

Hàbits d'activitat física de les persones grans a Espanya i condició social*

The Physical Exercise Habits of Senior Citizens in Spain and Social Condition

MARÍA DOLORES GONZÁLEZ RIVERA

Departament de Psicopedagogia i Educació Física
Universidad de Alcalá

MARÍA MARTÍN RODRÍGUEZ

Facultat de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport-INEF
Universidad Politécnica de Madrid

JOSÉ EMILIO JIMÉNEZ-BEATTY NAVARRO

Departament de Psicopedagogia i Educació Física
Universidad de Alcalá

ANTONIO CAMPOS IZQUIERDO

Facultat de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport-INEF
Universidad Politécnica de Madrid

DAVID DEL HIERRO PINÉS

Facultat de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport-INEF
Universidad Politécnica de Madrid

Autora per a la correspondència

María Dolores González Rivera
marilin.gonzalez@uah.es

Resum

La investigació persegueix comprovar les possibles desigualtats i diferències segons la condició social en la pràctica d'activitat física setmanal de les persones grans a Espanya. La metodologia quantitativa emprada ha consistit en l'aplicació d'un qüestionari estructurat a una mostra aleatòria de les persones majors de 65 anys a Espanya. Les conclusions obtingudes revelen que en aquest grup sociodemogràfic de les persones grans la condició social és, així com en d'altres grups sociodemogràfics, un factor que diferencia i produeix desigualtat. Aquestes desigualtats vénen acompanyades per una sèrie de diferències en la relació amb la pràctica d'activitat física segons la condició social, que potser configuren unes cultures esportives específiques en les persones de cada un dels grups.

Paraules clau: hàbits, activitat física, persones grans, condició social

Abstract

The Physical Exercise Habits of Senior Citizens in Spain and Social Condition

This research seeks to examine inequality and differences due to social condition in the weekly physical activity of senior citizens in Spain. The quantitative methodology used has consisted of a structured questionnaire given to a random sample of people aged 65 or older in Spain. The findings show that, as in other socio-demographic groups, the social condition of senior citizens is a differentiating factor leading to inequality. This inequality is accompanied by a number of differences in taking physical exercise based on social condition, which may well form specific cultures for people in each of the groups.

Keywords: habits, physical exercise, senior citizens, social condition

* La investigació aquí presentada ha format part del Projecte Coordinat de I+D+I DEP2005-00161-C03 que ha estat cofinançat pel Ministeri d'Educació i Ciència i els fons europeus FEDER, així com per l'Ajut per a I+D dels Grups d'Investigació de la Universidad Politécnica de Madrid: UPM05-C-11203 i l'Ajut per a Projectes d'Investigació de la Universidad de Alcalá.

Introducció

En les investigacions d'hàbits esportius a Espanya ha estat habitual fins fa pocs anys, estudiar la població només fins als 65 anys. Així es va fer, entre d'altres, en tots els estudis efectuats per García fins a 1995 inclusivament. És en l'estudi d'hàbits esportius de 2000, quan García (2001) incorpora a l'univers i la mostra, persones de 65 a 74 anys, trobant que practicaven activitat física el 8%. I en l'últim estudi de 2005, García (2006) va mesurar respecte a les persones de 65 a 74 anys, que practicaven activitat física el 17%.

Pel que fa als hàbits esportius dels espanyols de 15 a 74 anys, García (2006) va obtenir entre d'altres, els següents resultats: el 37% practicaven un o més esports; en la freqüència de pràctica, el 49% realitzaven activitat física tres vegades o més per setmana, el 37% una o dues vegades per setmana, el 10% amb menor freqüència i el 3% només de vacances. Els esports (entesos en el seu significat més ampli, és a dir incloent activitats físiques no esportives) més practicats en ordre decreixent eren: el 33% de les persones realitzaven Natació; el 31,7% Futbol; el 19,1% Ciclisme; el 14% Gimnàstica de manteniment en centre esportiu; l'11,9% Muntanyisme; l'11,7% Activitats d'Aeròbic i similars; l'11,1% carrera a peu (la resta d'esports i activitats apareixen amb freqüències inferiors al 10%). En la forma de fer esport, el 68% el feien pel seu compte, i el 30% en alguna organització. Les instal·lacions utilitzades eren: instal·lacions públiques per un 51%, llocs públics per un 43%, instal·lacions d'un club privat per un 20%, en un gimnàs privat per un 8%, a la pròpia casa pel 8%.

I en referència a les persones de 65 a 74 anys, els hàbits esportius eren (García, 2006): el 17% practicaven un o més esports; el 56% practicaven tres vegades o més per setmana (sent el grup sociodemogràfic que practicava més freqüentment); a les instal·lacions o espais, un 42% acudien a instal·lacions públiques (davant el 61% de les persones de 15 a 24 anys), un 13% en instal·lacions privades (davant el 19% de les persones de 15 a 24 anys) i un 46% en llocs oberts (davant el 34% de les persones de 15 a 24 anys).

D'altra banda, prenent com a referència el nivell mig de pràctica esportiva del 37%, la pertinença a un o un altre grup social revelava desigualtat en la pràctica es-

portiva en el conjunt de la població de 15 a 74 anys, especialment segons l'edat, el gènere, i la posició social (García, 2006): en les persones de 15 a 24 anys practicaven el 58% dels casos, davant el 17% en les persones de 65 a 74 anys; els homes practicaven en el 45% dels casos, davant el 30% de les dones; en les persones de posició social alta practicaven el 51%, davant el 38% en les persones de posició mitjana i el 27% de les persones de posició baixa. Tanmateix les dades d'hàbits esportius específiques de les persones grans de 65 a 74 anys a Espanya, segons el seu gènere i la seva posició social, no apareixen ressenyades en els dos esmentats estudis de García de 2001 i 2006.

Respecte als estudis i teories sobre gènere i esport, García (2001, 2006), així com Mosquera i Puig (2002) i Puig i Soler (2004), han assenyalat a partir de la clara evidència empírica dels estudis d'hàbits esportius a Espanya, les desigualtats en l'accés a la pràctica del conjunt de les dones de 15 a 74 anys, davant el conjunt dels homes de 15 a 74 anys, i les diferències entre homes i dones en diferents variables (entre d'altres, en les activitats practicades, en els motius, en la freqüència, en l'entitat en la qual practiquen...). Tot això porta a García (2001, 2006) a assenyalar dues formes diferents de relacionar-se amb l'esport. Fins i tot Puig i Soler, van més enllà i plantegen respecte al conjunt de les dones de totes les edats, que a mesura que les espanyoles han anat accedint a l'esport, lluny de reproduir comportaments masculins, l'han modelat segons altres paràmetres, han creat una cultura esportiva pròpia: una cultura esportiva femenina. Així mateix Puig i Soler, assenyalen que les organitzacions en les que semblen practicar més les dones que els homes, són els gimnasos privats i les entitats municipals, però en els clubs esportius (orientats a la competició), es dona la tendència contrària, potser per les cultures organitzatives predominants i els plantejaments de l'oferta d'aquestes organitzacions. A més, Puig i Soler suggerien abordar les diferències en les pràctiques de les dones i les desigualtats en l'esport (com el menor accés a la pràctica en el conjunt de les dones davant els homes), des de dues perspectives teòriques: la del feminisme de la diferència i la de la desigualtat. Segons Martínez del Castillo et al. (2008), en la població de majors de 65 anys a Espanya, en un altre article fruit del mateix projecte que el present, s'ha constatat que les

dones practiquen més que els homes. Els esmentats autors han suggerit que aquesta desigualtat probablement ve explicada entre altres processos, per la interrelació de dos dels factors assenyalats per Puig i Soler. En concret per una cultura esportiva femenina diferent i per unes cultures organitzatives empresarials i municipals, que semblen haver sin-tonitzat amb aquesta cultura esportiva en un ampli nombre de casos. Per tant, convindria confirmar en futurs estudis aquests supòsits sobre les dones, així com el paper de la cultura esportiva tradicional masculina en aquesta inversió i desequilibri de les xifres de practicants segons el gènere.

En l'àmbit dels estudis i teories sobre condició socioeconòmica i esport, García (2001, 2006), així com Mosquera i Puig (2002) i Puig i Soler (2004), han assenyalat a partir de la clara evidència empírica dels estudis d'hàbits esportius en la població de 15 a 74 anys a Espanya, les desigualtats en l'accés a la pràctica segons la condició socioeconòmica. Aquestes desigualtats podrien ser explicades també extrapolant els plantejaments teòrics formulats respecte al gènere per García, Mosquera i Puig, i Puig i Soler: per unes relacions diferenciades amb l'esport; per unes cultures esportives específiques en cada subgrup i pel grau de sincronia amb les cultures organitzatives de les entitats de serveis.

Diferents contribucions referides a les etapes de la joventut o durant el conjunt de la vida han assenyalat la influència de la condició socioeconòmica a la pràctica esportiva (Bourdieu, 1978, 1991; Collins, 2003; Donnelly, 2003; Gruneau, 1999; Hasbrook, 1986; Hasbrook, Greendorfer, & McMullen, 1981; Watson, 1977). Així mateix, encara que escasses, existeixen algunes contribucions específiques que han mostrat que com millor és la condició socioeconòmica més probabilitats hi ha de pràctica d'activitat física en la vellesa. Entre elles es troben les investigacions de: McPherson, 1994; Martínez del Castillo, Graupera, Jiménez-Beatty i Rodríguez, 2006; Rhodes et al., 1999; Rudman, 1986; Sage, 1987; Searle i Jackson, 1985. Però no s'han trobat en la literatura internacional, estudis sobre hàbits específics d'activitat física segons la condició socioeconòmica efectuats sobre mostres aleatòries de les poblacions nacionals de persones de 65 anys complerts o més.

A més, i com s'avançava, no es disposa de dades sobre els hàbits específics d'activitat física de les

persones majors de 65 anys a tota Espanya segons la seva posició socioeconòmica, però sí en àmbits territorials més reduïts. Així, en l'estudi de Jiménez-Beatty (2002) en una mostra aleatòria de les persones majors de 65 anys del municipi de Madrid, es va trobar que realitzaven activitat física: el 9,7% de les persones de posició social baixa, el 19,9% de les persones de posició social mitjana, i el 34,8% de les persones de posició social alta. En referència a l'activitat física practicada, les activitats realitzades per persones de posicions socials altes i mitges són molt similars, la meitat feien gimnàstica de manteniment o similar i una quarta part realitzaven activitat en el medi aquàtic. Però en les persones de posició social baixa hi havia un menor accés (el 6,7%) al medi aquàtic i una major pràctica de gimnàstica. Respecte a la freqüència de pràctica, gairebé totes les persones practicaven amb gran regularitat, dues vegades a la setmana o més, i en major mesura pels matins, no havent-hi diferències significatives entre les persones de les diferents posicions socials. Pel que fa a la manera d'organització de l'activitat: les persones de posicions socials altes no acudien a centres de gent gran, i la meitat acudia a alguna entitat esportiva o autoorganitzava la seva activitat; però les persones de posicions socials mitges i baixes, sí acudien a centres de gent gran (més les de posicions mitges), i la meitat acudien a entitats esportives (més les de posicions baixes), autoorganitzant la seva activitat entorn del 30% de les persones d'ambdues condicions. Amb referència a la presència de tècnic durant l'activitat, aquest era present en el 56% de les persones de posició alta, en el 65% de les persones de posicions mitges i en el 66,7% de les persones de posicions baixes. Pel que fa a les instal·lacions o espais utilitzats, s'observaven diferències entre les persones segons la seva posició social, en el sentit que a mesura que descendia la posició social es reduïa la pràctica en instal·lacions esportives (56% en posicions altes i 13% en posicions baixes), i s'incrementava la pràctica en centres que comptaven amb elles (6% en posicions altes i 60% en posicions baixes). En el mode de desplaçament, la major part de les persones acudeixen caminant, si bé en major mesura les persones de posicions baixes (el 77%), que les persones de posicions mitges (el 66%), i altes (el 69%).

Més recentment, l'estudi de Jiménez-Beatty, Martínez del Castillo i Graupera (2006) en una mostra aleatòria

de les persones majors de 65 anys de la província de Guadalajara, va revelar que realitzaven activitat física (sense incloure el fet de passejar, la qual cosa ho feia la majoria): el 13,2% de les persones de posició social baixa, el 23% de les persones de posició social mitjana, i el 28,1% de les persones de posició social alta. Amb referència a l'activitat física practicada, la meitat dels practicants de les tres posicions socials feia gimnàstica de manteniment o similar. Però en el medi aquàtic, en posicions baixes i mitges hi havia un menor accés al medi aquàtic (l'1,7% i el 8,9% dels practicants) que en posicions altes (el 18,8%). Respecte a la freqüència de pràctica, gairebé totes les persones practicaven amb gran regularitat, dues vegades a la setmana o més, especialment les persones de posicions altes, ja que d'elles la majoria practicaven gairebé tots els dies. En la localització temporal de la pràctica, en les posicions baixes s'observava una distribució equilibrada entre el matí i la tarda, però en posicions mitges hi anaven més als matins i en posicions altes, en practicaven més a les tardes i als caps de setmana. Pel que fa a la manera d'organització de l'activitat, en posicions altes la meitat autoorganitzaven la seva activitat, però en les posicions mitges i baixes només el 30%; i per tipus d'entitats s'observaven tendències diferenciades en el sentit que a menor posició social, hi havia un major ús de centres de la tercera edat, d'organitzacions esportives municipals i d'entitats associatives i un menor ús d'empreses privades. En referència a la presència de tècnic durant l'activitat, aquest era present en el 47% de les persones de posicions altes, en el 66% de les posicions mitges i en el 61,3% de les posicions baixes. Pel que fa a les instal·lacions o espais utilitzats, es van obtenir tendències contràries a les observades en l'estudi de Madrid, en el sentit que a mesura que descendia la posició social s'incrementava la pràctica en instal·lacions esportives (5,9% en posicions altes i 14,8% en posicions baixes), i es reduïa la pràctica en centres que comptaven amb elles (35,3% en posicions altes i 26,2% en posicions baixes). En el mode de desplaçament, la major part hi acudeixen caminant, si bé en major mesura en posicions baixes (el 75%) i posicions mitges (el 81,6%), que en posicions altes (el 64%).

Doncs bé, donat el buit existent sobre els hàbits esportius específics de les persones grans a Espanya segons la seva condició socioeconòmica, els objectius del present article respecte a l'univers de persones majors de 65 anys a Espanya, són:

- Establir les taxes de pràctica d'activitat física setmanal en cada posició social i comprovar si hi ha desigualtat entre les persones segons la seva posició social.
- Identificar els hàbits d'activitat física de les persones grans i comprovar si hi ha diferències entre les persones segons la seva posició social.

Material i mètode

La metodologia ha consistit en la realització d'entrevistes estructurades a una mostra aleatòria de les persones de 65 anys complerts o més, a Espanya (7.484.392 persones, segons l'INE i el Padró Municipal a 1-1-2006). L'esmentada mostra registra les següents característiques: la mida de la mostra final va ser de 933 persones grans (8,9% de persones segons la seva posició social alta o mitjana alta; 55,3% de persones segons la seva posició social mitjana; 35,7% de persones segons la seva posició social mitjana baixa o baixa). Ja que és una població infinita o molt nombrosa, i treballant amb un interval de confiança del 95,5%, i suposant en la variància poblacional el cas més desfavorable de p igual a 50, després $q=50$, el marge d'error permès de mostreig és de 3,27%. El tipus de mostreig, ha estat probabilístic de tipus polietàpic, sent les unitats de primera etapa els municipis en els quals residien habitualment les persones grans. L'afixació de la mostra, ha estat proporcional a la distribució de les persones grans segons mida demogràfica dels municipis i segons gènere.

El treball de camp es va dur a terme durant el mes de desembre de 2006. En ell, els entrevistadors van aplicar el qüestionari escrit mitjançant entrevista personal estructurada cara a cara, al domicili habitual de la persona gran. Per captar la informació necessària per als objectius de l'estudi, es va utilitzar el "Qüestionari d'Activitat Física i Persones Majors" elaborat per Graupera i Martínez del Castillo per mesurar les demandes d'activitat física de les persones grans i altres variables relacionades (Graupera, Martínez del Castillo, & Martín, 2003) i ja validat en altres estudis sobre persones grans (Jiménez-Beatty, Martínez del Castillo, & Graupera, 2006; Jiménez-Beatty, Graupera, Martínez del Castillo, Camps, & Martín, 2007). Les anàlisis de dades van ser efectuades, després de ser tabulades i mecanitzades informàticament, mitjançant el paquet informàtic de programes SPSS per a WINDOWS (V 14.0).

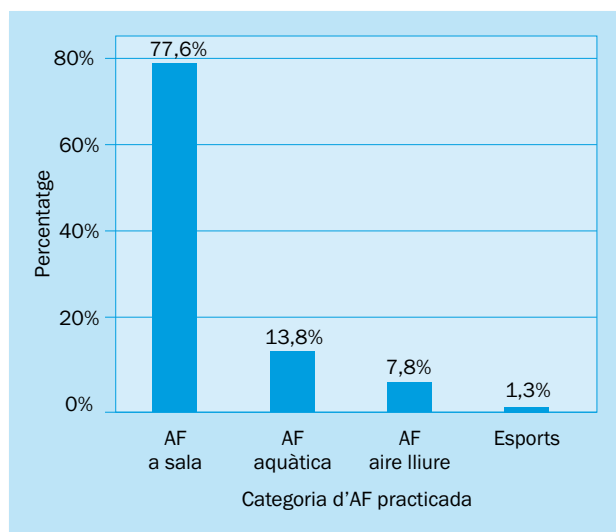
Resultats

El 17,4% de les persones de 65 anys complerts o més a Espanya, són practicants setmanals d'una o més activitats físiques (sense incloure el fet de passejar). S'observa una clara tendència consistent en què a mesura que s'ascendeix en la posició social, es van incrementant els percentatges de practicants. Així, mentre que en les persones que s'autoclassifiquen com de posició social baixa o mitjana baixa, només hi ha un 10,4% de practicants, en la posició social mitjana hi ha un 19,5% de practicants, i un 25,6% en les posicions alta o mitja alta. Contràriament, en els no practicants es produeix la tendència inversa, ja que a mesura que es descendeix en la posició social, es van incrementant els percentatges de no practicants: 74,4% en posicions altes, 80,5% en posicions mitges i 89,6% en posicions baixes.

El *gràfic 1* mostra que la majoria de les persones grans practicants (el 77,6%), realitza algun tipus d'activitat física en sala, seguides a gran distància per les persones que realitzen activitat física en medi aquàtic (el 13,8%), o algun tipus d'activitat física a l'aire lliure (el 7,8%). La pràctica d'algun esport específic sembla ser molt minoritària, ja que només l'1,3% de les persones van declarar realitzar-ne algun.

Respecte a les *activitats practicades segons la posició social*, no s'observen diferències considerables entre les posicions alta i mitjana (*taula 1*). La major

part d'aquestes persones realitza activitat física en sala (sobretot exercici físic), seguida en gran distància per l'activitat aquàtica, i un 10% realitza altres activitats a l'aire lliure o a la naturalesa. Però en les persones de posició baixa o mitjana-baixa sembla observar-se una menor diversificació de les activitats i els espais, concentrant-se les seves activitats en quatre tipus: exercici físic, el 76,5%; Gimnàstica Oriental –Taichi, Yoga,...– el 8,8%; Activitat Aquàtica –nedar–, l'11,8% i jocs de llançament, el 2,9%.



Gràfic 1

Categories d'activitats físiques practicades setmanalment

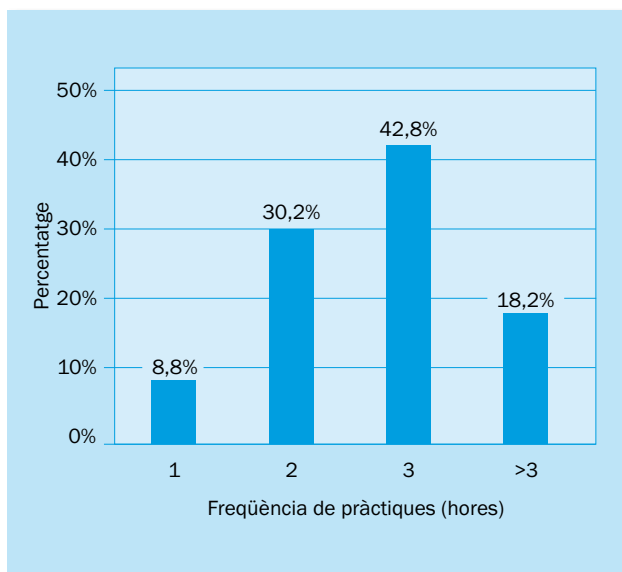
| | | Classe social | | | Total |
|-----------------------|--------------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|
| | | Alta/mitjana | Mitjana/mitjana | Mitjana/baixa | |
| Tipus d'AF practicada | Exercici físic | 70,0% | 61,2% | 76,5% | 65,8% |
| | AF i música | 5,0% | 4,1% | | 3,3% |
| | Gim. oriental | 5,0% | 9,2% | 8,8% | 8,6% |
| | AF aquàtica | 10,0% | 15,3% | 11,8% | 13,8% |
| | Jocs llançament | 5,0% | | 2,9% | 1,3% |
| | Desplaçaments-Urbà | | 2,0% | | 1,3% |
| | AF naturalesa | 5,0% | 6,1% | | 4,6% |
| | Esports | | 2,0% | | 1,3% |
| | Total | 100,0% | 100,0% | 100,0% | 100,0% |

Taula 1

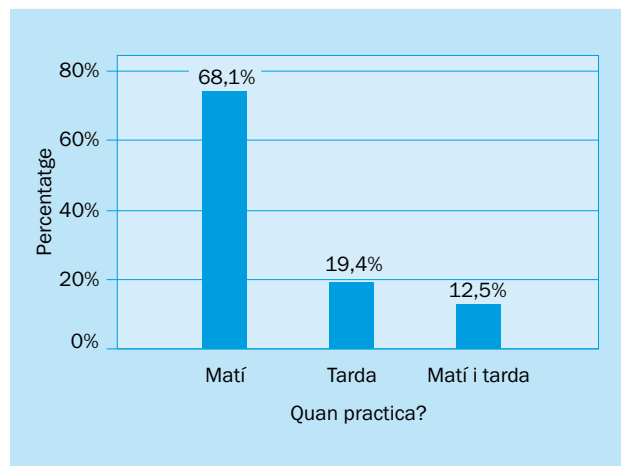
Tipus d'activitats físiques practicades per la demanda establerta segons classe social

Taula 2
Hores setmanals de pràctica segons classe social

| | Freqüència de pràctica (hores) | Classe social | | | Total |
|--|--------------------------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|
| | | Alta/mitjana | Mitjana/mitjana | Mitjana/baixa | |
| | 1 | 15,0% | 7,2% | 11,8% | 9,3% |
| | 2 | 40,0% | 38,1% | 52,9% | 41,7% |
| | 3 | 30,0% | 33,0% | 23,5% | 30,5% |
| | >3 | 15,0% | 21,6% | 11,8% | 18,5% |
| | Total | 100,0% | 100,0% | 100,0% | 100,0% |



Gràfic 2
Hores de pràctica setmanal



Gràfic 3
Localització temporal de la pràctica

Pel que fa a les *hores de pràctica setmanal* (gràfic 2), tot sembla indicar que les persones grans que practiquen ho realitzen amb força regularitat: dues hores a la setmana, el 30,2%; tres hores el 42,8%; i més de tres hores, el 18,2%. Tan sols un 8,8% realitzen només una hora a la setmana. Sent la mitjana de totes la persones practicants de 2,93 hores a la setmana. Referent a les posicions socials, no s'observen grans diferències entre les persones de cada posició, la majoria practica dues hores o més, amb una mitjana lleugerament inferior en posicions baixes (de 2,65 hores) davant 2,99 i 2,90 en posicions mitges i altes (taula 2).

La major part de la demanda establerta, el 68,1%, practica al matí, i a més hi ha un 12,5% de practicants que practiquen al matí i/o a la tarda. Tan sols un 19,4% dels practicants realitza l'activitat exclusivament a la tarda (gràfic 3). En la *posició social*, gairebé totes les persones de posició social alta practiquen al matí. Mentre que la major part de les persones de posicions mitges o baixes, practica al matí (64%), però hi ha entorn d'un 20-26% que practiquen només a la tarda (taula 3).

La majoria de les persones que practiquen, ho fan a través d'alguna organització (gràfic 4 i taula 4) situant-se en ordre decreixent de la següent forma: en Centres o llars de la 3a edat (24,5%), en ajuntaments (un 22,6% dels casos), en gimnasos o empreses privades (14,5%), i en menor mesura en associacions (8,2%). Ara bé, el 26,4% autoorganitzava la seva activitat, bé només pel seu compte (el 19,5%) o amb amics o familiars (el 6,9%). Pel que fa a la forma d'organització segons la posició social, entorn del 25% de les persones de totes les posicions autoorganitzen la seva activitat (taula 4), és a dir entorn del 75% utilitza alguna entitat. Però és precisament aquí, on s'observen tendències molt diferenciades: les persones de posicions altes recorren sobretot empreses privades i associacions (30 i 25%

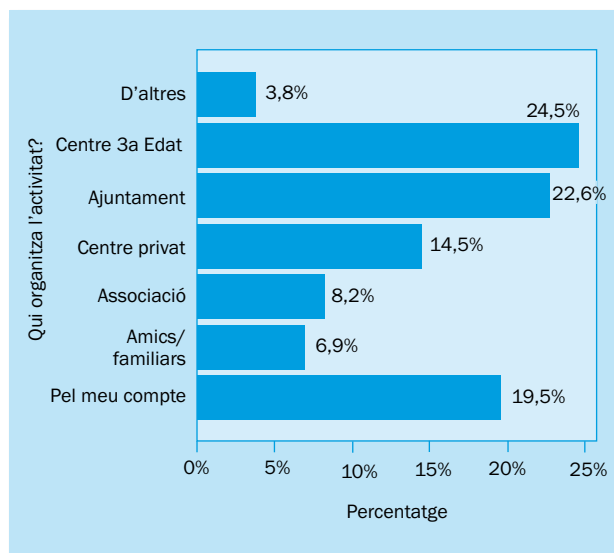
| | | Classe social | | | Total |
|----------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|
| | | Alta/mitjana | Mitjana/mitjana | Mitjana/baixa | |
| Quan practica? | Matí | 80,0% | 64,3% | 64,7% | 66,4% |
| | Tarda | 10,0% | 20,4% | 26,5% | 20,4% |
| | Matí i tarda | 10,0% | 15,3% | 8,8% | 13,2% |
| | Total | 100,0% | 100,0% | 100,0% | 100,0% |

Taula 3

Localització temporal de la pràctica segons classe social

respectivament) i gairebé gens a centres de gent gran i ajuntaments; les persones de posicions mitges acudeixen principalment a centres de gent gran i ajuntaments (28 i 22%), i en menor mesura a empreses privades (11%) i associacions (5%); i les persones de posicions baixes realitzen la seva pràctica sobretot en centres de gent gran i ajuntaments (el 60,6% de totes elles, anant un 30,3% a centres i un altre 30,3% a ajuntaments) i en molta menor mesura a associacions i empreses privades (el 6,1% en cada una d'elles).

D'altra banda, el 63,8% dels practicants realitza la seva activitat física setmanal amb *presència de professor*, i el 36,3% no. En totes les posicions socials, responen majoritàriament que practiquen amb presència de professor, si bé en les posicions baixes s'observa un percentatge una mica superior de persones que practiquen amb presència de tècnic (el 73,5%), que en les altres posicions (el 65 i el 57% en posicions altes i mitges, respectivament).

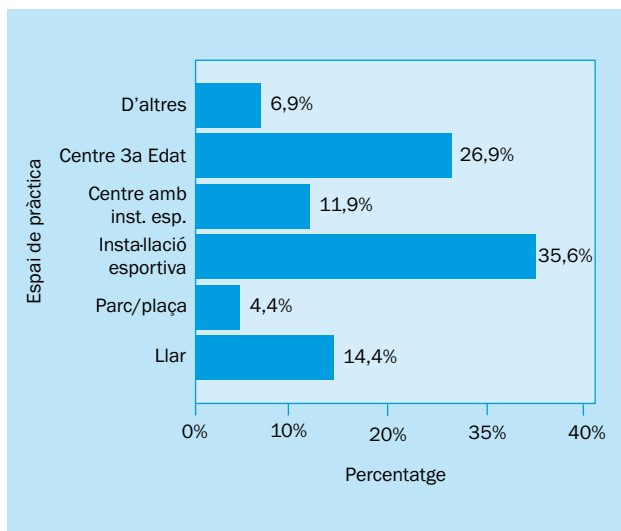
**Gràfic 4**

Forma d'organització de l'activitat física realitzada

| | | Classe social | | | Total |
|----------------------------|-----------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|
| | | Alta/mitjana | Mitjana/mitjana | Mitjana/baixa | |
| Qui organitza l'activitat? | Pel meu compte | 25,0% | 21,4% | 15,2% | 20,5% |
| | Amics/familiars | | 8,2% | 9,1% | 7,3% |
| | Associació | 25,0% | 5,1% | 6,1% | 7,9% |
| | Centre privat | 30,0% | 11,2% | 6,1% | 12,6% |
| | Ajuntament | 5,0% | 22,4% | 30,3% | 21,9% |
| | Centre 3a Edat | 10,0% | 27,6% | 30,3% | 25,8% |
| | D'altres | 5,0% | 4,1% | 3,0% | 4,0% |
| | Total | 100,0% | 100,0% | 100,0% | 100,0% |

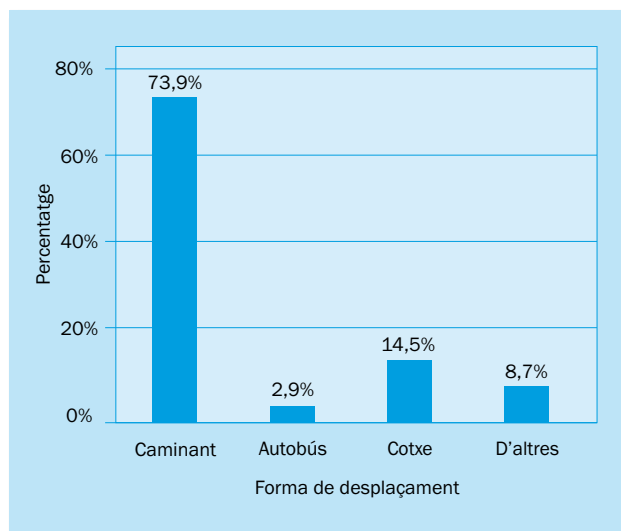
Taula 4

Forma d'organització de l'activitat física realitzada segons classe social



Gràfic 5

Instal·lacions o espais utilitzats per a la pràctica de la demanda establerta



Gràfic 6

Forma de desplaçament al lloc de pràctica de la demanda establerta

| | | Classe social | | | Total |
|-------------------|------------------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|
| | | Alta/mitjana | Mitjana/mitjana | Mitjana/baixa | |
| Espai de pràctica | Llar | 20,0% | 15,3% | 11,8% | 15,1% |
| | Parc/plaça | 10,0% | 4,1% | 2,9% | 4,6% |
| | Instal·lació esportiva | 45,0% | 32,7% | 26,5% | 32,9% |
| | Centre amb Inst. Esp. | 10,0% | 10,2% | 17,6% | 11,8% |
| | Centre 3a Edat | | 30,6% | 38,2% | 28,3% |
| | D'altres | 15,0% | 7,1% | 2,9% | 7,2% |
| | Total | 100,0% | 100,0% | 100,0% | 100,0% |

Taula 5

Instal·lacions o espais utilitzats per a la pràctica segons classe social

| | | Classe social | | | Total |
|-----------------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|
| | | Alta/mitjana | Mitjana/mitjana | Mitjana/baixa | |
| Forma de desplaçament | Caminant | 70,6% | 68,5% | 90,6% | 73,9% |
| | Autobús | | 4,5% | | 2,9% |
| | Cotxe | 29,4% | 15,7% | 3,1% | 14,5% |
| | D'altres | | 11,2% | 6,3% | 8,7% |
| | Total | 100,0% | 100,0% | 100,0% | 100,0% |

Taula 6

Forma de desplaçament al lloc de pràctica segons classe social

La majoria dels practicants realitzen la seva activitat en instal·lacions esportives o centres no esportius però que compten amb espais on realitzar activitat física (*gràfic 5*): el 35,6% en instal·lacions esportives; el 26,9% en centres de gent gran i l'11,9% en centres que compten amb instal·lació esportiva. Respecte a la resta de practicants: un 14,4% realitzen la seva activitat física a la seva pròpia llar o domicili; i un 4,4% practica en parcs, places o altres llocs públics.

Ara bé, als equipaments utilitzats s'hi observen una sèrie de tendències segons sigui la posició social (*taula 5*). A mesura que s'ascendeix en la posició s'incrementen els percentatges d'ús d'instal·lacions esportives i de pràctica al propi domicili i es redueix l'ús dels centres de gent gran. Fins al punt que en les posicions altes, més de la meitat d'aquesta gent gran practica a instal·lacions esportives o centres que compten amb ella, i el 20% al seu propi domicili (no practicant-ne cap en centres de majors). Al contrari, les persones de les posicions baixes practiquen sobretot en centres de gent gran, el 38,2%, i només el 26,5% en instal·lacions esportives. Les persones de les posicions mitges presenten una distribució més equilibrada i diversificada entre totes les alternatives d'espais, bé en instal·lacions esportives o centres que compten amb elles (42%), o en centres de gent gran (30,6%), o fins i tot a la pròpia llar (15,3%).

Les persones grans que realitzen alguna activitat física setmanal, acudeixen majoritàriament caminant al lloc de pràctica (el 73,9%). Tan sols un 14,5% empren el cotxe i un 2,9% l'autobús (*gràfic 6*). Per posicions socials (*taula 6*), gairebé totes les persones de posició social mitja baixa i baixa acudeixen caminant al lloc de la pràctica (un 90,6%). Les persones de posicions mitges i altes també acudeixen principalment caminant –encara que en menor mesura– (entorn del 69%), però part d'ells empren altres formes de desplaçament: les persones de les posicions altes no utilitzen l'autobús però gairebé un terç empren el cotxe (el 29,4%, davant un 15,7% en les posicions mitges i un 3,1% en posicions baixes); i en les posicions mitges a més d'emprar el cotxe (el 15,7%), alguns usen l'autobús (el 4,5%) i altres mitjans (l'11%).

Discussió de resultats

El percentatge mitjà de practicants d'activitat física obtingut en el present estudi, el 17,4% de les perso-

nes grans a Espanya, és similar a l'obtingut per García Ferrando en el seu treball de camp de 2005, si bé en el seu cas es refereix a persones d'entre 65 i 74 anys, i en aquest cas es refereix a totes les persones majors de 65 anys complerts i més. Ara bé, de la mateixa manera que en el conjunt de la població espanyola la mitjana de practicants del 37% es manifesta de forma diferenciada segons la posició social alta, mitjana i baixa (García, 2006), també en el present estudi els percentatges de pràctica de les persones majors de 65 anys expressen una clara desigualtat entre les persones de les posicions mitges (el 19,5%) i sobretot baixes (10,4%), davant les persones de posicions alta i mitja alta (el 25,6%). Aquesta tendència en les persones grans, de menor accés a la pràctica a mesura que es descendeix en la posició social, coincideix (i amb percentatges molt similars) amb la detectada en anteriors estudis específics sobre persones grans: en el municipi de Madrid (Jiménez-Beatty, 2002), en la Comunitat de Madrid (Martínez del Castillo, Graupera, Jiménez-Beatty, & Rodríguez, 2006) i a la província de Guadalajara (Jiménez-Beatty et al., 2006). Per tant, tot sembla indicar que també en les persones grans la condició socioeconòmica és un dels principals predictors de pràctica esportiva, com ha estat assenyalat per al conjunt de la població espanyola per García Ferrando (2006); un dels factors influents en el major o menor accés a la pràctica esportiva (Searle & Jackson, 1985; Rudman, 1986; McPherson, 1994; Rhodes et al., 1999; Mosquera i Puig, 2002; Puig & Soler, 2004; Martínez del Castillo et al., 2006).

En relació amb els hàbits d'activitat física, també han estat trobades certes diferències entre les persones grans d'una o una altra posició social. Així, en les activitats practicades per les persones grans de posicions baixes s'ha trobat una major concentració en activitats d'exercici físic, mentre que en les posicions altes i mitges, si bé la major part practica també activitats d'exercici físic, hi ha una major diversificació en realitzar també activitats a l'aire lliure. Respecte a les dades d'activitats del conjunt de la població de 15 a 74 anys (García, 2006), queden de manifest les profundes diferències existents amb les persones grans, doncs en aquestes la pràctica d'esports és pràcticament inexistent i les activitats en el medi aquàtic són realitzades només pel 13,8% de les persones grans, davant el 33% del conjunt de la població que apareix dins de l'activitat de Natació (García, 2006). Ara bé, comparant les dades obtingudes sobre activitats en el

present estudi amb les dades obtingudes en anteriors estudis de gent gran (Jiménez-Beatty, 2002; Jiménez-Beatty et al., 2006), s'observa una tendència similar de quasi absència de pràctica d'esports, i de predomini de programes de gimnàstica o similars i un menor accés al medi aquàtic. Així doncs, tot sembla indicar, que de la mateixa manera que en les persones majors de 65 anys a Espanya hi ha diferències en les activitats realitzades segons el gènere (Martínez del Castillo et al., 2008), també hi ha diferències segons la posició social.

En referència a la freqüència de pràctica, la major part de les persones grans són practicants setmanals molt regulars, ja que gairebé tots practiquen dues hores o més, amb unes mitjanes de 2,65 hores en els practicants de posicions socials baixes, i de gairebé 3 hores en els practicants de posicions mitges i altes. Aquestes tendències de gran regularitat a la pràctica, i de no haver-hi grans diferències entre les persones practicants de les diverses posicions, són similars a les trobades en els estudis del municipi de Madrid i la província de Guadalajara (si bé en aquesta última en els practicants de posicions altes hi havia un major percentatge de practicants que realitzaven activitat física gairebé tots els dies). Així doncs, tot sembla indicar que probablement aquelles persones grans que practiquen són en conjunt practicants més regulars que el conjunt de la població, com ja va ser detectat també per García (2006).

En la localització temporal de quan practiquen, s'observa una tendència general de predomini de pràctica als matins. Però aquesta tendència és molt més acusada en persones de posicions altes (el 80%), que en persones de posicions mitges i baixes (potser per haver d'atendre més aquestes persones directament a altres familiars de menor edat o a dependents, i/o per haver d'adaptar-se més als horaris d'oferta de les activitats). No obstant això, els resultats obtinguts en aquesta variable no coincideixen amb els obtinguts en l'estudi de Madrid (on no hi havia grans diferències) o a la província de Guadalajara on es van observar tendències diferents. Per tant, aquesta qüestió hauria de continuar sent abordada en futurs estudis, per veure la possible incidència en cada sistema territorial de les obligacions familiars i dels horaris d'oferta de les activitats.

Pel que fa a la forma d'organització de l'activitat física de les persones grans a Espanya, difereix notablement de l'existent en el conjunt de la població (García, 2006). En el sentit que la major part de les

persones amb edats superiors a 65 anys, acudeixen a algun tipus d'organització i només tres de cada deu autoorganitzen la seva activitat. Com ja es va observar també en els anteriors estudis específics de gent gran a Madrid i Guadalajara (Jiménez-Beatty, 2002; Jiménez-Beatty et al., 2006). És a dir, existeix una tendència inversa a la trobada en el conjunt de la població espanyola, on set persones de cada deu autoorganitzen la seva activitat. Ara bé, en el tipus d'organització al que acudeixen (o al que poden acudir, o al que els deixen acudir) per realitzar la seva activitat, s'han trobat grans diferències entre les persones grans segons la seva posició social: en posicions altes acudeixen sobretot a empreses privades i associacions; mentre que en posicions baixes acudeixen especialment a centres de gent gran (públics majoritàriament) i ajuntaments; i en posicions mitges acudeixen també a centres de gent gran i ajuntaments, però en menor mesura que les persones de posicions baixes, doncs també fan algun ús d'empreses privades i associacions. Aquestes tendències de diferenciació social pel que fa a l'organització amb què realitzen l'activitat física les persones grans, són molt similars a les detectades en els estudis de Madrid i Guadalajara (Jiménez-Beatty, 2002; Jiménez-Beatty et al., 2006). Doncs bé, aquestes tendències de diferenciació social pel que fa a l'organització amb què realitzen l'activitat física les persones grans, potser estiguin reflectint una major sincronia de les cultures esportives de les persones de cada posició social amb les cultures organitzatives de les diferents entitats que ofereixen serveis d'activitat física a les persones grans.

En les instal·lacions o espais usats pel conjunt de les persones grans a Espanya, també hi ha diferències respecte al conjunt de la població espanyola, com ja va detectar García Ferrando en comparar les persones més joves amb les persones més grans. A més, s'han trobat tendències socialment diferenciades a les instal·lacions o espais utilitzats per les persones grans a Espanya (i que estan relacionades amb la manera d'organització de l'activitat anteriorment exposada). En el sentit que a mesura que s'ascendeix en la posició social s'incrementen els percentatges d'ús d'instal·lacions esportives i de pràctica a la pròpia llar, i descendeixen l'ús dels espais dels centres de gent gran. De manera que: les persones de posició baixa practiquen sobretot en espais dels centres de gent gran (majoritàriament municipals), seguits de la pràctica en instal·lacions esportives (majoritàriament municipals); les persones de

posició mitjana practiquen sobretot en instal·lacions esportives (majoritàriament municipals i en menor mesura d'empreses privades i associacions), seguides de la pràctica en espais dels centres de gent gran (majoritàriament municipals); i les persones de posició alta practiquen sobretot en instal·lacions esportives (majoritàriament d'empreses i associacions), seguides de la pràctica al propi domicili. Aquestes tendències també van ser observades en l'estudi de Madrid, però no en el de Guadalajara, per la qual cosa convindria aprofundir aquesta qüestió en futurs estudis, a fi de comprovar la possible influència de les demandes i ofertes específiques de cada sistema territorial.

Respecte a la forma de desplaçament al lloc de pràctica, la major part de les persones grans hi acudeixen caminant, si bé per posicions socials s'han trobat diferències. Gairebé totes les persones de posicions baixes accedeixen caminant, però en posicions mitges i altes si bé la major part accedeix caminant, s'observa una major diversificació en els modes d'accés (utilitzant el cotxe tres de cada deu practicants de posicions altes i utilitzant el cotxe, l'autobús o altres mitjans tres de cada deu practicants de posicions mitges).

Doncs bé, com ha estat exposat s'ha observat una clara desigualtat en l'accés a la pràctica de les persones grans segons la seva posició social i una sèrie de diferències en els hàbits o formes de relacionar-se amb l'activitat física. Aquestes diferències es donen especialment en la forma d'organització de l'activitat (i en el tipus d'entitat), en la instal·lació o espai usat, en la forma de desplaçament al lloc de pràctica, i en menor mesura en el tipus d'activitat realitzada, en la localització temporal de la pràctica i en la freqüència de pràctica. Tot sembla indicar que les probabilitats de realitzar activitat física (i de realitzar-la d'una o una altra manera) en la vellesa, estan econòmicament, culturalment i socialment influïdes per la posició social ocupada (Martínez del Castillo et al., 2006). Ja que tenen dificultats econòmiques gairebé totes les persones de posició baixa i part de les persones de posició mitjana, han d'acudir als centres de gent gran i a algunes de les entitats esportives municipals que cobren un preu reduït (o cap) per realitzar l'activitat. Si s'hi uneix, que gran part de les persones de posicions baixes i mitges no tenen una cultura esportiva i corporal adquirida durant el cicle de vida (Mosquera i Puig, 2002; García, 2006; Martínez del Castillo et al., 2006), la conseqüència és que tenen menys opcions d'escollir, i han de realitzar aquella activitat organitzada i amb presència de profes-

or, que ofereixi el centre de gent gran o el centre esportiu municipal més pròxim al seu lloc de residència. Contràriament, a mesura que s'ascendeix en la posició social es tendeix a disposar de més capital econòmic, social, cultural i motriu (Bourdieu, 1978, 1981; McPherson, 1994; Martínez del Castillo et al., 2006) i per tant de més probabilitats, oportunitats i opcions en la concreció dels hàbits d'activitat física i el seu mode d'organització.

Conclusions

Les persones de 65 anys complerts o més a Espanya tenen menors percentatges de pràctica física que els altres grups demogràfics. També presenten diferències en els hàbits esportius respecte als hàbits del conjunt de la població: en la manera d'organització de l'activitat, en les instal·lacions i espais utilitzats, en les activitats físiques realitzades, i en la freqüència de realització de l'activitat. No obstant això les persones grans no conformen un grup social homogeni en els seus hàbits i relacions amb l'activitat física, sinó que existeixen una sèrie de diferències entre els respectius conjunts de persones segons sigui la seva posició social.

Les persones de posició social baixa practiquen gairebé totes en centres de gent gran i centres esportius municipals, on acudeixen caminant gairebé totes aquestes persones, a realitzar gairebé exclusivament, els programes d'exercici físic oferts, dues o tres hores a la setmana, en major mesura als matins, però també a les tardes.

Les persones de posició social mitjana practiquen principalment en centres de gent gran i centres esportius municipals, però també en empreses esportives i associacions, on acudeixen caminant la major part (si bé tres de cada deu empren el cotxe, l'autobús o altres mitjans), a realitzar programes d'exercici físic o altres activitats físiques (el 40%), en una mitjana de tres hores a la setmana, sobretot als matins, però també a les tardes.

Les persones de posició social alta practiquen principalment en empreses i associacions, a on acudeixen caminant la major part (si bé tres de cada deu empren el cotxe), a realitzar programes d'exercici físic o altres activitats físiques (el 30%), en una mitjana de tres hores a la setmana, especialment als matins (si bé existeixen diferències amb un estudi precedent que convindria aclarir en futurs estudis).

Referències

- Bourdieu, P. (1978). Sport and social class. *Social science information*, 17(6), 819-840.
- Bourdieu, P. (1991). *La distinción. Criterios y bases sociales del gusto*. Madrid: Taurus.
- Collins, M. F. (2003). Social exclusion from sport and leisure. A B. Houlihan (Ed.), *Sports&Society* (pp. 67-88). London: Sage.
- Donnelly, P. (2003). Sport and social theory. A B. Houlihan (Ed.), *Sports&Society* (pàgs. 11-27). London: Sage.
- García, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Madrid: MEC-D-CSD.
- García, 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., & Martín, B. (2003). Factores motivacionales, actitudes y hábitos de práctica de actividad física en las mujeres mayores. *Serie ICD de Investigación en Ciencias del Deporte* (35), 181-222.
- Gruneau, R. (1999). *Class, Sports, and Social Development*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hasbrook, C. A. (1986). The sport participation-social class relationship: some recent youth sport participation data. *Sociology of Sport Journal*, 3(2), 154-159.
- Hasbrook, C. A., Greendorfer, S. L., & McMullen, J. A. (1981). Implications of social class background on female adolescent athletes and nonathletes. A S. L. Greendorfer & A. Yiannakis (Eds.), *Sociology of sport: diverse perspectives* (pàgs. 95-108). West Point, NY: Leisure Press.
- 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., 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.
- Jiménez-Beatty, J. E., Graupera, J. L., Martínez del Castillo, J., Campos, A., & Martín, M. (2007). Motivational Factors and Physician Advice for Physical Activity in Older Urban Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 15(3), 236-252.
- McPherson, B. D. (1994). Sociocultural perspectives on aging and physical activity. *Journal of Aging and Physical Activity*, 2(4), 329-353.
- Martínez del Castillo, J., Graupera, J. L., Jiménez-Beatty, J. E., & Rodríguez, M. L. (2006). Condiciones de vida, socialización y actividad física en la vejez. *Revista Internacional de Sociología*, 64(44), 39-62.
- Martínez del Castillo, J., Jiménez-Beatty, J. E., González, M.^a D., Graupera, J. L., Martín Rodríguez, M., ... Del Hierro, D. (2008). Los hábitos de actividad física de las mujeres mayores en España. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 5(14), 81-93.
- Mosquera, M. J. & Puig, N. (2002). Género y edad en el deporte. A M. García, N. Puig, & F. Lagardera (Comps.), *Sociología del Deporte* (pàgs. 114-141). Madrid: Alianza Editorial.
- Puig, N. & Soler, S. (2004). Dona i esport a Espanya: estat de la qüestió i proposta interpretativa. *Apunts Educació Física i Esports* (76), 71-78.
- Rhodes, R. E., Martin, A. D., Taunton, J. E., Rhodes, E. C., Donnelly, M., & Elliot, J. (1999). Factors associated with exercise adherence among older adults: an individual perspective. *Sports Medicine*, 28(6), 397-411.
- Rudman, W. J. (1986). Life Course Socioeconomic Transitions and Sport Involvement: A Theory of Restricted Opportunity. A B. D. McPherson (Ed.), *Sport and Aging* (pàgs. 25-37). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sage, G. H. (1987). Pursuit of knowledge in sociology of sport: issues and prospects. *Quest*, 39(3), 255-281.
- Searle, M. & Jackson, E. (1985). Socioeconomic variations in perceived barriers to recreation participation among would-be participants. *Leisure Sciences*, 7(2), 227-249.
- Watson, G. (1977). Games, socialization and parental values: Social class differences in parental evolution of little league baseball. *International Review of Sport Sociology*, 12(1), 17-48.