para su salud física, sino también a otros beneficios sociales, como divertirse, importantes para hombres y mujeres mayores.

En relación a las expectativas en beneficios que desearían obtener a través de las actividades deseadas

según sexo, los resultados obtenidos en el presente estudio en las mujeres en España coinciden sustancialmente con los dos estudios precedentes de Guadalajara (Jiménez-Beatty et al., 2006) y Madrid (Jiménez-Beatty y Martínez del Castillo, 2007). En los tres estudios las mujeres tienden a valorar, en primer lugar de importancia para ellas, los beneficios relacionados con la salud física, seguidos a corta distancia por los beneficios sociales y de ocupación de tiempo y ubicándose a mayor distancia, es decir, siendo valorados positivamente por un menor número de mujeres, los beneficios de autoeficacia y competencia. Incluso en los valores promedio obtenidos en cada tipo de beneficio se han obtenido resultados muy similares, con valoraciones que van desde 2,7 a 2,1 en los beneficios de salud física y los beneficios sociales, y con valoraciones inferiores a 2 en los beneficios de autoeficacia y competencia, excepto en los ítems “aprender la actividad” o “sentirse productiva”.

En relación a las expectativas en beneficios que desearían obtener los hombres a través de la actividad deseada, los resultados obtenidos en el presente estudio en los hombres en España coinciden sustancialmente con el estudio precedente de Madrid, en la tendencia (similar a las mujeres) de ubicarse en los primeros lugares de valoración los beneficios de salud física, seguidos a corta distancia de valoración por los beneficios sociales y de ocupación del tiempo libre, y ubicándose con mucha menor importancia los beneficios de autoeficacia y competencia. Sin embargo, en el estudio de Guadalajara, los hombres valoraban algo más los beneficios sociales y de ocupación del tiempo libre que los beneficios de salud física. Por otro lado, en los tres estudios (y al igual que las mujeres), los varones valoraban mucho menos los beneficios de autoeficacia y competencia. Estas diferencias en los resultados obtenidos en los beneficios que esperan alcanzar los varones muestran claramente la conveniencia de seguir investigando esta variable tan fundamental de los programas de actividad física para hombres mayores.

Conclusiones

En los programas dirigidos a mujeres mayores no practicantes pero interesadas en practicar, las actividades que prefieren practicar la mayor parte de ellas son programas de ejercicio físico o de actividad acuática, seguidos en menor medida de actividades en sala, como danza, taichi o yoga. La mayor parte de estas mujeres tiene como expectativas que estas actividades les proporcionen beneficios relacionados con la salud física, principalmente, y en segundo lugar beneficios sociales y de ocupación del tiempo libre.

En los programas dirigidos a varones mayores no practicantes pero interesados en practicar, y a la hora de seleccionar las actividades a ofertar, debe tenerse en cuenta la diversificación en sus expectativas en el tipo de actividades que desearían realizar. En torno a la mitad se decanta por ejercicio físico o natación. Y la otra mitad preferiría practicar diferentes actividades físicas al aire libre en el medio urbano o natural, o algunas actividades deportivas. Los beneficios que esperan alcanzar la mayor parte de estos varones son beneficios relacionados con la salud física y beneficios sociales y de ocupación del tiempo libre, entre los que divertirse parece ser un beneficio algo más valorado que en los casos de las mujeres. Si bien es necesario seguir investigando las expectativas en beneficios en los hombres mayores de 65 años.

Agradecimientos

Esta investigación forma parte del Proyecto Coordinado de I+D+i DEP2005-00161-C03 y sus tres Subproyectos 01, 02 y 03, que han sido cofinanciados por: el Ministerio de Educación y Ciencia y los fondos europeos FEDER, así como por la Ayuda para apoyar las líneas de I+D de los Grupos de Investigación de la Universidad Politécnica de Madrid: UPM05-C-11203 y la Ayuda para proyectos de investigación de la Universidad de Alcalá.

BIBLIOGRAFÍA

- ACSM (2009). Exercise and Physical Activity for Older Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41, 1510-1530.
- García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Madrid: MEC-D-CSD.
- García Ferrando, M. (2006). *Posmodernidad y Deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: CSD-CIS.
- Graupera, J.L., Martínez del Castillo, J., y Martín, B. (2003). Factores Motivacionales, actitudes y hábitos de práctica de actividad física en las mujeres mayores. *Serie ICD de Estudios en Ciencias del Deporte*, 35, 181-222.
- Hardcastle, S., y Taylor, A.H. (2001). Looking for more than weight loss and fitness gain: psychosocial dimensions among older women in a primary-care exercise-referral program. *Journal of aging and physical activity*, 9(3), 313-328.
- Instituto de la Mujer (2006). *Actitudes y Prácticas Deportivas de las Mujeres en España (1990-2005)*. Madrid: Instituto de la Mujer.
- Jiménez-Beatty, J.E., y Martínez del Castillo, J. (2007). El estudio de necesidades y la organización de actividades físico-deportivas en las personas mayores. En P. Montiel et al. (comps.) *Actas del II Congreso Internacional de Actividad Física para las personas mayores* (pp. 221-240). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- Jiménez-Beatty, J.E., Graupera, J.L., Martínez del Castillo, J. (2003). Hábitos y demandas deportivas de las mujeres mayores en el municipio de Madrid. *Serie ICD de Estudios en Ciencias del Deporte*, 35, 223-253.
- Jiménez-Beatty, J.E., Graupera, J.L., Martínez del Castillo, J., Martín, M., Campos, A. (2007). Motivational factors and physician's advice in physical activity in the older urban population. *Journal of Aging and Physical Activity*, 15(3), 241-256.
- Jiménez-Beatty, J.E., Martínez del Castillo, J., Graupera, J.L. (2006). *Las administraciones públicas de la Provincia de Guadalajara y la integración social de las personas mayores a través de los servicios sociales de actividad físico-deportiva*. Alcalá de Henares: Universidad de Alcalá-Ibercaja (memoria final del proyecto de investigación).
- Martín, M., Moscoso, D., Martínez del Castillo, J., Ferro, S. (2009). La práctica deportiva en España: desigualdades entre mujeres y hombres en la población joven, adulta y mayor. *CD Actas del I Congreso Internacional de Cultura y Género: La cultura en el cuerpo*. Alicante: SIEG Universidad Miguel Hernández.
- Martín, M., Moscoso, D., Martínez del Castillo, J., Bernabéu, J. (2009). Las actividades de expresión corporal y danza en la práctica de actividades físicas de las españolas. *CD Actas del I Congreso Internacional de Cultura y Género: La cultura en el cuerpo*. Alicante: SIEG Universidad Miguel Hernández.
- Martínez del Castillo, J., González, M.D., Jiménez-Beatty, J.L., Graupera, J.L., Martín, M., Campos, A., Del Hierro, D. (2009). Los hábitos de actividad física de las mujeres mayores en España. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 14, 81-93.
- Martínez del Castillo, J., Martín, M., González, 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. Recuperado 23 octubre 2009, de <http://www.efdeportes.com/>.
- Martínez del Castillo, J., Jiménez-Beatty, J. E., Graupera, J. L., y Rodríguez, M. L. (2006). Condiciones de vida, socialización y actividad física en la vejez. *Revista Internacional de Sociología*, 44, 39-62.
- Martínez del Castillo, J., Jiménez-Beatty, J. E., Campos, A., Del Hierro, D., Martín, M., González, Mª.D. (2007). Barreras organizativas y sociales en la práctica de actividad física en la vejez. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 19, 19-35.
- Mosquera, M.J., Puig, N. (2002). Género y edad en el deporte. En M. García Ferrando, N. Puig, F. Lagardera (Comps.). *Sociología del Deporte* (114-141). Madrid: Alianza Editorial.
- OMS (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 37, 74-105.
- UE Health & Sport (2008). Directrices de Actividad Física de la UE. Bruselas: Grupo de trabajo de la UE "Deporte y Salud".
- USDHHS (2008). *Physical Activity Guidelines for Americans*. Washington: United States Department of Health and Human Services.
- Vázquez, B. (comp.) (2002). *Mujeres y actividades físico-deportivas* (Investigaciones en Ciencias del Deporte, Serie ICD, 35). Madrid: Consejo Superior de Deportes.