

## ADULTOS MAYORES Y SUS MOTIVOS PARA LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA

### ELDER PEOPLE AND THEIR MOTIVES TO JOIN IN LEISURE TIME PHYSICAL ACTIVITY

ALFONSO VALERO VALENZUELA,<sup>1</sup> FRANCISCO RUIZ JUAN, M. MANUEL GÓMEZ LÓPEZ,  
ELENA GARCÍA MONTES Y ERNESTO DE LA CRUZ SÁNCHEZ  
*Universidad de Murcia, España*

**Resumen:** El trabajo aborda los motivos aludidos por personas mayores para afrontar la actividad físico-deportiva durante su tiempo libre, para lo cual se ha seleccionado una muestra de adultos mayores de 59 años, a los que se les ha administrado un cuestionario para evaluar los motivos de realización o no realización de actividad físico-deportiva, contemplando además una serie de variables sociodemográficas. Resaltan como motivos de práctica estar en forma, mantener o mejorar la salud, la diversión y la búsqueda de un estado de relajación. Entre la población inactiva, destacan como motivos de no práctica físico-deportiva la falta de tiempo y los motivos relacionados con la salud, mientras que aquellos mayores que aseveran que nunca han sido practicantes a lo largo de su vida afirman que ha sido por la falta de atractivo de la actividad físico-deportiva junto a la falta de tiempo y por motivos también relacionados con la salud.

**Palabras clave:** motivos, práctica físico-deportiva, perfil sociodemográfico, adulto mayor

**Abstract:** The present paper approaches the reasons stated by elderly adults to practice physical-sport activity during their leisure time, for which purpose a questionnaire to evaluate the reasons for practicing a physical activity or not was applied to a sample of adults older than 59 years, also considering a list of sociodemographic variables. The main reasons to do physical activity were: fitness, health maintaining or improving, enjoying and looking for a relaxation state. Among inactive population, the reasons for not practicing a physical activity are not having time and reasons related to health, whereas those elders who say they have never practiced throughout their life say this has been due to lack of attraction to the physical activity, due to lack of time and due to reasons also related to health.  
**Key words:** motives, physical-sport activity, socio demographic profile, elders

La *práctica de actividad físico-deportiva* puede entenderse como todas aquellas manifestaciones motrices que tienen por finalidad la expresión o mejora de la salud física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competiciones regladas o no durante el tiempo libre. Su papel en la mejora de la condición física y la salud de las personas mayores, así como la disminución del riesgo de morbilidad y mortalidad de la población que el ejercicio físico conlleva (Eriksen, 2001; Myers et al, 2004), hace que la adopción de un estilo de vida activo sea un objetivo prioritario en los países en los que la población mayor se ve paulatinamente incrementada, ya que hoy día en nuestra sociedad las perso-

nas tienen una esperanza de vida creciente, de forma que la práctica de actividad físico-deportiva durante el tiempo libre ocupa un lugar privilegiado en un contexto social en que el concepto *calidad de vida* ha adquirido relevancia (Valero, Gómez, Gavala, Ruiz Juan & García Montes, 2007).

Siguiendo a Castillo y Balaguer (2001), la práctica de actividad físico-deportiva en el tiempo libre está determinada por factores ambientales, sociales y personales. y entre éstos se puede destacar que los motivos de práctica son elementos fundamentales para comprender la adopción, participación y adherencia a la actividad física durante el tiempo libre.

<sup>1</sup> Dirigir correspondencia a: Alfonso Valero Valenzuela, Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Murcia (Campus de San Javier), Calle Argentina, s/n, 30720, Santiago de la Ribera-Murcia, Teléfono: 649 61 44 92. Correo electrónico: avalero@um.es

Entre los factores ambientales que parecen influir en la práctica habitual de ejercicio físico durante el tiempo libre, se ha descrito que el acceso a instalaciones y entornos que posibiliten el movimiento de las personas en ese sentido puede resultar determinante, así como el clima, la seguridad ciudadana o incluso el tamaño del núcleo de población de residencia (Booth, Owen, Bauman, Clavisi & Leslie, 2000; Sallis & Owen, 1999).

En segundo lugar, puede decirse que otros factores de índole social y económica, como el tener un nivel educativo y de ingresos elevado o un buen estatus laboral y social, parecen asociarse a un nivel más elevado de práctica habitual de actividad físico-deportiva durante el tiempo libre, así como a una mejor condición física en la población (Rautio, Heikkinen & Ebrahim, 2005; Saavedra, Torres, Caro, Escalante, De la Cruz, Durán & Rodríguez, 2008).

En tercer lugar pueden mencionarse los factores personales, ya que existen diferencias en función de la edad, tendiendo las personas mayores a reducir su nivel de actividad física de forma generalizada con el paso de los años (Lim & Taylor, 2005; Loland, 2004), y en función del sexo, ya que las mujeres parecen ser más sedentarias que los hombres (Varo, Martínez, González, Irala-Estévez, Kearney, Gibney & Martínez, 2003). También entre las características personales aparecen los motivos de práctica, entre los cuales los más citados son mejorar la forma física, pertenecer a un equipo o el sentimiento de afiliación, la diversión, mejorar las habilidades y la oportunidad de competir o afrontar desafíos (Dosil, 2004). En función del sexo, las mujeres difieren con los hombres en los motivos de práctica habitual de actividad físico-deportiva (Frederick & Ryan, 1993), y también la edad parece ejercer influencia en dichos motivos, ya que para la población adulta mayor el motivo principal de participación en actividades físicas está relacionado con la salud (Hellín, Moreno & Rodríguez, 2004; Mora, Villalobos, Araya & Ozols, 2004), mientras que en el resto de la población otros motivos tienen igual o mayor relevancia, como pueden ser los ya mencionados: diversión u oportunidad de competir y relacionarse (García Ferrando, 2006; Smith & Storandt, 1997).

La falta de adherencia en la práctica habitual de actividad física constituye uno de los obstáculos más importantes a la hora de promover un estilo de vida activo, debido a que muchas de las personas que comienzan a realizar ejercicio físico suelen encontrar cierta dificultad

para continuar con la actividad emprendida (Weinberg & Gould, 1996). En este sentido, la mitad de las personas que comienzan un programa de ejercicio físico lo abandonan durante el primer año (Sánchez-Barrera, Pérez & Godoy, 1995), siendo los problemas de salud entre las personas mayores la principal barrera para la continuidad de práctica habitual de actividad física durante el tiempo libre, ya que dichos problemas los incapacitan para practicar ejercicio (Bourdeaudhuij & Sallis, 2002; Schutzer & Graves, 2004). Otros estudios internacionales describen las barreras que encuentran habitualmente los adultos mayores que realizan actividad física en su tiempo libre; las más destacadas son la falta de tiempo, los problemas relacionados con la salud y la pereza y desgana (Lees, Clark, Nigg & Newman, 2005).

Centrando la atención en las personas inactivas y las barreras que las mismas manifiestan encontrar para iniciarse en la práctica deportiva, algunos trabajos sobre la población mayor australiana destacan como principales obstáculos para adoptar un estilo de vida activo la falta de salud o alguna lesión, el ser demasiado mayor y no tener suficiente tiempo (Booth, Bauman & Owen, 2002). En la población estadounidense, los motivos que los mayores declaran acerca de su no participación en actividades físicas y deportivas son similares a los anteriores (Lees, Clark, Nigg & Newman, 2005), destacando el miedo a las caídas, la pereza y falta de motivación como las principales barreras encontradas. En España, los estudios sobre los motivos por los que no hace deporte la población adulta mayor señalan la edad y la salud como las principales causas que impiden realizar actividad física de forma habitual (García Ferrando, 2006). De forma más concreta, en España los motivos para no practicar actividades físico-deportivas que declaran las personas sedentarias son, en primer lugar, la edad, seguida a cierta distancia de la falta de tiempo, el no encontrar placer en las actividades físicas y no gozar de un nivel de salud que permita hacer ejercicio físico (Otero, 2004).

Si bien puede observarse cierta similitud entre todos los trabajos comentados, parece existir cierta disparidad en lo que se refiere a cuál es el orden de importancia entre los motivos que justifican el no realizar ejercicio físico durante el tiempo libre de forma habitual, aunque la edad y los problemas de salud aparecen en todos ellos como elementos determinantes de la práctica, lo que hace pensar que la población adulta mayor puede ser el colectivo con más riesgo para ser inactivos. De este modo, el presente

estudio analiza, en una muestra de personas mayores de 59 años, los motivos de práctica de actividad físico-deportiva, así como los motivos de inactividad y la relación de los mismos con otras variables sociodemográficas como son el sexo, el nivel educativo, el estatus profesional, el estado civil y el tamaño del núcleo de población.

## MÉTODO

### Participantes

Este estudio se llevó a cabo en la provincia de Almería (España). Se seleccionó para este trabajo una muestra representativa de los almerienses mayores de 59 años ( $\pm 3\%$ ; nivel de confianza del 95.5%) compuesta por 237 sujetos extraídos de un total de 1 116 sujetos que participaron en el estudio. La Tabla 1 indica la distribución sintetizada de la población almeriense mayor de 59 años por sexo, grupos de edad y tamaño del núcleo de población. Para mayor representatividad de los estratos en la muestra, se recurrió al procedimiento polietápico estratificado con afijación proporcional y se determinó el tamaño de las submuestras tal y como queda reflejado.

### Instrumento

Se hizo uso de la encuesta como técnica y del cuestionario como instrumento, denominado Hábitos Físico-deportivos y Estilos de Vida (Ruiz Juan & García Montes, 2005), que recoge tres inventarios de motivos explícitos

de práctica (10 reactivos), abandono (14 reactivos) y de nunca haber realizado práctica físico-deportiva de tiempo libre (13 reactivos). Se comprobó la fiabilidad del instrumento a través del análisis de consistencia interna por medio del cálculo del coeficiente alpha de Cronbach ( $\alpha = 0.84, 0.81$  y  $0.79$ , respectivamente).

### Procedimiento

El propio entrevistador tomó nota de las respuestas que daban las personas entrevistadas, realizándose éstas en la propia vivienda del encuestado, durante los meses de febrero y marzo de 2002 aplicando el sistema de rutas aleatorias por secciones censales. En las instrucciones se pide a los sujetos que señalen todos los motivos posibles en cada uno de los tres inventarios, según sea el caso. Las respuestas se recogen de forma dicotómica SÍ/NO.

Para el análisis de los datos se utilizó el programa informático SPSS (14.0). Se presentan descriptivos básicos y un análisis inferencial, estableciéndose el grado de significación (NS) a través de la prueba de chi-cuadrado de Pearson ( $\chi^2$ ).

## RESULTADOS

Tan sólo una cuarta parte de las personas mayores afirman ser activas (25.3%), es decir, consideran que realizan algún tipo de actividad físico-deportiva a lo largo de la semana, distribuyéndose el resto del porcentaje entre las que aseveran que en algún momento de su vida han

Tabla 1

Población almeriense, varones y mujeres según grupos de edad. Muestra según el número de habitantes por municipio y sexo

Edad (años)	Varones	Mujeres	Total	Número de habitantes por tamaño del municipio	Varones	Mujeres	Total
60-64	10.965	11.965	22.930	+ 50.000	36	50	86
65-69	10.786	12.066	22.852	20.001-50.000	12	8	20
70-74	8.864	10.369	19.233	10.001-20.000	15	11	26
75-79	5.678	7.543	13.221	5.001-10.000	22	15	37
80-84	2.931	4.934	7.865	2.001-5.000	15	18	33
> 85	2.070	4.439	6.509	- 2.001	16	19	35
Total	41.294	51.316	92.610	Total	116	121	237

Tabla 2

Experiencia personal en cuanto a la práctica físico-deportiva en el tiempo libre

	N	%
Nunca he practicado actividad físico-deportiva	147	62
No realizo, pero sí he practicado con anterioridad	30	12.7
Realizo actividad físico-deportiva actualmente	60	25.3
Total	237	100

sido activas (12.7%) y las que siempre han adoptado un estilo de vida sedentario (62%) (Tabla 2).

#### *Motivos aludidos por los adultos mayores que realizan actividad físico-deportiva*

El segmento poblacional mayor de 59 años que dice ser activo físicamente (Tabla 3), manifestó que son tres los motivos que más aluden a la hora de realizar actividades físico-deportivas; por un lado, el motivo de “mantener o mejorar su estado de salud” o “estar en forma”, declarado por un 73.3% de ellos. A este primer motivo le sigue el “gusto” o “placer” que le causa la realización de este tipo de actividades (36.7%). Finalmente, en tercer lugar se encuentra otra razón de práctica como es la “búsqueda

de relax” y el “evadirse de la realidad”, el cual es aludido por algo más del dieciséis por ciento (16.7%).

La “influencia tanto de la familia como del médico”, para llevar a cabo una práctica físico-deportiva parece ser casi nula (1.7% en ambos motivos). Igualmente y de forma previsible, el “afán por competir”, la “moda” o el querer “hacer una carrera deportiva” no son motivos que empujen a los mayores de 59 años a mantener un estilo de vida activo, ya que no se ha obtenido porcentaje alguno (Tabla 3).

No existen diferencias estadísticamente significativas en función del sexo, el nivel educativo, el estatus profesional, el estado civil y el tamaño del núcleo de población (en todos los casos el valor fue de  $p > .05$ ).

#### *Motivos aludidos para el abandono de la actividad físico-deportiva por los adultos mayores actualmente sedentarios, pero que anteriormente han sido activos*

En cuanto a los que dicen ser inactivos, pero que en algún momento de su vida realizaron actividades físico-deportivas, encontramos que las causas más aludidas por las que abandonaron esta práctica son, por un lado, razones de “salud” (43.3%) y la “falta de tiempo” o a causa de un “horario incompatible con sus obligaciones” (40%). Por último, hay que señalar que a la hora de abandonar la práctica físico-deportiva, los resultados demuestran que la “falta de amigos” en dicha práctica, el “desacuerdo con la pareja”, el “gusto por otras cosas”, el “cambio de hora-

Tabla 3

Motivos de práctica físico-deportiva de los adultos mayores

	Sí	No
Para mantener o mejorar la salud. Estar en forma	73.3	26.7
Porque le gusta hacer ejercicio y deporte. Porque le divierte	36.7	63.3
Por evasión. Para relajarse	16.7	83.3
Porque sus amigos lo realizan y le permite hacer relaciones sociales	8.3	91.7
Por motivos de estética. Para mejorar su autoestima	6.7	93.3
Porque sus familiares lo realizan	1.7	98.3
Por prescripción médica	1.7	98.3
Porque está de moda. Se lleva. Está bien visto	.0	100.0
Por hacer carrera deportiva como profesional	.0	100.0
Por el gusto de competir	.0	100.0

Tabla 4

Motivos de abandono de la práctica físico-deportiva de los adultos mayores

	Sí	No
Por motivos de salud	43.3	56.7
Por falta de tiempo. Horario incompatible con sus obligaciones	40.0	60.0
Porque no hay instalaciones cerca y/o adecuadas	6.7	93.3
Porque se dejaron de ofertar	3.3	96.7
Por pereza y desgana	3.3	96.7
Otros motivos	3.3	96.7
Porque sus amigos no hacían o dejaron de hacer	.0	100.0
Porque no le gustaba a su pareja	.0	100.0
Porque le gustaban más otras cosas. Dejó de gustarle	.0	100.0
Por motivos económicos	.0	100.0
Por cambios de horarios de la actividad que realizaba	.0	100.0

rios en la actividad” que realizaban y el “factor económico”, no son razones para adoptar esta decisión, ya que no se ha obtenido porcentaje alguno (Tabla 4).

El motivo de abandonar por razones de “salud”, es más aludido por las mujeres que por los varones ( $p < 0.05$ ; 66.7% frente al 33.3%). De igual forma, esta razón aumenta en importancia conforme aumenta el nivel educativo ( $p < 0.05$ ), ya que son aquellos que tienen estudios secundarios o superiores completados los que más afirman haber abandonado por motivos de “salud” (83.3%) frente a los que poseen estudios primarios (37.5%) o no tienen estudios finalizados (25%).

El otro motivo de abandono donde se han encontrado resultados estadísticamente significativos es el de “pereza y desgana” ( $p < 0.001$ ), el cual es aludido por los solteros frente a los casados y divorciados.

#### *Motivos aludidos para no practicar actividad físico-deportiva por los adultos mayores que nunca han sido activos*

Respecto a los mayores de 59 años que aseveran que siempre han sido inactivos, es decir, que nunca han realizado actividades físico-deportivas, los resultados revelan que las causas más valoradas han sido, por un lado, porque este tipo de actividades de tiempo libre “no les atrae” (32.7%), seguido de dos razones que han obtenido similar valor porcentual como son la “falta de tiempo” (29.9%)

y los motivos de “salud” (27.2%), para finalizar con la “pereza y desgana” (12.2%), estando el resto de motivos por debajo de la decena porcentual (Figura 1).

Es interesante resaltar que entre los menos importantes para los mayores estarían la “falta de instalaciones cercanas o adecuadas” (4.1%) y la “influencia del ámbito familiar y de amistad”, ya que ni ellos ni los amigos eran activos físicamente (1.4% y 0.7% respectivamente) (Figura 1).

El análisis inferencial de las distintas razones y las variables objeto de estudio muestra que existen diferencias estadísticamente significativas en los siguientes casos:

En aquellos que afirman que nunca han adoptado un estilo de vida activo porque “no les gusta las actividades físico-deportivas”, son los varones (41.4%) frente a las mujeres (27%) los que más aluden esta razón ( $p < 0.05$ ), junto a los trabajadores de empresas públicas o privadas (85.7%;  $p < 0.001$ ).

Siguiendo con aquellos que dicen haber adoptado este estilo de vida sedentario por “motivos de salud”, los resultados arrojan que son sobre todo los núcleos poblacionales entre 20 001 y 50 000 habitantes (63.6%;  $p < 0.05$ ) y los que se encuentran entre los 70 y 74 o entre 75-79 años de edad (41% y 38.5% respectivamente;  $p < 0.05$ ).

De entre los que no han practicado nunca debido a que “no le ven utilidad o beneficios a este tipo de práctica”, hay que decir que la mayoría pertenecen al estatus profesional de jubilados, pensionistas o rentistas (9.6%;  $p < 0.05$ ).

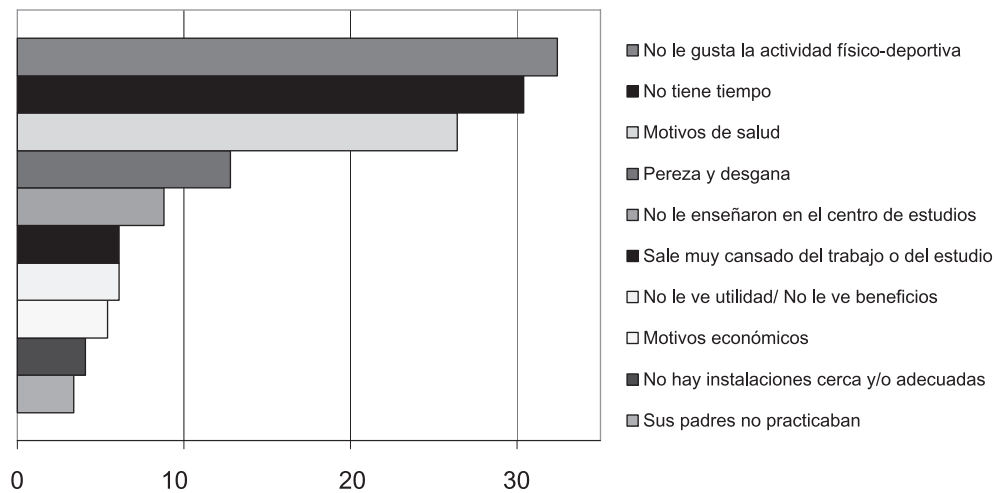


Figura 1. Motivos por los que los almerienses no han realizado nunca actividad físico-deportiva durante su tiempo libre

A continuación se encuentran los que no han realizado nunca este tipo de actividades debido a que “no existen instalaciones cercanas y/o adecuadas a su demanda”, siendo los que más aluden esta razón los que viven en municipios de 2 001 a 5 000 habitantes (15%;  $p < 0.05$ ).

En cambio, los inactivos a causa de que “salen muy cansados del trabajo como para realizar actividades físico-deportivas” son sobre todo los que viven en núcleos poblacionales de 20 001 a 50 000 habitantes (27.3%;  $p < 0.05$ ) y con un estado civil soltero (33.3%;  $p < 0.01$ ).

Por último, aquellos que aluden ser inactivos por “pereza y desgana” son en su mayoría los habitantes de municipios de 10 001 a 20 000 habitantes (37.5%;  $p < 0.05$ ).

## DISCUSIÓN

Uno de cada cuatro ciudadanos almerienses mayor de 59 años afirma realizar algún tipo de actividad físico-deportiva a lo largo de la semana y se percibe como activo, lo cual está en sintonía con los datos obtenidos en la encuesta nacional sobre los hábitos deportivos de los españoles, donde 24% de los sujetos entre 55 y 65 años realiza una o varias actividades deportivas (García Ferrando, 2006). En comparación con otras poblaciones estudiadas, los adultos mayores españoles parecen realizar menos ejercicio físico, ya que en función de los resultados obtenidos en diferentes trabajos en otros contextos, en-

tre 56% y 48.9% de la población mayor de 59 años se considera activa (Lim & Taylor, 2005). Esto puede deberse a que existe cierto desequilibrio en la práctica de actividad física habitual en función del país o contexto geográfico, encontrando que en los países más septentrionales la práctica de actividad físico-deportiva durante el tiempo libre es significativamente mayor en la población total y también entre las personas de edad avanzada (Varo et al., 2003). Este gradiente norte-sur existe también en otros factores que se relacionan con el bienestar y la calidad de vida y que a su vez están relacionados con la práctica habitual de actividad física, de entre los que podemos destacar la percepción de salud, la morbilidad, la mortalidad, la esperanza de vida y la esperanza de vida sin discapacidad asociada (Abu-Omar, Rütten & Robine, 2004; Minicuci, Naole, Pluijm, Zunzunegui, Blumstein, Deeg, Bardage & Julhä 2004).

Analizando los principales motivos de práctica físico-deportiva entre la población adulta mayor, cabe destacar que todos ellos giran en torno a los factores de índole personal, siendo el más importante la salud, seguido a cierta distancia del placer y la búsqueda de un mayor bienestar. Otros trabajos coinciden al señalar la salud como el principal motivo de práctica entre los adultos mayores (Hellín et al., 2004; Mora et al., 2004), y es que para la población mayor es importante la percepción del propio estado de salud: la salud percibida es un buen indicador del estado de funcionalidad y el bienestar en



la población mayor y correlaciona con la calidad de vida y la morbilidad y mortalidad de la población (Jylhä, Guralnik, Ferrucci, Jokela & Heikkinen, 1998). De hecho, percibir una mejor salud o percibir y tener un buen estatus de condición física es un elemento que aumenta la participación de los mayores en actividades físico-deportivas (Brochu, Starling, Ades & Poehlman, 1999). En el presente trabajo encontramos que el principal motivo de abandono de la actividad en estas edades es, precisamente, los problemas de salud (43.3%), diferenciándose de forma significativa de aquellos que siempre han sido sedentarios y que alegan que la actividad físico-deportiva no les atrae (32.7%).

Diferentes aspectos sociodemográficos pueden condicionar la participación en actividades físico-deportivas durante el tiempo libre: las mujeres no son tan activas como los hombres, en el ámbito rural se realiza menos actividad física o las personas con menor nivel educativo o económico suelen ser en mayor medida sedentarias y presentar peor condición física (Saavedra et al., 2008; Varo et al., 2003). No obstante, en lo que se refiere a los motivos de práctica, en este trabajo no se han hallado relaciones entre los motivos aludidos y las variables sociodemográficas, lo que indica que los motivos que tiene la población mayor para realizar ejercicio físico no varían en función del nivel educativo, del estatus profesional, del estado civil o del tamaño del núcleo de población. Otros trabajos sobre la población española se sitúan en esta línea al señalar que la posición social que ocupan los ciudadanos no influye en los motivos que subyacen a la propia práctica deportiva (García Ferrando, 2006).

En cambio, son numerosos los estudios que hablan acerca de la relación entre las variables sociodemográficas y los motivos de práctica en la población general, donde se establecen claras diferencias entre los motivos que llevan a los ciudadanos a practicar actividades deportivas (Brownson, Baker, Housemann, Brennan & Bacak, 2001; Otero, 2004; Parks, Housemann & Brownson, 2003; Weinberg & Gould, 1996); por ejemplo, se observa que los varones que mantienen un estilo de vida activo valoran más aquellos aspectos vinculados a la capacidad personal, la aventura, la competición, el placer o hedonismo y las relaciones sociales, mientras que las mujeres practican más por motivaciones vinculadas principalmente y en mayor medida con la forma física, la imagen o estética personal y la salud médica.

En la población inactiva, tanto hombres como mujeres manifiestan razones distintas por las que nunca realizan actividad físico-deportiva en el tiempo libre. En el caso del colectivo que ha abandonado la práctica, las mujeres aluden con más frecuencia a motivos de salud como principal causa de este fenómeno (66.7% de ellas frente al 33.3% de los varones), y algo parecido, aunque en menor medida, ocurre en el grupo de los que siempre han sido sedentarios, y es que de forma genérica y a pesar de tener mayor esperanza de vida que los hombres, las mujeres tienen más problemas de salud en estas edades y suelen padecer con más frecuencia enfermedades crónicas (Fernández, Schiaffino, Rajmil, Badia & Segura, 1999; León-Muñoz et al., 2007).

El estudio de los motivos de práctica de actividad físico-deportiva desempeña un papel fundamental en la promoción de un estilo de vida saludable en la tercera edad (Jiménez-Beatty Navarro, Graupera-Sanz, Castillo, Izquierdo & Rodríguez, 2007), ya que es necesario ajustar los programas de oferta de actividad física y deportes desarrollados por entes públicos y privados a las necesidades de la población mayor (Hernández, Javier & Palomo, 2002). A modo de conclusiones, es posible decir que los adultos mayores activos alegan motivos de salud como elemento primordial para realizar práctica de actividad físico-deportiva y que una percepción negativa del estado de salud se relaciona con el abandono de un estilo de vida activo. Entre el colectivo de personas que siempre han sido sedentarias perteneciente a este grupo de edad, por delante de otros motivos se halla que la falta de atractivo percibida en estas actividades supone una barrera para la participación en programas de actividad físico-deportiva, algo que hace recomendable el estudio pormenorizado de los elementos que determinan este fenómeno, con el objetivo de fomentar la adopción de conductas saludables durante el tiempo libre en la población mayor sedentaria.

## REFERENCIAS

- Abu-Omar, K., Rütten, A. & Robine, J. M. (2004). Self-rated health and physical activity in the European Union. *Sozial- und Präventivmedizin*, 49(4), 231-232.
- Booth, M. L., Bauman, A. & Owen, N. (2002). Perceived barriers to physical activity among older Australians. *Journal of Aging and Physical Activity*, 10, 271-280.

- Booth, M.L., Owen, N., Bauman, A., Clavisi, O. & Leslie, E. (2000). Social-cognitive and perceived environment influences associated with physical activity in older Australians. *Preventive Medicine: An International Journal Devoted to Practice and Theory*, 31, 15-22.
- Bourdeaudhuij, I. D. & Sallis, J. (2002). Relative contribution of psychosocial variables to the explanation of physical activity in three population-based adult samples. *Preventive Medicine: An International Journal Devoted to Practice and Theory*, 34, 279-288.
- Brochu, M., Starling, R. D., Ades, P. A. & Poehlman, E. T. (1999). Are aerobically fit older individuals more physically active in their free-living time? A doubly labeled water approach. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 84, 3872-3876.
- Brownson, R. C., Baker, E. A., Housemann, R. A., Brennan, L. K. & Bacak, S. J. (2001). Environmental and policy determinants of physical activity in the United States. *American Journal of Public Health*, 91, 1995-2003.
- Castillo, I. & Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, 63, 22-29.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Eriksen, G. (2001). Physical fitness and changes in mortality: the survival of the fittest. *Sports Medicine*, 31, 571-576.
- Fernández, E., Schiaffino, A., Rajmil, L., Badia, X. & Segura, A. (1999). Gender inequalities in health and health care services use in Catalonia (Spain). *Journal of Epidemiology and Community Health*, 53, 218-222.
- Frederick, C.M. & Ryan, R.M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16, 124-146.
- García Ferrando, M. (2006). *Posmodernidad y deporte: entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: Consejo Superior de Deportes. Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Hellín, P., Moreno, J.A. & Rodríguez, P.L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4, 101-115.
- Hernández, A., Javier, F. & Palomo, B. (2002). Hábitos deportivos de la tercera edad en Málaga. En A. Merino, R. Castillo, J. Vázquez & P. Montiel (Coords.) *Actas del I Congreso Internacional de Actividad Física y Deportiva para Personas Mayores. Perspectivas del Deporte, el Ocio y la Salud en la Tercera Edad* [CD-Rom]. Málaga: Junta de Andalucía.
- Jiménez-Beatty Navarro, J. E., Graupera-Sanz, J.L., del Castillo, J.M., Izquierdo, A.C. & Rodríguez, M.M. (2007). Motivational factors and physician advice for physical activity in older urban adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 15, 241-256.
- Jylhä, M., Guralnik, J.M., Ferrucci, L., Jokela, J. & Heikkinen, E. (1998). Is self-rated health comparable across cultures and genders? *Journal of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 53, 144-152.
- Lees, F.D., Clark, P.G., Nigg, C.R. & Newman, P. (2005). Barriers to exercise behavior among older adults: A focus-group study. *Journal of Aging and Physical Activity*, 13, 23-33.
- León-Muñoz, L.M., López-García, E., Graciani, A., Guayar-Castillón, P., Banegas, J.R. & Rodríguez-Artalejo, F. (2007). Functional status and use of health care services: Longitudinal study on the older adult population in Spain. *Maturitas*, 58, 377-386.
- Lim, K. & Taylor, L. (2005). Factors associated with physical activity among older people-a population-based study. *Preventive Medicine: An International Journal Devoted to Practice and Theory*, 40, 33-40.
- Loland, N.W. (2004). Exercise, health, and aging. *Journal of Aging and Physical Activity*, 11, 170-184.
- Minicuci, N., Noale, M., Pluijm, S.M.F., Zunzunegui, M.V., Blumstein, T., Deeg, D.J.H., Bardage, C. & Jylhä, M. (2004). Disability-free life expectancy: A cross-national comparison of six longitudinal studies on aging. The CLESA Project. *European Journal of Ageing*, 1, 37-44.
- Mora, M., Villalobos, D., Araya, G. & Ozols, A. (2004). Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al género y a la práctica de la actividad físico recreativa. *Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 1. En <http://www.una.ac.cr/mhsalud/documents/Perspectivasubjetivadelacalidaddevida-MonicaMora.pdf>
- Myers, J., Kaykha, A., George, S., Abella, J., Zaheer, N., Lear, S., Yamakazi, T. & Froelicher, V. (2004). Fitness versus physical activity patterns in predicting mortality in men. *American Journal of Medicine*, 117, 912-918.
- Otero, J. M. (2004). *Hábitos y actitudes de los andaluces ante el deporte (2002)*. Cádiz: Consejería de Turismo y Deporte. Observatorio del Deporte Andaluz.
- Parks, S. E., Housemann, R. A. & Brownson, R. C. (2003). Backgrounds in the United States and rural adults of various socioeconomic differential. *Journal Epidemiology Community Health*, 57, 29-35
- Rautio, N., Heikkinen, E. & Ebrahim, S. (2005). Socio-economic position and its relationship to physical capacity among elderly people living in Jyväskylä, Finland: five- and ten-year follow-up studies. *Social Science & Medicine*, 60, 2405-2416.
- Ruiz Juan, F. & García Montes, M. E. (2005). *Hábitos físico-deportivos de los almerienses en su tiempo libre*. Almería: Servicio de Publicaciones. Universidad de Almería.
- Saavedra, J.M., Torres, S., Caro, B., Escalante, Y., De la Cruz, E., Durán, M.J. & Rodríguez, F.A. (2008). Relationship between health-related fitness and educational and income levels in Spanish women. *Public Health* (en prensa).
- Sallis, J.F. & Owen, N. (1999). *Physical activity & Behavioral Medicine*. California: Sage.
- Sánchez-Barrera, M., Pérez, M. & Godoy, J. (1995). Patrones de actividad física de una muestra española. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 51-71.



- Schutzer, K.A. & Graves, B.S. (2004). Barriers and motivations to exercise in older adults. *Preventive Medicine: An International Journal Devoted to Practice and Theory*, 39, 1056-1061.
- Smith, C.L. & Storandt, M. (1997). Physical activity participation in older adults: A comparison of competitors, noncompetitors, and nonexercisers. *Journal of Aging and Physical Activity*, 5, 98-110.
- Valero, A., Gómez, M., Gavala, J., Ruiz Juan, F. & García Montes, M. E. (2007). Motivos de inactividad de las personas que nunca han sido activas en su tiempo libre. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 12, 4-10.
- Varo, J., Martínez-González, M.A., Irala-Estévez, J., Kearney, J., Gibney, M. & Martínez, J.A. (2003). Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union. *International Journal of Epidemiology*, 32, 138-146.
- Weinberg, R. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología.

Recibido: 28 de agosto de 2007  
Aceptado: 23 de septiembre de 2008