

# Hábitos de actividad física de las personas mayores en España y condición social\*

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

**MARÍA DOLORES GONZÁLEZ RIVERA**

Departamento de Psicopedagogía y Educación Física  
Universidad de Alcalá

**MARÍA MARTÍN RODRÍGUEZ**

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF  
Universidad Politécnica de Madrid

**JOSÉ EMILIO JIMÉNEZ-BEATTY NAVARRO**

Departamento de Psicopedagogía y Educación Física  
Universidad de Alcalá

**ANTONIO CAMPOS IZQUIERDO**

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF  
Universidad Politécnica de Madrid

**DAVID DEL HIERRO PINÉS**

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF  
Universidad Politécnica de Madrid

**Correspondencia con autora**

María Dolores González Rivera  
[marilin.gonzalez@uah.es](mailto:marilin.gonzalez@uah.es)

## Resumen

La investigación persigue comprobar las posibles desigualdades y diferencias, según la condición social, en la práctica de actividad física semanal de las personas mayores en España. La metodología cuantitativa empleada ha consistido en la aplicación de un cuestionario estructurado a una muestra aleatoria de las personas mayores de 65 años en España. Las conclusiones obtenidas revelan que en este grupo sociodemográfico de las personas mayores, la condición social es, al igual que en otros grupos sociodemográficos, un factor que diferencia y produce desigualdad. Estas desigualdades vienen acompañadas por una serie de diferencias en la relación con la práctica de actividad física según la condición social, que quizás configuren unas culturas deportivas específicas en las personas de cada uno de los grupos.

**Palabras clave:** hábitos, actividad física, personas mayores, condición 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 investigación aquí presentada ha formado parte del Proyecto Coordinado de I+D+I DEP2005-00161-C03 que ha sido cofinanciado por el Ministerio de Educación y Ciencia y los fondos europeos FEDER, así como por la Ayuda para 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.

## Introducción

En las investigaciones de hábitos deportivos en España, ha sido habitual hasta hace pocos años, estudiar a la población sólo hasta los 65 años. Así se hizo, entre otros, en todos los estudios efectuados por García hasta 1995 inclusive. Es en el estudio de hábitos deportivos de 2000, cuando García (2001) incorpora al universo y la muestra, personas de 65 a 74 años, encontrando que practicaban actividad física el 8 %. Y en el último estudio de 2005, García (2006) midió con respecto a las personas de 65 a 74 años, que practicaban actividad física el 17%.

En cuanto a los hábitos deportivos de los españoles de 15 a 74 años, García (2006) obtuvo entre otros, los siguientes resultados: el 37% practicaban uno o más deportes; en la frecuencia de práctica, el 49% realizaban actividad física tres veces o más por semana, el 37% una o dos veces por semana, el 10% con menor frecuencia y el 3% sólo en vacaciones. Los deportes (entendidos en su significado más amplio, es decir incluyendo actividades físicas no deportivas) más practicados en orden decreciente eran: el 33% de las personas realizaban Natación; el 31,7% Fútbol; el 19,1% Ciclismo; el 14% Gimnasia de mantenimiento en centro deportivo; el 11,9% Montañismo; el 11,7% Actividades de Aeróbic y similares; el 11,1% carrera a pie (el resto de deportes y actividades aparecen con frecuencias inferiores al 10%). En la forma de hacer deporte, el 68% lo hacían por su cuenta, y el 30% en alguna organización. Las instalaciones utilizadas eran: instalaciones públicas por un 51%, lugares públicos por un 43%, instalaciones de un club privado por un 20%, en un gimnasio privado por un 8%, en la propia casa por el 8%.

Y en referencia a las personas de 65 a 74 años, los hábitos deportivos eran (García, 2006): el 17% practicaban uno o más deportes; el 56% practicaban tres veces o más por semana (siendo el grupo socio-demográfico que practicaba más frecuentemente); en las instalaciones o espacios, un 42% acudían a instalaciones públicas (frente al 61% de las personas de 15 a 24 años), un 13% en instalaciones privadas (frente al 19% de las personas de 15 a 24 años) y un 46% en lugares abiertos (frente al 34% de las personas de 15 a 24 años).

Por otro lado tomando como referencia el nivel medio de práctica deportiva del 37%, la pertenencia a uno u otro grupo social revelaba desigualdad en la práctica deportiva en el conjunto de la población de

15 a 74 años, especialmente según la edad, el género, y la posición social (García, 2006): en las personas de 15 a 24 años practicaban el 58% de los casos, frente al 17% en las personas de 65 a 74 años; los varones practicaban en el 45% de los casos, frente al 30% de las mujeres; en las personas de posición social alta practicaban el 51%, frente al 38% en las personas de posición media y el 27% de las personas de posición baja. Sin embargo, los datos de hábitos deportivos específicos de las personas mayores de 65 a 74 años en España, según su género y su posición social, no aparecen reseñados en los dos citados estudios de García de 2001 y 2006.

Con respecto a los estudios y teorías sobre género y deporte, García (2001, 2006), así como Mosquera y Puig (2002) y Puig y Soler (2004), han señalado a partir de la clara evidencia empírica de los estudios de hábitos deportivos en España, las desigualdades en el acceso a la práctica del conjunto de las mujeres de 15 a 74 años, frente al conjunto de los varones de 15 a 74 años, y las diferencias entre hombres y mujeres en diferentes variables (entre otras, en las actividades practicadas, en los motivos, en la frecuencia, en la entidad en la que practican...). Todo ello lleva a García (2001, 2006) a señalar dos formas diferentes de relacionarse con el deporte. Incluso Puig y Soler, van más allá y plantean con respecto al conjunto de las mujeres de todas las edades, que a medida que las españolas han ido accediendo al deporte, lejos de reproducir comportamientos masculinos, lo han modelado según otros parámetros, han creado una cultura deportiva propia: una cultura deportiva femenina. Asimismo Puig y Soler, señalan que las organizaciones en las que parecen practicar más las mujeres que los hombres, son los gimnasios privados y las entidades municipales, pero en los clubes deportivos (orientados a la competición), se da la tendencia contraria, quizás por las culturas organizativas predominantes y los planteamientos de la oferta de esas organizaciones. Además, Puig y Soler sugerían abordar las diferencias en las prácticas de las mujeres y las desigualdades en el deporte (como el menor acceso a la práctica en el conjunto de las mujeres frente a los hombres), desde dos perspectivas teóricas: la del feminismo de la diferencia y la de la desigualdad. Según Martínez del Castillo et al. (2008), en la población de mayores de 65 años en España, en otro artículo fruto del mismo proyecto que el presente, se ha constatado que las mujeres practican más que los varones. Dichos autores

han sugerido que esa desigualdad probablemente viene explicada entre otros procesos, por la interrelación de dos de los factores señalados por Puig y Soler. En concreto por una cultura deportiva femenina diferente y por unas culturas organizativas empresariales y municipales, que parecen haber sintonizado con esa cultura deportiva en un amplio número de casos. Por lo tanto, convendría confirmar en futuros estudios estos supuestos sobre las mujeres, así como el papel de la cultura deportiva tradicional masculina en esta inversión y desequilibrio de las cifras de practicantes según el género.

En el ámbito de los estudios y teorías sobre condición socioeconómica y deporte, García (2001, 2006), así como Mosquera y Puig (2002) y Puig y Soler (2004), han señalado a partir de la clara evidencia empírica de los estudios de hábitos deportivos en la población de 15 a 74 años en España, las desigualdades en el acceso a la práctica según la condición socioeconómica. Estas desigualdades podrían ser explicadas también extrapolando los planteamientos teóricos formulados con respecto al género por García, Mosquera y Puig, y Puig y Soler: por unas relaciones diferenciadas con el deporte; por unas culturas deportivas específicas en cada subgrupo y por el grado de sincronía con las culturas organizativas de las entidades de servicios.

Diferentes contribuciones referidas a las etapas de la juventud o durante el conjunto de la vida han señalado la influencia de la condición socioeconómica en la práctica deportiva (Bourdieu, 1978, 1991; Collins, 2003; Donnelly, 2003; Gruneau, 1999; Hasbrook, 1986; Hasbrook, Greendorfer, & McMullen, 1981; Watson, 1977). Asimismo, aunque escasas, existen algunas contribuciones específicas que han mostrado que cuanto mejor es la condición socioeconómica, más probabilidades hay de práctica de actividad física en la vejez. Entre ellas se encuentran las investigaciones de: McPherson, 1994; Martínez del Castillo, Graupera, Jiménez-Beatty y Rodríguez, 2006; Rhodes et al., 1999; Rudman, 1986; Sage, 1987; Searle y Jackson, 1985. Pero no se han encontrado en la literatura internacional, estudios sobre hábitos específicos de actividad física según la condición socioeconómica efectuados sobre muestras aleatorias de las poblaciones nacionales de personas de 65 años cumplidos o más.

Además y como se avanzaba, no se dispone de datos sobre los hábitos específicos de actividad física de las personas mayores de 65 años en toda España según su posición socioeconómica, pero sí en ámbitos terri-

toriales más reducidos. Así, en el estudio de Jiménez-Beatty (2002) en una muestra aleatoria de las personas mayores de 65 años del municipio de Madrid, se encontró que realizaban actividad física: el 9,7% de las personas de posición social baja, el 19,9% de las personas de posición social media, y el 34,8% de las personas de posición social alta. En referencia a la actividad física practicada, las actividades realizadas por personas de posiciones sociales altas y medias son muy similares, la mitad hacían gimnasia de mantenimiento o similar y una cuarta parte realizaban actividad en el medio acuático. Pero en las personas de posición social baja había un menor acceso (el 6,7%) al medio acuático y una mayor práctica de gimnasia. Respecto a la frecuencia de práctica, casi todas las personas practicaban con gran regularidad, dos veces a la semana o más, y en mayor medida por las mañanas, no habiendo diferencias significativas entre las personas de las diferentes posiciones sociales. En cuanto al modo de organización de la actividad: las personas de posiciones sociales altas no acudían a centros de mayores, y la mitad acudía a alguna entidad deportiva o autoorganizaba su actividad; pero las personas de posiciones sociales medias y bajas, sí acudían a centros de mayores (más las de posiciones medias), y la mitad acudían a entidades deportivas (más las de posiciones bajas), autoorganizando su actividad, en torno al 30% de las personas de ambas condiciones. En referencia a la presencia de técnico durante la actividad, éste estaba presente en el 56% de las personas de posición alta, en el 65% de las personas de posiciones medias y en el 66,7% de las personas de posiciones bajas. En cuanto a las instalaciones o espacios utilizados, se observaban diferencias entre las personas según su posición social, en el sentido de que a medida que descendía la posición social se reducía la práctica en instalaciones deportivas (56% en posiciones altas y 13% en posiciones bajas), y se incrementaba la práctica en centros que contaban con ellas (6% en posiciones altas y 60% en posiciones bajas). En el modo de desplazamiento, la mayor parte de las personas acuden andando, si bien en mayor medida las personas de posiciones bajas (el 77%), que las personas de posiciones medias (el 66%), y altas (el 69%).

Más recientemente, el estudio de Jiménez-Beatty, Martínez del Castillo y Graupera (2006) en una muestra aleatoria de las personas mayores de 65 años de la provincia de Guadalajara, reveló que realizaban

actividad física (sin incluir el pasear, que lo hacía la mayoría): el 13,2% de las personas de posición social baja, el 23% de las personas de posición social media, y el 28,1% de las personas de posición social alta. En referencia a la actividad física practicada, la mitad de los practicantes de las tres posiciones sociales hacía gimnasia de mantenimiento o similar. Pero en el medio acuático, en posiciones bajas y medias había un menor acceso al medio acuático (el 1,7% y el 8,9% de los practicantes) que en posiciones altas (el 18,8%). Respecto a la frecuencia de práctica, casi todas las personas practicaban con gran regularidad, dos veces a la semana o más, especialmente las personas de posiciones altas, pues de ellas la mayoría practicaban casi todos los días. En la localización temporal de la práctica, en las posiciones bajas se observaba una distribución equilibrada entre la mañana y la tarde, pero en posiciones medias iban más por las mañanas y en posiciones altas, practicaban más por las tardes y en fines de semana. En cuanto al modo de organización de la actividad, en posiciones altas la mitad autoorganizaban su actividad, pero en las posiciones medias y bajas sólo el 30%; y por tipos de entidades se observaban tendencias diferenciadas en el sentido de que a menor posición social, había un mayor uso de centros de la tercera edad, de organizaciones deportivas municipales y de entidades asociativas y un menor uso de empresas privadas. En referencia a la presencia de técnico durante la actividad, éste estaba presente en el 47% de las personas de posiciones altas, en el 66% de las posiciones medias y en el 61,3% de las posiciones bajas. En cuanto a las instalaciones o espacios utilizados, se obtuvieron tendencias contrarias a las observadas en el estudio de Madrid, en el sentido de que a medida que descendía la posición social se incrementaba la práctica en instalaciones deportivas (5,9% en posiciones altas y 14,8% en posiciones bajas), y se reducía la práctica en centros que contaban con ellas (35,3% en posiciones altas y 26,2% en posiciones bajas). En el modo de desplazamiento, la mayor parte acuden andando, si bien en mayor medida en posiciones bajas (el 75%) y posiciones medias (el 81,6%), que en posiciones altas (el 64%).

Pues bien, dado el vacío existente sobre los hábitos deportivos específicos de las personas mayores en España según su condición socioeconómica, los objetivos del presente artículo con respecto al universo de personas mayores de 65 años en España, son:

- Establecer las tasas de práctica de actividad física semanal en cada posición social y comprobar si hay desigualdad entre las personas según su posición social.
- Identificar los hábitos de actividad física de las personas mayores y comprobar si hay diferencias entre las personas según su posición social.

## Material y método

La metodología ha consistido en la realización de entrevistas estructuradas a una muestra aleatoria de las personas de 65 años cumplidos o más, en España (7.484.392 personas, según el INE y el Padrón Municipal a 1-1-2006). Dicha muestra registra las siguientes características: el tamaño de la muestra final fue de 933 personas mayores (8,9% de personas según su posición social alta o media alta; 55,3% de personas según su posición social media; 35,7% de personas según su posición social baja o baja). Dado que es una población infinita o muy numerosa, y trabajando con un intervalo de confianza del 95,5%, y suponiendo en la varianza poblacional el caso más desfavorable de  $p$  igual a 50, luego  $q = 50$ , el margen de error permitido de muestreo es de 3,27%. El tipo de muestreo, ha sido probabilístico de tipo polietápico, siendo las unidades de primera etapa los municipios en que residían habitualmente las personas mayores. La afijación de la muestra, ha sido proporcional a la distribución de las personas mayores según tamaño demográfico de los municipios y según género.

El trabajo de campo se llevó a cabo durante el mes de diciembre de 2006. En él, los entrevistadores aplicaron el cuestionario escrito mediante entrevista personal estructurada cara a cara, en el domicilio habitual del mayor. Para captar la información necesaria para los objetivos del estudio, se utilizó el “Cuestionario 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, & Martín, 2003) y ya validado en otros estudios sobre personas mayores (Jiménez-Beatty, Martínez del Castillo, & Graupera, 2006; Jiménez-Beatty, Graupera, Martínez del Castillo, Campos, & Martín, 2007). Los análisis de datos fueron efectuados, tras ser tabulados y mecanizados informáticamente, mediante el paquete informático de programas SPSS para Windows (V 14.0).

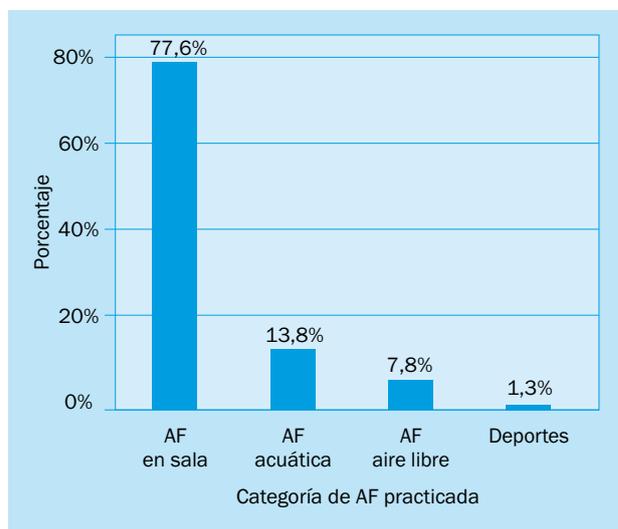
## Resultados

El 17,4% de las personas de 65 años cumplidos o más en España, son practicantes semanales de una o más actividades físicas (sin incluir el pasear). Se observa una clara tendencia consistente en que a medida que se asciende en la posición social, se van incrementando los porcentajes de practicantes. Así, mientras que en las personas que se autclasifican como de posición social baja o media baja, sólo hay un 10,4% de practicantes, en la posición social media hay un 19,5% de practicantes, y un 25,6% en las posiciones alta o media alta. Por el contrario, en los no practicantes se produce la tendencia inversa, pues a medida que se desciende en la posición social, se van incrementando los porcentajes de no practicantes: 74,4% en posiciones altas, 80,5% en posiciones medias y 89,6% en posiciones bajas.

El gráfico 1 muestra que la mayoría de las personas mayores practicantes (el 77,6%), realiza algún tipo de actividad física en sala, seguidas a gran distancia por las personas que realizan actividad física en el medio acuático (el 13,8%), o algún tipo de actividad física al aire libre (el 7,8%). La práctica de algún deporte específico parece ser muy minoritaria, pues sólo el 1,3% de las personas declararon realizar alguno.

Respecto a las actividades practicadas según la posición social, no se observan diferencias considerables entre las posiciones alta y media (tabla 1). La mayor

parte de esas personas realiza actividad física en sala (sobre todo ejercicio físico), seguida a gran distancia por la actividad acuática, y un 10% realiza otras actividades al aire libre o en la naturaleza. Pero en las personas de posición baja o media-baja parece observarse una menor diversificación de las actividades y los espacios, concentrándose sus actividades en cuatro tipos: ejercicio físico, el 76,5%; Gimnasia Oriental –Taichi, Yoga,...– el 8,8%; Actividad Acuática –nadar–, el 11,8% y juegos de lanzamiento, el 2,9%.



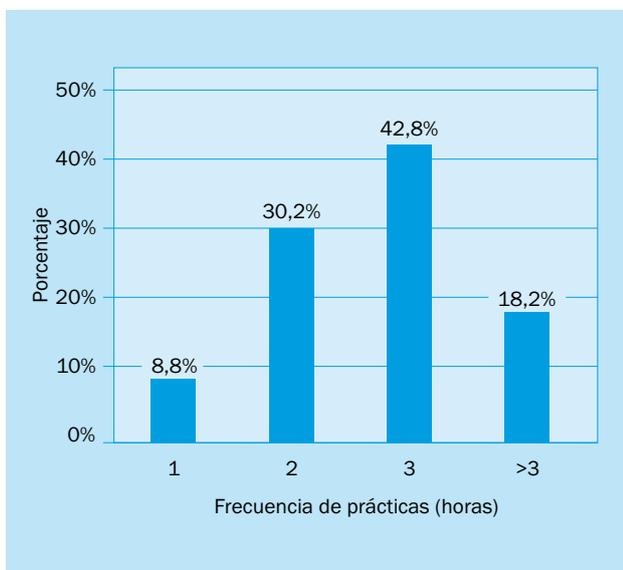
**Gráfico 1**  
Categorías de actividades físicas practicadas semanalmente

		Clase social			Total
		Alta/media	Media/media	Media/baja	
	Ejercicio físico	70,0%	61,2%	76,5%	<b>65,8%</b>
	AF y música	5,0%	4,1%		<b>3,3%</b>
	Gim. oriental	5,0%	9,2%	8,8%	<b>8,6%</b>
Tipos de AF practicada	AF acuática	10,0%	15,3%	11,8%	<b>13,8%</b>
	Juegos lanzamiento	5,0%		2,9%	<b>1,3%</b>
	Desplazamientos-Urbano		2,0%		<b>1,3%</b>
	AF naturaleza	5,0%	6,1%		<b>4,6%</b>
	Deportes		2,0%		<b>1,3%</b>
	<b>Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

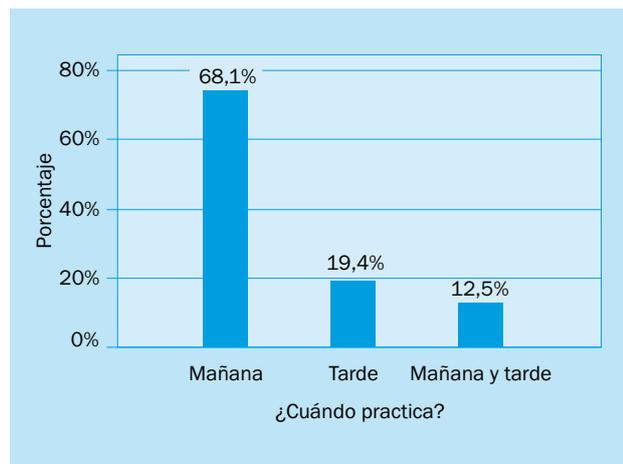
**Tabla 1**  
Tipos de actividades físicas practicadas por la demanda establecida según clase social

		Clase social			Total
		Alta/media	Media/media	Media/baja	
Frecuencia de práctica (horas)	1	15,0%	7,2%	11,8%	<b>9,3%</b>
	2	40,0%	38,1%	52,9%	<b>41,7%</b>
	3	30,0%	33,0%	23,5%	<b>30,5%</b>
	>3	15,0%	21,6%	11,8%	<b>18,5%</b>
<b>Total</b>		<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

**Tabla 2**  
Horas semanales de práctica según clase social



**Gráfico 2**  
Horas de práctica semanal



**Gráfico 3**  
Localización temporal de la práctica

En cuanto a las *horas de práctica semanal* (gráfico 2), todo parece indicar que las personas mayores que practican lo realizan con bastante regularidad: dos horas a la semana, el 30,2%; tres horas el 42,8%; y más de tres horas, el 18,2%. Tan sólo un 8,8% realizan nada más una hora a la semana. Siendo la media de todas las personas practicantes de 2,93 horas a la semana. Referente a las posiciones sociales, no se observan grandes diferencias entre las personas de cada posición, la mayoría practica dos horas o más, con una media ligeramente inferior en posiciones bajas (de 2,65 horas) frente a 2,99 y 2,90 en posiciones medias y altas (tabla 2).

La mayor parte de la demanda establecida, el 68,1%, practica por las mañanas, y además hay un 12,5% de practicantes que practican por la mañana y/o por la tarde. Tan sólo un 19,4% de los practicantes realiza la actividad exclusivamente por las tardes (gráfico 3). En la *posición social*, casi todas las personas de posición social alta practican por las mañanas. Mientras que la mayor parte de las personas de posiciones medias o bajas, practica por las mañanas (64%), pero hay en torno a un 20-26% que practican sólo por las tardes (tabla 3).

La mayoría de las personas que practican, lo hacen a través de alguna organización (gráfico 4 y tabla 4) situándose en orden decreciente de la siguiente forma: en Centros u Hogares de la 3ª Edad (24,5%), en Ayuntamientos (un 22,6% de los casos), en gimnasios o empresas privadas (14,5%) y en menor medida en Asociaciones (8,2% respectivamente). Ahora bien, el 26,4% autoorganizaba su actividad, bien sólo por su cuenta (el 19,5%) o con amigos o familiares (el 6,9%). En cuanto al modo de organización según la posición social, en torno al 25% de las personas de todas las posiciones autororganizan su actividad (tabla 4), es decir en torno al 75% utiliza alguna entidad. Pero es precisamente ahí, donde se observan tendencias muy diferenciadas: las personas de posiciones altas recurren sobre todo a empresas

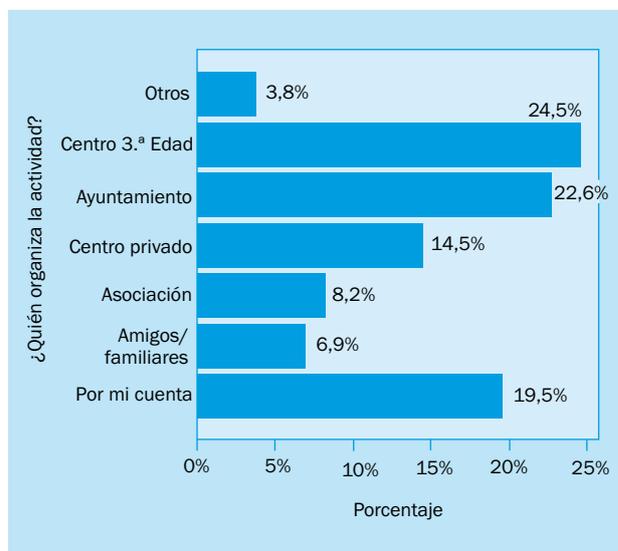
		Clase social			Total
		Alta/media	Media/media	Media/baja	
¿Cuándo practica?	Mañana	80,0%	64,3%	64,7%	<b>66,4%</b>
	Tarde	10,0%	20,4%	26,5%	<b>20,4%</b>
	Mañana y tarde	10,0%	15,3%	8,8%	<b>13,2%</b>
	<b>Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

**Tabla 3**

Localización temporal de la práctica según clase social

privadas y a asociaciones (30 y 25% respectivamente) y casi nada a centros de mayores y ayuntamientos; las personas de posiciones medias acuden principalmente a centros de mayores y ayuntamientos (28 y 22%), y en menor medida a empresas privadas (11%) y asociaciones (5%); y las personas de posiciones bajas realizan su práctica sobre todo en centros de mayores y ayuntamientos (el 60,6% de todas ellas, yendo un 30,3% a centros y otro 30,3% a ayuntamientos) y en mucha menor medida a asociaciones y empresas privadas (el 6,1% en cada una de ellas).

Por otra parte, el 63,8% de los practicantes realiza su actividad física semanal con *presencia de profesor*, y el 36,3% no. En todas las posiciones sociales, responden mayoritariamente que practican con presencia de profesor, si bien en las posiciones bajas se observa un porcentaje algo superior de personas que practican con presencia de técnico (el 73,5%), que en las otras posiciones (el 65 y el 57% en posiciones altas y medias, respectivamente).



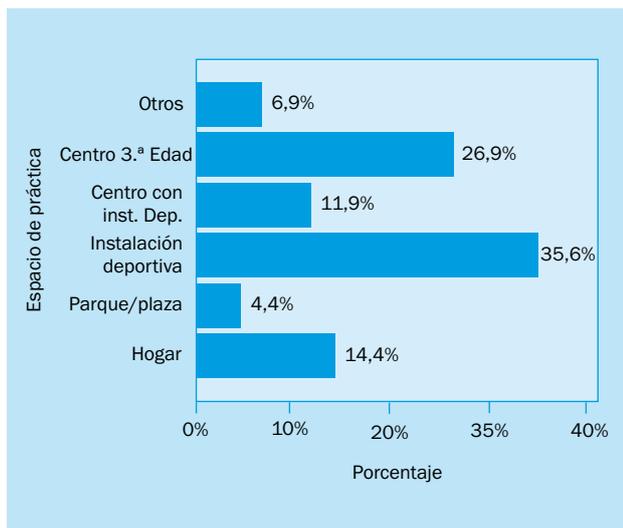
**Gráfico 4**

Modo de organización de la actividad física realizada

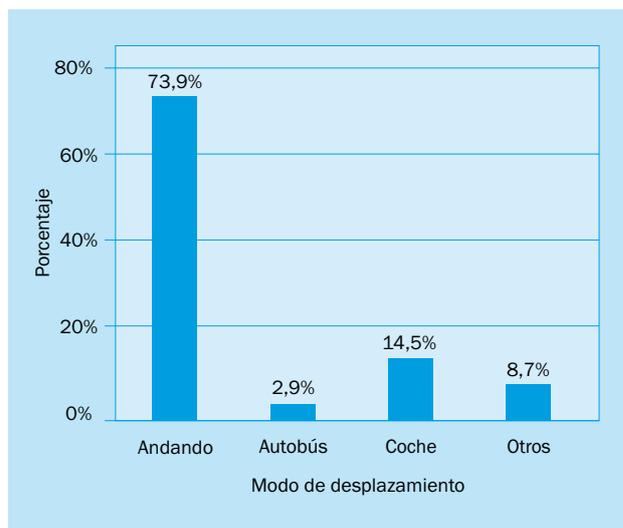
		Clase social			Total
		Alta/media	Media/media	Media/baja	
¿Quién organiza la actividad?	Por mi cuenta	25,0%	21,4%	15,2%	<b>20,5%</b>
	Amigos/familiares		8,2%	9,1%	<b>7,3%</b>
	Asociación	25,0%	5,1%	6,1%	<b>7,9%</b>
	Centro privado	30,0%	11,2%	6,1%	<b>12,6%</b>
	Ayuntamiento	5,0%	22,4%	30,3%	<b>21,9%</b>
	Centro 3.ª Edad	10,0%	27,6%	30,3%	<b>25,8%</b>
	Otros	5,0%	4,1%	3,0%	<b>4,0%</b>
	<b>Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

**Tabla 4**

Modo de organización de la actividad física realizada según clase social



**Gráfico 5**  
Instalaciones o espacios utilizados para la práctica de la demanda establecida



**Gráfico 6**  
Modo de desplazamiento al lugar de práctica de la demanda establecida

		Clase social			Total
		Alta/media	Media/media	Media/baja	
Espacio de práctica	Hogar	20,0%	15,3%	11,8%	<b>15,1%</b>
	Parque/plaza	10,0%	4,1%	2,9%	<b>4,6%</b>
	Instalación deportiva	45,0%	32,7%	26,5%	<b>32,9%</b>
	Centro con Inst. Dep.	10,0%	10,2%	17,6%	<b>11,8%</b>
	Centro 3.ª Edad		30,6%	38,2%	<b>28,3%</b>
	Otros	15,0%	7,1%	2,9%	<b>7,2%</b>
	<b>Total</b>		<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

**Tabla 5**  
Instalaciones o espacios utilizados para la práctica según clase social

		Clase social			Total
		Alta/media	Media/media	Media/baja	
Modo de desplazamiento	Andando	70,6%	68,5%	90,6%	<b>73,9%</b>
	Autobús		4,5%		<b>2,9%</b>
	Coche	29,4%	15,7%	3,1%	<b>14,5%</b>
	Otros		11,2%	6,3%	<b>8,7%</b>
	<b>Total</b>		<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

**Tabla 6**  
Modo de desplazamiento al lugar de práctica según clase social

La mayoría de los practicantes realizan su actividad en instalaciones deportivas o centros no deportivos pero que cuentan con espacios donde realizar actividad física (*gráfico 5*): el 35,6% en instalaciones deportivas; el 26,9% en centros de mayores y el 11,9% en centros que cuentan con instalación deportiva. Respecto al resto de practicantes: un 14,4% realizan su actividad física en su propio hogar o domicilio; y un 4,4% practica en parques, plazas u otros lugares públicos.

Ahora bien, en los equipamientos utilizados se observan una serie de tendencias según sea la posición social (*tabla 5*). A medida que se asciende en la posición se incrementan los porcentajes de uso de instalaciones deportivas y de práctica en el propio domicilio y se reduce el uso de los centros de mayores. Hasta el punto de que en las posiciones altas, más de la mitad de esos mayores practica en instalaciones deportivas o centros que cuentan con ellas, y el 20% en su propio domicilio (no practicando ninguno en centros de mayores). Por el contrario, las personas de las posiciones bajas practican sobre todo en centros de mayores, el 38,2%, y sólo el 26,5% en instalaciones deportivas. Las personas de las posiciones medias presentan una distribución más equilibrada y diversificada entre todas las alternativas de espacios, bien en instalaciones deportivas o centros que cuentan con ellas (42%), o en centros de mayores (30,6%), o incluso en el propio hogar (15,3%).

Las personas mayores que realizan alguna actividad física semanal, acuden mayoritariamente andando al lugar de práctica (el 73,9%). Tan sólo un 14,5% emplean el coche y un 2,9% el autobús (*gráfico 6*). Por posiciones sociales (*tabla 6*), casi todas las personas de posición social media baja y baja acuden andando al lugar de la práctica (un 90,6%). Las personas de posiciones medias y altas también acuden principalmente andando –aunque en menor medida– (en torno al 69%), pero parte de ellos emplean otras formas de desplazamiento: las personas de las posiciones altas no utilizan el autobús pero casi un tercio emplean el coche (el 29,4%, frente a un 15,7% en las posiciones medias y un 3,1% en posiciones bajas); y en las posiciones medias además de emplear el coche (el 15,7%), algunos usan el autobús (el 4,5%) y otros medios (el 11%).

## Discusión de resultados

El porcentaje promedio de practicantes de actividad física obtenido en el presente estudio, el 17,4% de las personas mayores en España, es similar al obtenido por

García Ferrando en su trabajo de campo de 2005, si bien en su caso se refiere a personas de entre 65 y 74 años, y en este caso se refiere a todas las personas mayores de 65 años cumplidos y más. Ahora bien, al igual que en el conjunto de la población española el promedio de practicantes del 37% se manifiesta de forma diferenciada según la posición social alta, media y baja (García, 2006), también en el presente estudio los porcentajes de práctica de las personas mayores de 65 años expresan una clara desigualdad entre las personas de las posiciones medias (el 19,5%) y sobre todo bajas (10,4%), frente a las personas de posiciones alta y media alta (el 25,6%). Esta tendencia en las personas mayores, de menor acceso a la práctica a medida que se desciende en la posición social, coincide (y con porcentajes muy similares) con la detectada en anteriores estudios específicos sobre personas mayores: en el municipio de Madrid (Jiménez-Beatty, 2002), en la Comunidad de Madrid (Martínez del Castillo, Graupera, Jiménez-Beatty, & Rodríguez, 2006) y en la provincia de Guadalajara (Jiménez-Beatty et al., 2006). Por lo tanto, todo parece indicar que también en las personas mayores la condición socioeconómica es uno de los principales predictores de práctica deportiva, como ha sido señalado para el conjunto de la población española por García Ferrando (2006); uno de los factores influyentes en el mayor o menor acceso a la práctica deportiva (Searle & Jackson, 1985; Rudman, 1986; McPherson, 1994; Rhodes et al., 1999; Mosquera y Puig, 2002; Puig & Soler, 2004; Martínez del Castillo et al., 2006).

En relación a los hábitos de actividad física, también han sido encontradas ciertas diferencias entre las personas mayores de una u otra posición social. Así en las actividades practicadas por las personas mayores de posiciones bajas se ha encontrado una mayor concentración en actividades de ejercicio físico. Mientras que en las posiciones altas y medias, si bien la mayor parte practica también actividades de ejercicio físico, hay una mayor diversificación al realizar también actividades al aire libre. Con respecto a los datos de actividades del conjunto de la población de 15 a 74 años (García, 2006), quedan de manifiesto las profundas diferencias existentes con las personas mayores, pues en éstas la práctica de deportes es prácticamente inexistente y las actividades en el medio acuático son realizadas sólo por el 13,8% de las personas mayores, frente al 33% del conjunto de la población que aparece dentro de la actividad de Natación (García, 2006). Ahora bien, comparando los datos obtenidos sobre actividades en el presente estudio con

los datos obtenidos en anteriores estudios de mayores (Jiménez-Beatty, 2002; Jiménez-Beatty et al., 2006), se observa una tendencia similar de casi ausencia de práctica de deportes, y de predominio de programas de gimnasia o similares y un menor acceso al medio acuático. Así pues todo parece indicar, que al igual que en las personas mayores de 65 años en España hay diferencias en las actividades realizadas según el género (Martínez del Castillo et al., 2008), también hay diferencias según la posición social.

En referencia a la frecuencia de práctica, la mayor parte de las personas mayores son practicantes semanales muy regulares, pues casi todos practican dos horas o más, con unos promedios de 2,65 horas en los practicantes de posiciones sociales bajas, y de casi 3 horas en los practicantes de posiciones medias y altas. Estas tendencias de gran regularidad en la práctica, y de no haber grandes diferencias entre las personas practicantes de las diversas posiciones, son similares a las halladas en los estudios del municipio de Madrid y la provincia de Guadalajara (si bien en esta última en los practicantes de posiciones altas había un mayor porcentaje de practicantes que realizaban actividad física casi todos los días). Así pues, todo parece indicar que probablemente aquellas personas mayores que practican son en conjunto practicantes más regulares que el conjunto de la población, como ya fue detectado también por García (2006).

En la localización temporal de cuándo practican, se observa una tendencia general de predominio de práctica por las mañanas. Pero esta tendencia es mucho más acusada en personas de posiciones altas (el 80%), que en personas de posiciones medias y bajas (quizás por tener que atender más estas personas directamente a otros familiares de menor edad o dependientes, y/o por tener que adaptarse más a los horarios de oferta de las actividades). No obstante, los resultados obtenidos en esta variable no coinciden con los obtenidos en el estudio de Madrid (donde no había grandes diferencias) o en la provincia de Guadalajara donde se observaron tendencias diferentes. Por lo tanto, esta cuestión debería seguir siendo abordada en futuros estudios, para ver la posible incidencia en cada sistema territorial de las obligaciones familiares y de los horarios de oferta de las actividades.

En cuanto al modo de organización de la actividad física de las personas mayores en España, difiere notablemente del existente en el conjunto de la población (García, 2006). En el sentido de que la mayor parte de las personas con edades superiores a 65 años, acuden a algún tipo de organización y sólo tres de cada diez auto-

organizan su actividad. Como ya se observó también en los anteriores estudios específicos de mayores en Madrid y Guadalajara (Jiménez-Beatty, 2002; Jiménez-Beatty et al., 2006). Es decir, existe una tendencia inversa a la encontrada en el conjunto de la población española, donde siete personas de cada diez autoorganizan su actividad. Ahora bien, en el tipo de organización al que acuden (o al que pueden acudir, o al que les dejan acudir) para realizar su actividad, se han encontrado grandes diferencias entre las personas mayores según su posición social: en posiciones altas acuden sobre todo a empresas privadas y asociaciones; mientras que en posiciones bajas acuden especialmente a centros de mayores (públicos en su mayoría) y ayuntamientos; y en posiciones medias acuden también a centros de mayores y ayuntamientos, pero en menor medida que las personas de posiciones bajas, pues también hacen algún uso de empresas privadas y asociaciones. Estas tendencias de diferenciación social en cuanto a la organización con la que realizan la actividad física las personas mayores, son muy similares a las detectadas en los estudios de Madrid y Guadalajara (Jiménez-Beatty, 2002; Jiménez-Beatty et al., 2006). Pues bien, estas tendencias de diferenciación social en cuanto a la organización con la que realizan la actividad física las personas mayores, quizás estén reflejando una mayor sincronía de las culturas deportivas de las personas de cada posición social con las culturas organizativas de las diferentes entidades que ofrecen servicios de actividad física a las personas mayores.

En las instalaciones o espacios usados por el conjunto de las personas mayores en España, también existen diferencias con respecto al conjunto de la población española, como ya detectó García Ferrando al comparar las personas más jóvenes con las personas más mayores. Además, se han encontrado tendencias socialmente diferenciadas en las instalaciones o espacios utilizados por las personas mayores en España (y que están relacionadas con el modo de organización de la actividad anteriormente expuesto). En el sentido de que a medida que se asciende en la posición social se incrementan los porcentajes de uso de instalaciones deportivas y de práctica en el propio hogar, y descienden el uso de los espacios de los centros de mayores. De tal manera que: las personas de posición baja practican sobre todo en espacios de los centros de mayores (en su mayoría municipales), seguidos de la práctica en instalaciones deportivas (en su mayoría municipales); las personas de posición media practican sobre todo en instalaciones deportivas (en su mayor parte municipales y en menor

medida de empresas privadas y asociaciones), seguidas de la práctica en espacios de los centros de mayores (en su mayoría municipales); y las personas de posición alta practican sobre todo en instalaciones deportivas (en su mayor parte de empresas y asociaciones), seguidas de la práctica en el propio domicilio. Estas tendencias también fueron observadas en el estudio de Madrid, pero no en el de Guadalajara, por lo que convendría profundizar esta cuestión en futuros estudios, a fin de comprobar la posible influencia de las demandas y ofertas específicas de cada sistema territorial.

Con respecto al modo de desplazamiento al lugar de práctica, la mayor parte de las personas mayores acuden andando, si bien por posiciones sociales se han encontrado diferencias. Casi todas las personas de posiciones bajas acceden andando, pero en posiciones medias y altas si bien la mayor parte accede andando, se observa una mayor diversificación en los modos de acceso (utilizando el coche tres de cada diez practicantes de posiciones altas y utilizando el coche, el autobús u otros medios tres de cada diez practicantes de posiciones medias).

Pues bien, como ha sido expuesto se ha observado una clara desigualdad en el acceso a la práctica de las personas mayores según su posición social y una serie de diferencias en los hábitos o formas de relacionarse con la actividad física. Esas diferencias se dan especialmente en el modo de organización de la actividad (y en el tipo de entidad), en la instalación o espacio usado, en el modo de desplazamiento al lugar de práctica, y en menor medida en el tipo de actividad realizada, en la localización temporal de la práctica y en la frecuencia de práctica. Todo parece indicar que las probabilidades de realizar actividad física (y de realizarla de una u otra manera) en la vejez, están económica, cultural y socialmente influidas por la posición social ocupada (Martínez del Castillo et al., 2006). Dado que tienen dificultades económicas casi todas las personas de posición baja y parte de las personas de posición media, deben acudir a los centros de mayores y a algunas de las entidades deportivas municipales que cobran un precio reducido (o ninguno) por realizar la actividad. Si a ello se une, que gran parte de las personas de posiciones bajas y medias no tienen una cultura deportiva y corporal adquirida durante el ciclo de vida (Mosquera y Puig, 2002; García, 2006; Martínez del Castillo et al., 2006), la consecuencia es que tienen menos opciones de elegir, y deben realizar aquella actividad organizada y con presencia de profesor, que ofrezca el centro de mayores o el centro deportivo municipal más próximo a su lugar

de residencia. Por el contrario a medida que se asciende en la posición social se tiende a disponer de más capital económico, social, cultural y motriz (Bourdieu, 1978, 1981; McPherson, 1994; Martínez del Castillo et al., 2006) y por tanto de más probabilidades, oportunidades y opciones en la concreción de los hábitos de actividad física y su modo de organización.

## Conclusiones

Las personas de 65 años cumplidos o más en España tienen menores porcentajes de práctica física que los otros grupos demográficos. También presentan diferencias en los hábitos deportivos con respecto a los hábitos del conjunto de la población: en el modo de organización de la actividad, en las instalaciones y espacios utilizados, en las actividades físicas realizadas, y en la frecuencia de realización de la actividad. No obstante las personas mayores no conforman un grupo social homogéneo en sus hábitos y relaciones con la actividad física, sino que existen una serie de diferencias entre los respectivos conjuntos de personas según sea su posición social.

Las personas de posición social baja practican casi todas en centros de mayores y centros deportivos municipales, a donde acuden andando casi todas, a realizar casi exclusivamente, los programas de ejercicio físico ofertados, dos o tres horas a la semana, en mayor medida por las mañanas, pero también por las tardes.

Las personas de posición social media practican principalmente en centros de mayores y centros deportivos municipales, pero también en empresas deportivas y asociaciones, a donde acuden andando la mayor parte (si bien tres de cada diez emplean el coche, el autobús u otros medios), a realizar programas de ejercicio físico u otras actividades físicas (el 40%), en un promedio de tres horas a la semana, sobre todo por las mañanas, pero también por las tardes.

Las personas de posición social alta practican principalmente en empresas y asociaciones, a donde acuden andando la mayor parte (si bien tres de cada diez emplean el coche), a realizar programas de ejercicio físico u otras actividades físicas (el 30%), en un promedio de tres horas a la semana, especialmente por las mañanas (si bien existen diferencias con un estudio precedente que convendría clarificar en futuros estudios).

## Referencias

- 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. En B. Houlihan (Ed.), *Sports&Society* (pp. 67-88). London: Sage.
- Donnelly, P. (2003). Sport and social theory. En B. Houlihan (Ed.), *Sports&Society* (pp. 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. En S. L. Greendorfer & A. Yiannakis (Eds.), *Sociology of sport: diverse perspectives* (pp. 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.<sup>a</sup> 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. En M. García, N. Puig, & F. Lagardera (Comps.), *Sociología del Deporte* (pp. 114-141). Madrid: Alianza Editorial.
- Puig, N. & Soler, S. (2004). Mujer y deporte en España: estado de la cuestión y propuesta interpretativa. *Apunts Educación Física y Deportes* (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. En B. D. McPherson (Ed.), *Sport and Aging* (pp. 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.