

CONOCIMIENTO DE LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA Y TIPOS DE DEMANDA EN LAS PERSONAS MAYORES

Clemente, A. L. ¹; Gallardo, J. M. ²; Espada, M. ³; Santacruz, J. A. ¹

1. Departamento de Psicopedagogía y Educación Física. Universidad de Alcalá
2. Departamento de Ciencias Sociales de la Actividad Física, del Deporte y del Ocio. Universidad Politécnica de Madrid
3. Universidad Pontificia de Comillas

RESUMEN

Este trabajo pretende conocer el grado de conocimiento de los beneficios de la práctica de actividad físico-deportiva por las personas mayores de una población urbana de más de 100.000 habitantes (Alcalá de Henares) y su relación según tipo de demanda. La metodología cuantitativa empleada ha consistido en la realización de entrevistas estructuradas cara a cara a una muestra aleatoria de 133 mayores de 65 años de esa población. El instrumento utilizado en la investigación ha consistido en un cuestionario con preguntas cerradas ya validado en otros estudios sobre personas mayores. Los resultados muestran que la mayoría de los encuestados conocen y están de acuerdo con los diferentes beneficios biológicos, sociales y psicológicos que pueden aportar a las personas mayores la práctica de una actividad físico-deportiva, aunque los de tipo psicológico son los menos conocidos. Mientras que según tipo de demanda, se aprecia que la demanda establecida y latente tienen un mayor conocimiento que la demanda ausente. Y por lo tanto, a falta de futuras investigaciones que corroboren los resultados, parece que un mayor conocimiento de los beneficios podría ayudar a que los mayores fuesen físicamente más activos.

Palabras clave: actividad físico-deportiva, personas mayores, beneficios, marketing, promoción.

ABSTRACT

This work aims to examine the degree of knowledge of the benefits of the practice of physical-sports activities for older people in an urban population of over 100,000 inhabitants (Alcalá de Henares) and type of demand. The quantitative used methodology has consisted of the accomplishment of interviews face to face to a random sample of 133 people over 65 year of this population. The instrument used in the investigation has consisted of a questionnaire with closed questions, already validated in other research studies on the elderly. The results show that most respondents know and agree with the different benefits biological, social and psychological of the practice of physical-sports activities for older people, although the psychological type are the least known. While according to the type of demand, shows that the established demand and latent demand to know more absence of demand. And therefore, in the absence of future research to corroborate the results, it appears that more knowledge of the benefits that can help older people to be more physically active.

Key Words: physical-sport activity, older adults, benefits, marketing, promotion.

Correspondencia:

Ángel Luis Clemente Remón

Departamento de Psicopedagogía y Educación Física. Universidad Alcalá

Plaza de San Diego, s/n, 28801 - Alcalá de Henares

angel.clemente@uah.es

Fecha de recepción: 18/11/2012

Fecha de aceptación: 12/12/2012

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento de la población es un fenómeno social característico en las últimas décadas, de los países desarrollados. De los datos del informe sobre las personas mayores en España en 2008 del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO, 2009), se observa que el 16.7% de la población española tenía 65 o más años en 2007 y se prevé que en el año 2060 alcance el 29.9%.

Esta situación ha hecho que cada vez se considere más relevante el que la vejez sea una etapa de la vida lo más saludable, participativa y segura posible; siendo la forma de envejecer que la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) denomina como envejecimiento activo y define como «el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen» (p. 79).

El logro de este tipo de envejecimiento puede ser alcanzado a través de diferentes acciones y actividades complementarias, entre las que se encuentra la práctica de ejercicio físico (Fernández-Ballesteros, Caprara, Iñiguez, y García, 2005; Zamarrón, 2007). Asimismo, en «Las directrices de Heidelberg para promover la actividad física entre las personas mayores» del European Group for Research into Elderly and Physical Activity (EGREPA), se muestra que la práctica de actividad físico-deportiva produce beneficios para la sociedad y los individuos mayores a nivel fisiológico, psicológico y social, tanto a corto como a largo plazo (Meléndez y Schofield, 1997).

A pesar de estos beneficios, la población española con 65 o más años sigue practicando menos actividad físico-deportiva que otros grupos de edad (García Ferrando, 2001, 2006; García Ferrando y Llopis, 2011), ya que tomando como referencia el último estudio sobre los hábitos deportivos en España de 2010 de García Ferrando y Llopis (2011), se aprecia como a medida que se incrementa la edad, disminuye el porcentaje de personas que practican deporte; de tal forma que, mientras que aproximadamente el 43% de las personas entre 15 y 75 años declaró practicar al menos un deporte, un 19% de los encuestados con 65 o más años lo hacía.

Sin embargo, los mayores no solo tienen diferentes hábitos físico-deportivos, practicantes o no practicantes, sino que entre aquellos no practicantes se observan diferentes actitudes e intereses hacia la práctica, pudiendo distinguir de este modo tres «tipos de demanda» en función de la participación e interés por la actividad físico-deportiva (Jiménez-Beatty, 2002; Martínez del Castillo, 1996): *demandada establecida*, individuos que realizan alguna actividad físico-deportiva; *demandada latente*, individuos que no realizan actividad físico-deportiva (por algún obstáculo o barrera percibida), pero les gustaría realizar, al menos, una actividad físico-deportiva, están interesados en convertirse en activos; *demandada ausente*, individuos que no realizan

actividad físico-deportiva y, además, no están interesados en realizar ninguna actividad físico-deportiva. Utilizando esta clasificación, Jiménez-Beatty (2002), obtuvo, en un estudio realizado con una muestra aleatoria de personas mayores de 65 años del municipio de Madrid, que un 17.6% era demanda establecida, un 24.3% demanda latente y el 58.1% demanda ausente. Mientras que en otra investigación con una muestra aleatoria de mayores de la provincia de Guadalajara de Jiménez-Beatty, Martínez del Castillo y Graupera (2006), se encontró que el 18.83% era demanda establecida, el 20.95% demanda latente y el 60.22% restante demanda ausente.

Entre las barreras percibidas para la práctica, en la mayoría de las investigaciones se han encontrado principalmente tres tipos: las barreras organizativas relacionadas con una oferta de actividades o instalaciones inadecuada (ausencia, lejanía o características inapropiadas) para las personas mayores (Martínez del Castillo et al., 2007; Schutzer y Graves, 2004; Ćeniadek y Zajadacz, 2010); barreras relacionadas con los entornos sociales (no tener tiempo, disgusto de familiares o amigos...) que dificultan la práctica de los interesados (Guerra, 2003; Martínez del Castillo et al., 2007; Rhodes et al., 1999); y barreras referentes al estado de salud, las limitaciones físicas o la simple percepción de sentirse mayor para practicar (Booth, Bauman y Owen, 2002; Rhodes et al. 1999; Ćeniadek y Zajadacz, 2010).

De los tipos de barreras destacadas, el último, es decir, las relacionadas con el estado de salud, las limitaciones físicas o la percepción de sentirse mayor, hace pensar a varios autores de la bibliografía revisada que podrían ser disminuidas como barreras con un mayor conocimiento por parte de las personas mayores sobre los beneficios de practicar actividad físico-deportiva (DiGiacomo, 2008).

En esta misma línea, Monteiro de Freitas, de Souza, Viana, Leão y Freyre (2007) consideran, tras realizar un estudio con una muestra de 120 mayores de 60 años en Brasil, que un mayor acceso a la información sobre la actividad física es una de las mejores formas para que los mayores se aproximen a ella. Por su parte, Chodzko-Zajko (2001), tras señalar dentro del Nacional Blueprint que existen una serie de barreras relacionadas con el marketing y la comunicación que dificultan la promoción, práctica y mantenimiento de la actividad física de las personas mayores en Estados Unidos, proponía una serie de estrategias y líneas de investigación relacionadas con el marketing y la comunicación de servicios de actividad física para personas mayores, en las que se observa la necesidad de incrementar el conocimiento de la importancia de la actividad física en la salud de los mayores y la de realizar investigaciones de mercado para comprender mejor cómo usar los aspectos sociales y los beneficios de la actividad física, como una forma de comunicar y animar a las personas a ser más activas. Asimismo, otros autores muestran la necesidad de que cualquier acción de promoción destaque y muestre los beneficios que pueden aportar la práctica de acti-

vidad físico-deportiva a las personas mayores (Davis, 2007; Van Norman, 2004; Vogel, 2007).

No obstante, a pesar de que son varios los autores que consideran que el conocimiento de los beneficios puede contribuir a que los mayores sean físicamente activos, Morrow, Krzewinski-Malone, Jackson, Bungum y FitzGerald (2004) señalan que el simple conocimiento de los beneficios, ya que la mayoría los conocen, no es suficiente para que las personas sean suficientemente activas.

En cuanto al grado de conocimiento de los beneficios de la actividad físico-deportiva, Goggin y Morrow (2001) en una investigación desarrollada en Estados Unidos con 403 mayores de 60 años, observaron que el 89% de los encuestados era consciente de los beneficios de practicar actividad física, sin embargo, el 69% no estaba practicando la actividad necesaria para obtener tales beneficios. Aun así, los autores consideran que un mayor conocimiento de los beneficios ayuda a que los mayores sean físicamente más activos.

También con respecto al grado de conocimiento de los beneficios, Crombie et al. (2004) encuentran, en un estudio realizado en Escocia con 409 mayores con edades comprendidas entre los 65 y 84 años, que un 95% conocía los beneficios de la actividad física, sin embargo el 36% no la practicaba en su tiempo libre y el 17% lo hizo menos de dos horas a la semana. Finalmente, los autores del estudio creen que con el fin de mejorar las campañas de promoción de la actividad física, se podrían destacar también los beneficios no puramente sanitarios, como son los beneficios sociales y el disfrute de la propia actividad, al ser importantes y valorados positivamente por muchas personas mayores.

En referencia a los beneficios que se transmiten, Price et al. (2011) consideran que sería adecuado incluir en las comunicaciones orientadas a promocionar la práctica de la actividad física en los mayores los beneficios de carácter cognitivo que produce dicha actividad, además de los físicos. Ya que tras hacer el análisis de numerosas revistas americanas entre 2006 y 2008, observaron que no era habitual incluirlos en los mensajes.

A partir de los estudios encontrados, parece evidenciarse que el conocimiento de los beneficios de la actividad físico-deportiva puede favorecer la práctica de la misma entre las personas mayores. A pesar de ello, no se tiene constancia de que se haya realizado ninguna investigación referente a una muestra representativa de una población de personas mayores de un municipio urbano de más de 100.000 habitantes, como Alcalá de Henares, según el tipo de demanda. Por lo cual, con la finalidad de poder orientar futuras acciones de marketing y definir ciertas características de los servicios de actividad físico-deportiva para personas mayores, los objetivos del presente trabajo en referencia a la población de 65 o más años de Alcalá de Henares, son los siguientes:

- Identificar los tipos de demanda de actividad físico-deportiva de las personas mayores de Alcalá de Henares.
- Conocer el grado de conocimiento de los beneficios de la práctica de actividad físico-deportiva por las personas mayores de Alcalá de Henares y su relación según tipo de demanda.

MÉTODO

La metodología ha consistido en la realización de una encuesta mediante entrevistas estructuradas a una muestra aleatoria de las personas de 65 años cumplidos o más, en Alcalá de Henares (Madrid) (15.921 personas, según el INE y el Padrón Municipal a 1-1-2006).

Participantes

El *tamaño de la muestra real* fue de 133 personas mayores. Dado que era una población finita o poco numerosa, y trabajando con un intervalo de confianza del 95.5%, un margen de error permitido de muestro de + 8.63% y suponiendo en la varianza poblacional el caso más desfavorable de $p = 50$, luego $q = 50$. La *afijación de la muestra*, ha sido proporcional a la distribución de las personas mayores según tamaño demográfico de los distritos y según género. El *tipo de muestreo*, ha sido probabilístico de tipo polietápico siendo las unidades de primera etapa los distritos en que residían habitualmente las personas mayores. El resto de unidades de etapa han sido en el siguiente orden hasta llegar a las unidades últimas, es decir las personas mayores a entrevistar, las siguientes (dentro de cada distrito seleccionado): calle, portal de inmueble, planta del edificio y puerta de la vivienda.

Los 133 sujetos encuestados presentaban las siguientes características: una *edad media* de 73,08 años; respecto al *género*, el 57.1% eran mujeres y el 42.9% varones; según edad, el 63.2% tenía entre 65 y 74 años, mientras que el 36.8% tenía 75 o más años; y en cuanto al *nivel de ingresos* un 54.2% manifestó vivir con ingresos suficientes, frente a un 45.8% que declaró vivir con estrecheces o con ayuda.

Material

Para captar la información necesaria para los objetivos del estudio, se partió del «Cuestionario estandarizado de Actividad Física y Personas Mayores» elaborado por Graupera y Martínez del Castillo para medir las demandas de actividad física de las personas mayores y otras variables relacionadas (Graupera, Martínez del Castillo y Martín, 2003) y ya aplicado y validado en posteriores estudios (Jiménez-Beatty, 2002; Jiménez-Beatty et al., 2006; Jiménez-Beatty, Graupera, Martínez del Castillo, Campos y Martín, 2007).

Procedimiento

En referencia a la planificación del trabajo de campo, fue realizada durante el mes de mayo de 2006. Durante los meses de octubre y noviembre de 2006, se desarrolló la selección de los entrevistadores y su formación en: el cuestionario estandarizado de la investigación; en las rutas y cuotas de género a aplicar; y en los criterios de selección de las personas mayores a entrevistar.

Posteriormente se efectuó el trabajo de campo en el mes de diciembre de 2006. En él, los entrevistadores aplicaron el cuestionario estandarizado mediante entrevista personal estructurada cara a cara, en el domicilio habitual de la persona mayor seleccionada. Las entrevistas tuvieron una duración promedio de catorce minutos, que oscilaron entre los ocho minutos cuando los entrevistados eran no practicantes no interesados y en torno a diecinueve minutos cuando los entrevistados eran practicantes y además querían realizar alguna otra actividad físico-deportiva, que en ese momento no podían realizar.

Durante el transcurso del trabajo de campo y una vez finalizado, se efectuaron las tareas de control y supervisión. Comprobando que las rutas y su respectivas cuotas de varones y mujeres habían sido completadas. Comprobando asimismo que los cuestionarios se hallaran total y adecuadamente cumplimentados, es decir que se hubieran recogido todas las informaciones previstas y además verificando que los datos realmente hubieran sido recogidos como se debían recoger, en los casos que no fue así, fueron rechazados.

Finalmente, tras ser tabulados y mecanizados informáticamente los datos, se realizó el análisis de los mismos mediante el paquete informático de programas SPSS para WINDOWS (V 19.0).

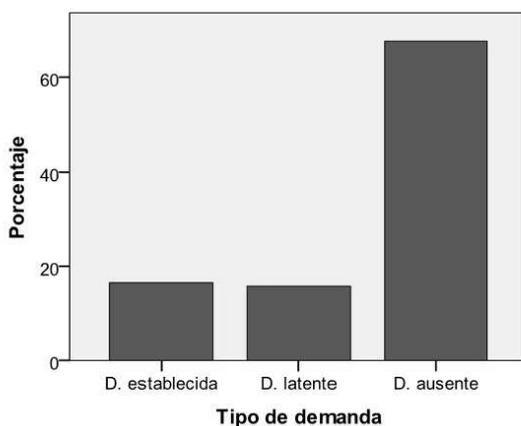


FIGURA 1: La demanda establecida, latente y ausente de realización de actividad físico-deportiva durante la semana.

Clasificando a las personas mayores de Alcalá de Henares según el grado de práctica de actividad físico-deportiva e interés por practicar semanalmente, se encuentra que (Figura 1):

- Un 16.5% son demanda establecida, es decir, practicantes.
- Un 15.8% no son practicantes, pero están interesados en practicar semanalmente y constituyen la demanda latente.
- Mientras que un 67.7% son demanda ausente, es decir, no practicantes y además no interesados en practicar ninguna actividad físico-deportiva semanalmente.

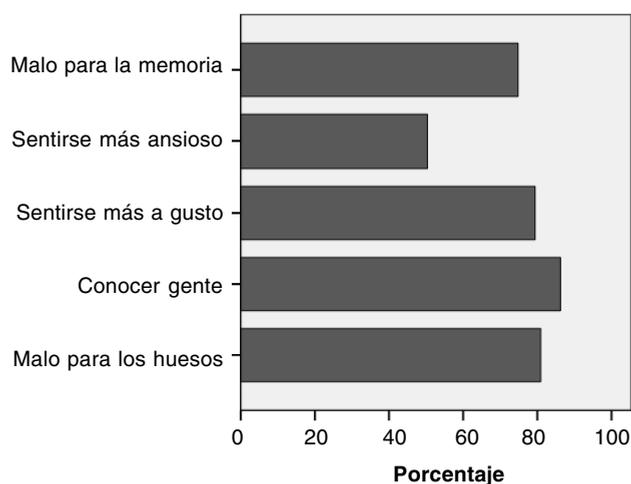


FIGURA 2: Conocimiento de los beneficios de la actividad físico-deportiva en los mayores

Según se observa en la figura 2, con carácter general la mayoría de las personas mayores de Alcalá de Henares encuestadas manifiestan conocer y estar de acuerdo con los diferentes beneficios biológicos, sociales y psicológicos que puede aportar a las personas mayores la práctica de una actividad físico-deportiva adecuadamente desarrollada, aunque no en todos los casos por igual, tal como se expone a continuación:

- Respecto a los *beneficios biológicos referentes al sistema óseo*, el 80.9% de los mayores conoce que la actividad físico-deportiva no es mala para los huesos.
- En relación a los *beneficios sociales de conocer gente*, el 86.3% manifiesta que es beneficiosa.
- En cuanto a los *beneficios psicológicos* de practicar actividad físico-deportiva, se aprecia que los mayores no lo tienen tan claro como en los beneficios

biológicos o sociales, debido a que: el 79.4% de los mayores conoce que les permitiría «sentirse más a gusto»; un 50.4% opina que nos les haría «sentirse más ansiosos» y un 74.8% de los mayores cree que no es «mala para la memoria».

En cuanto a la relación entre las variables *conocimiento de los beneficios de la actividad físico-deportiva y tipo de demanda* (Tabla 1), se observa que en general existe un mayor conocimiento de los beneficios por parte de la demanda establecida y latente que entre los mayores de la demanda ausente, tal y como se puede observar específicamente para cada beneficio:

- Según los *beneficios biológicos referentes al sistema óseo*, más del 95% de la demanda establecida y latente los conoce, por un 74.2% de la demanda ausente. Siendo la relación entre las variables moderada y significativa [$\chi^2 (2) = 8.481$; $p = .014^*$; $\Phi = .253$].
- En relación a los *beneficios sociales de conocer gente*, la demanda establecida y latente conoce los beneficios en más de un 95% de los casos, mientras que la ausente lo hace en el 80.9%. Existiendo una relación entre variables ligera y significativa [$\chi^2 (2) = 7.135$; $p = .028^*$; $\Phi = .232$].
- En cuanto a los *beneficios psicológicos* de practicar actividad físico-deportiva, se aprecian tres tendencias para cada cuestión: el 95.5% de la demanda establecida y el 95% de la latente conoce que les permitiría «sentirse más a gusto», mientras que en la ausente es un 71.9%, con una relación entre variables moderada y significativa [$\chi^2 (2) = 9.491$; $p = .009^*$; $\Phi = .269$]; respecto a «sentirse más ansiosos», se observa que no existe ningún tipo de tendencia, ya que mientras la demanda establecida lo conoce en el 54.5% de los casos, la latente en el 66.7% y la ausente en el 46.1%, además la relación entre variables no es estadísticamente significativa [$\chi^2 (2) = 3.036$; $p = .219$; $\Phi = .152$]; finalmente, en relación a si la práctica de actividad físico-deportiva es «mala para la memoria», se observa que el 95.5% de la demanda establecida sabe que no lo es, por un 81% de la latente y un 68.5% de la ausente, con una relación entre variables ligera y significativa [$\chi^2 (2) = 7.287$; $p = .026^*$; $\Phi = .235$].

TABLA 1
Conocimiento de los beneficios de la actividad físico-deportiva
en los mayores y tipos de demanda

	Tipo de demanda		
	D. establecida	D. latente	D. ausente
Malo para los huesos	95.5%	95.2%	74.2%
Conocer gente	100.0%	95.2%	80.9%
Sentirse más a gusto	95.5%	95.0%	71.9%
Sentirse más ansioso	54.5%	66.7%	46.1%
Malo para la memoria	95.5%	81.0%	68.5%

DISCUSIÓN

Respecto al *tipo de demanda* de actividad físico-deportiva, se ha encontrado que el 16.5% de personas mayores que practican semanalmente alguna actividad físico-deportiva diferente a pasear, demanda establecida, es similar al 17.6% observado en el estudio del municipio de Madrid (Jiménez-Beatty, 2002), al 18.83% encontrado en el estudio de la provincia de Guadalajara (Jiménez-Beatty et al., 2006) y al 19% del estudio de España (García y Llopis, 2011). Sin embargo, el 15.8% que constituye la demanda latente, no practicantes interesados en practicar, es inferior al 24.3% obtenido en el estudio de Madrid y al 20.95% del trabajo de la provincia de Guadalajara. Y de este modo, el 67.7% de mayores que manifiestan no ser practicantes ni estar interesados en serlo, demanda ausente, es superior a los resultados obtenidos en las investigaciones de Madrid y Guadalajara, al encontrar un 58.1% y 60.22% de demanda ausente respectivamente. Entre las posibles causas que han podido ocasionar estas diferencias en la demanda latente y ausente respecto a las investigaciones del municipio de Madrid y la provincia de Guadalajara, podrían ser debidas a la forma de realizar las entrevistas y a un cambio en la pregunta. En referencia a la forma de realizar las entrevistas, en los estudios de Madrid y Guadalajara las entrevistas se aplicaron cara a cara en la calle, mientras que en el presente trabajo perteneciente al municipio de Alcalá de Henares las entrevistas se realizaron también cara a cara pero en el domicilio habitual del mayor. Por otro lado, en referencia a la pregunta, en los estudios del municipio de Madrid y de la provincia de Guadalajara se preguntó a las personas mayores si desearían realizar actividad físico-deportiva y en la presente investigación se preguntó si desearía realizar alguna actividad físico-deportiva semanalmente, lo que implicaba un mayor grado de compromiso.

En cuanto al *conocimiento de los beneficios de la actividad físico-deportiva en los mayores*, se ha observado que en consonancia con los estudios de Crombie et al. (2004), Goggin y Morrow (2001) y Morrow et al. (2004), la mayoría de los encuestados manifiestan conocer y estar de acuerdo con los diferentes beneficios que puede aportar la práctica de actividad físico-deportiva a los mayores. Sin embargo, el conocimiento de los beneficios no es igual para todos los tipos, ya que se aprecia un alto grado de conocimiento de los beneficios biológicos referentes al sistema óseo y los beneficios sociales de conocer gente, al tener conocimiento de ellos el 80.9% y el 86.3% respectivamente; mientras que con respecto a los beneficios psicológicos se observa que en ninguna de las tres cuestiones planteadas referentes a «sentirse más a gusto», «mala para la memoria» y «sentirse más ansiosos» supera el 80% de conocimiento, destacando especialmente el hecho de que solo un 50.4% de los encuestados era consciente de que la práctica de actividad físico-deportiva no le haría sentirse más ansioso. Esta situación, en la que hay un menor conocimiento de los beneficios psi-

cológicos, parece coherente con los resultados de Price et al. (2011), ya que encontraron en su estudio que no era habitual incluir este tipo de beneficios en las comunicaciones orientadas a promocionar la práctica de la actividad física en los mayores y, por lo tanto, habría que hacer más hincapié en este aspecto. Asimismo, a pesar de existir un alto grado de conocimiento de los beneficios sociales, para autores como Crombie et al. (2004), las campañas de promoción no deberían olvidar los beneficios sociales y del disfrute de la propia actividad.

En referencia al *conocimiento de los beneficios de la actividad físico-deportiva según tipo de demanda*, se aprecia, de manera general, que a medida que aumenta la práctica e interés por la actividad físico-deportiva, mayor es el grado de conocimiento de los beneficios que puede aportar, de tal forma que en general la demanda establecida conoce mejor los beneficios que la demanda latente, así como la latente los conoce mejor que la ausente. Estos resultados parecen ser concordantes con las afirmaciones de Chodzko-Zajko (2001), DiGiacomo (2008), Goggin y Morrow (2001) y Monteiro de Freitas et al. (2007) cuando manifiestan que un mayor conocimiento de los beneficios ayuda a que los mayores sean físicamente más activos, aunque no es suficiente tal y como exponen Morrow et al. (2004). Asimismo, estos resultados podrían reforzar afirmaciones como las Davis (2007), Van Norman, (2004) y Vogel (2007) cuando manifiestan que cualquier acción de promoción de la actividad físico-deportiva para personas mayores debe mostrar los beneficios de la misma. No obstante, a pesar de todo, estos resultados deberían ser interpretados con cautela y corroborados con futuras investigaciones para comprobar que efectivamente un mayor conocimiento de los beneficios facilita que la persona mayor sea físicamente más activa o tenga una mayor predisposición para serlo.

CONCLUSIONES

El porcentaje de personas mayores de 65 o más años de Alcalá de Henares que practica alguna actividad físico-deportiva durante la semana, demanda establecida, es similar al de otros estudios precedentes. Sin embargo, se ha obtenido que el interés entre los no practicantes por practicar, demanda latente, es inferior al de otras investigaciones, posiblemente debido a la forma de aplicar la entrevista y al tipo de pregunta realizada.

Se ha encontrado que la mayoría de los encuestados manifiestan conocer los beneficios que la práctica de actividad físico-deportiva puede aportar a las personas mayores. Pero no todos los tipos de beneficios son conocidos por igual, siendo los de tipo psicológico los más desconocidos.

Se ha obtenido, de manera general, la tendencia positiva de que, a medida que aumenta la práctica e interés por la actividad físico-deportiva, mayor es el grado de

conocimiento de los beneficios. Y por lo tanto, podría indicar que un mayor conocimiento de los beneficios ayuda a que los mayores sean físicamente más activos.

A pesar de todo, sería recomendable corroborar todos los resultados obtenidos con futuras investigaciones, ya que entre otras limitaciones, el estudio se realizó con una muestra representativa de la población de personas mayores de Alcalá de Henares, por lo que los resultados no pueden generalizarse a otro tipo de municipios de distinto tamaño, zona geográfica o características socio-demográficas. Por ello, cabe sugerir estudios con muestras representativas de poblaciones con características distintas a las de la presente investigación.

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.

REFERENCIAS

- Booth, M. L., Bauman, A. y Owen, N. (2002). Perceived Barriers to Physical Activity Among Older Australians. *Journal Of Aging & Physical Activity*, 10(3), 271-280.
- Chodzko-Zajko, W. (2001). The National Blueprint: Increasing Physical Activity Among Adults Age 50 and Older. *Journal of Aging and Physical Activity*, 9 (Supl.), 1-28.
- Crombie I.K., Irvine, L., Williams, B., McGinnis, A.R., Slane, P.W., Alder E.M. y McMurdo, M.E. (2004). Why older people do not participate in leisure time physical activity: a survey of activity levels, beliefs and deterrents. *Age and Ageing*, 33(3), 287-292.
- Davis, L. (2007). Meet the Future of Personal Fitness Training. *IDEA Fitness Journal*, 4(5), 30-32.
- DiGiacomo, M. (2008). Promoting Physical Activity in Aging Adults. PT: *Magazine Of Physical Therapy*, 16(12), 32-34.
- Fernández-Ballesteros, R., Caprara, M., Iñiguez, J. y García, L. (2005). Promoción del envejecimiento activo: efectos del programa «Vivir con Vitalidad». *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 40(2), 92-102.
- 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: CIS-CSD.
- García Ferrando, M. y Llopis Goig, R. (2011). *Ideal democrático y bienestar personal*. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010. Madrid: CIS-CSD.

- Goggin, N. L. y Morrow Jr., J. R. (2001). Physical activity behaviors of older adults. *Journal Of Aging & Physical Activity*, 9(1), 58-66.
- Graupera, 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*, 36, 2-41.
- Guerra, M. (2003). Keys to behavioral change. *Journal on Active Aging*, 2(6), 26-32.
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales (2009). Informe 2008. *Las personas mayores en España*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- Jiménez-Beatty, J. E. (2002). *La demanda de servicios de actividad física en las personas mayores*. Tesis doctoral: Universidad de León.
- Jiménez-Beatty, J. E., Graupera, J., Martínez del Castillo, J., Campos, A. y Martín, M. (2007). Motivational Factors and Physician Advice for Physical Activity in Older Urban Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 15(3), 241-256.
- Jiménez-Beatty, J. E., Martínez del Castillo, J. y 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 informe de investigación).
- Martínez del Castillo, J. (1996). *La gestión deportiva municipal: su planificación estratégica*, en: Council of Europe, Sprint Seminar on Sports Management and Decentralisation, Madrid: Consejo Superior de Deportes, CDDS (96) 26 rev.
- Martínez del Castillo, J., Jiménez-Beatty, J.E., Campos, A., Del Hierro, D., Martín, M.^a y González, M.^a D. (2007). Barreras organizativas y sociales para la práctica de actividad física en la vejez. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 19, 13-35.
- Meléndez, A. y Schofield, D. (1997). *Las directrices de Heidelberg*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Monteiro de Freitas, C., de Souza Santiago, M., Viana, A., Leão, A. y Freyre, C. (2007). Motivational aspects that influence the elderly to enroll on and continue participating in physical exercise programs. *Brazilian Journal Of Kineanthropometry & Human Performance*, 9(1), 92-100.
- Morrow Jr., J. R., Krzewinski-Malone, J. A., Jackson, A. W., Bungum, T. J., y FitzGerald, S. J. (2004). American Adults' Knowledge of Exercise Recommendations. *Research Quarterly For Exercise & Sport*, 75(3), 231-237.
- Organización Mundial de la Salud (2002). Envejecimiento Activo: un marco político. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 37(S2), 74-105.
- Price, A. E., Corwin, S. J., Friedman, D. B., Laditka, S. B., Colabianchi, N. y Montgomery, K. M. (2011). Physical Activity and Cognitive-Health Content in Top-Circulating Magazines, 2006-2008. *Journal of Aging & Physical Activity*, 19(2), 147-168.
- Rhodes, R. E., Martin, A. D., Taunton, J. E., Rhodes, E. C., Donnelly, M. M. y Elliot, J. J. (1999). Factors associated with exercise adherence among older adults: an individual perspective. *Sports Medicine*, 28(6), 397-411.

- Schutzer, K. y Graves, B. (2004). Barriers and motivations to exercise in older adults. *Preventive Medicine*, 39(5), 1056-1061.
- Eniadek, J. y Zajadacz, A. (2010). Senior Citizens and their Leisure Activity: Understanding Leisure Behaviour of Elderly People in Poland. *Studies In Physical Culture & Tourism*, 17(2), 193-204.
- Van Norman, K. (2004). 50 Increasing physical activity participation among 50-plus adults: a new approach. *Journal on Active Aging*, 3(5), 32-28.
- Vogel, A. (2007). Outside the fitness-marketing box: promoting your services to older adults. *Fitness Business Canada*, 8(3), 30.
- Zamarrón, M.D. (2007). Envejecimiento Activo. *INFOCOP*, 34, 7-9.

