

Martín, M.; Moscoso, D. y Pedrajas, N. (2013). Diferencias de género en las motivaciones para practicar actividades físico-deportivas en la vejez / Gender differences in motivations to practice physical activity and sport in old age. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 13 (49) pp.121-129. [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista49/artdiferencias350.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista49/artdiferencias350.htm)

ORIGINAL

DIFERENCIAS DE GÉNERO EN LAS MOTIVACIONES PARA PRACTICAR ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN LA VEJEZ

GENDER DIFFERENCES IN MOTIVATIONS TO PRACTICE PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT IN OLD AGE

Martín, M.¹; Moscoso, D.² y Pedrajas, N.³

1 Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Docente y miembro del Grupo de Investigación Social de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF de la Universidad Politécnica de Madrid, España. maria.martin@upm.es

2 Doctor en Sociología. Profesor Contratado Doctor del Departamento de Ciencias Sociales de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla, España. dmoscoso@upo.es

3 Licenciada y DEA en Psicología. Miembro del Grupo de Investigación Social de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF de la Universidad Politécnica de Madrid, España. apecnatalia@gmail.com

Código UNESCO / UNESCO Code: 6302.02 Psicología social / Sociology of Sports

Clasificación del Consejo de Europa / European Council Classification: 16. Sociología del deporte / Social Psychology

Recibido 3 de marzo de 2010 / **Received** March 3, 2010

Aceptado 28 de junio de 2011 / **Accepted** June 28, 2011

RESUMEN

El objetivo de este estudio es analizar las posibles diferencias de género en las motivaciones por las que las personas mayores practican actividades físico-deportivas. La metodología cuantitativa empleada ha sido entrevista telefónica asistida por ordenador (CATI) a una muestra representativa de la población de mayores en España (440 mujeres y 360 varones entre 65 y 79 años). En mujeres y hombres mayores se conjugan principalmente motivaciones de carácter extrínseco, relacionados con el cuidado y mejora de la salud (62,1% mujeres, 60% hombres), y de carácter intrínseco, como el gusto por la actividad (33,3% mujeres, 32% hombres). Las motivaciones de

carácter social, como divertirse, ocupar el tiempo o la recomendación médica tienen una influencia mayor en mujeres mientras que los hombres se refieren a la importancia de la práctica anterior en la práctica actual. Los resultados sugieren que los programas de actividades físico-deportivas para personas mayores deben considerar estas diferencias.

PALABRAS CLAVES: Personas mayores, motivaciones, diferencias de género, actividades físico-deportivas

ABSTRACT

The aim of this study is to analyze possible gender differences in motivations to practice physical activity and sport in old age. The methodology was based in computer assisted telephone interviews (CATI), using a structured questionnaire, to a randomly selected sample of the elderly Spanish population (800, 440 women and 360 men between 65 and 79 years old). Older women and men combine extrinsic motivations, such improving and maintaining physical fitness related to health (62,1% women, 60% men) and intrinsic motivations, as pleasure felt by the activity (33,3% women, 32% men). The motives related to social relationships, like fun, leisure time occupation and medical advice have a greater influence on women than men while men refer to the importance of previous practice on the current practice. The findings suggest that programs to promote physical activity and sport in older adults should consider these differences.

KEY WORDS: Elderly, motivations, gender differences, physical activity, sport

1. INTRODUCCIÓN

En España, el reciente Plan Integral para la promoción del Deporte y la Actividad Física en personas mayores (CSD, 2009) pone de relieve la importancia de ser físicamente activo en la vejez y destaca la necesidad de facilitar el acceso de las personas mayores a programas de ejercicio adaptados a sus motivaciones, intereses y necesidades.

La revisión de la literatura científica sugiere que los factores motivacionales más importantes para que las personas mayores sean físicamente activas son los relacionados con la salud física, las relaciones sociales y la auto-competencia (Jiménez-Beatty et al., 2007).

Son varios los estudios realizados que han tratado de concretar las motivaciones por las que las personas mayores practican actividades físico-deportivas en España.

En la última encuesta nacional sobre hábitos deportivos, realizada por el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) y financiada por el Consejo

Superior de Deportes (CSD), se pone de manifiesto que las personas de cincuenta y cinco o más años que realizan deporte lo hacen principalmente para mejorar la salud y la forma física, a saber: hacer ejercicio físico (60%) y mantener y/o mejorar la salud (54%), obteniendo estos motivos porcentajes muy superiores a otros como la diversión y el empleo del tiempo libre (30%), el gusto por el deporte (26%), encontrarse con amistades (14%), mantener la línea (10%) y porque le gusta competir (1%).

García Ferrando (2006) no indica las diferencias en las motivaciones de las personas mayores para practicar deporte a partir de la variable sexo, aunque, con respecto a las diferencias entre mujeres y hombres entre 15 y 74 años especifica que las mujeres citan en mayor proporción los motivos relacionados con la forma física, la salud y la apariencia física, mientras que los hombres enfatizan el elemento lúdico, de empleo del tiempo y el gusto por el deporte.

Un estudio realizado por el Instituto de la Mujer (2006) coincide en estas tendencias, al mostrar que, entre el mismo tramo de edad, quienes realizan deporte, la mayoría (un 90%, aproximadamente) lo hace por motivos de salud, y esto con independencia del sexo, si bien es más relevante entre mujeres que entre hombres, lo que subraya el hecho de que el deporte, a medida que aumenta la edad, se realiza como actividad dirigida al cuidado de la salud.

El estudio de Martín et al. (2010) aborda precisamente esta relación en una muestra aleatoria de personas mayores en España, indagando en las posibles diferencias de género para practicar actividades físico-deportivas. Con ese fin, hace uso de la Escala motivacional para la práctica de actividad física en personas mayores de Jiménez-Beatty et al. (2007) compuesta por 17 ítems. Los resultados ponen de manifiesto que los motivos relacionados con la salud aparecen como la primera categoría entre las personas mayores para practicar deporte, siendo los beneficios sociales el segundo gran grupo de motivos. Por el contrario, a los motivos relacionados con la competencia y auto-eficacia se les otorga menor importancia.

Las mujeres señalan como motivos prioritarios el mantener o mejorar la salud, sentirse a gusto, divertirse y el gusto por la actividad, mientras que, en el caso de los hombres, los motivos más señalados son mantener o mejorar la salud, estar en forma, el gusto por la actividad y sentirse a gusto. Aunque no se observan diferencias relevantes según el género, si se encontraron determinadas tendencias a considerar en el diseño de programas deportivos dirigidos a esta población, en concreto, que los motivos relacionados con las relaciones sociales, la autoeficacia y la competencia tienen una influencia mayor en las mujeres que en los hombres. En ámbitos territoriales más reducidos, y con el mismo instrumento, Jiménez-Beatty et al. (2007), en el municipio de Madrid, y Jiménez-Beatty, Martínez del Castillo y Graupera (2006), en la provincia de Guadalajara, tampoco encontraron diferencias relevantes entre hombres y mujeres en los motivos para practicar actividades físico-deportivas.

2. OBJETIVOS

1. Determinar las motivaciones por las que las personas mayores en España practican actividades físico-deportivas.

2. Analizar las diferencias de género en las motivaciones por las que las personas mayores en España practican actividades físico-deportivas.

3. MATERIAL Y MÉTODOS

Para llevar a cabo esta investigación, se han utilizado los datos referentes al estudio "Deporte, Salud y Calidad de Vida" (E-0727) realizado por el Instituto de Estudios Sociales Avanzados, del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (IESA-CSIC), mediante convenio de colaboración con la Obra Social la Caixa.

La metodología cuantitativa empleada ha sido entrevista telefónica asistida por ordenador (CATI) a una muestra representativa de la población de personas mayores en España (800 personas entre 65 y 79 años, 440 mujeres y 360 varones). El muestreo fue estratificado, siendo las variables de control el sexo y la edad para toda la muestra seleccionada a través de teléfono móvil, y, junto con estas dos variables, la provincia y el tamaño de hábitat para la muestra seleccionada a través de teléfono fijo. El reparto de muestra seleccionada a través de teléfono fijo o teléfono móvil se estimó minimizando la varianza muestral. Finalmente, el nivel de error asumido fue de un $\pm 3,5\%$. De esa muestra de población, se ha utilizado una sub-muestra representada por quienes dicen practicar deporte, que constituye el 36,7% del total de la muestra de población de este estudio.

El cuestionario incluía preguntas relacionadas con las variables sexo, edad y práctica deportiva. Vinculada a los motivos de dicha práctica, se formuló la misma pregunta utilizada en las encuestas sobre hábitos deportivos en España (García Ferrando, 2006), "¿Podría decirme por qué motivos principalmente practica Ud. Deporte?". La diferencia estriba en que, mientras que en las encuestas de hábitos deportivos en España se opta por una pregunta con respuestas cerradas (multirespuesta: máximo tres respuestas), en el presente estudio se optó por una pregunta abierta (máximo tres respuestas) que nos permitiera profundizar en mayor medida y nos proporcionara información más completa y menos sesgada. Al tratarse de una pregunta abierta, el encuestador anotaba un máximo de tres respuestas de forma literal a como la persona las expresaba. Posteriormente, las respuestas fueron agrupadas configurándose las nuevas variables. Para el tratamiento estadístico de los datos se ha utilizado el paquete estadístico SPSS, 12.0 y 15.0.

4. RESULTADOS

Con respecto a la primera perspectiva de análisis la Tabla 1 muestra que la principal motivación para practicar es el gusto intrínseco por el deporte (31,5%) aunque el conjunto de motivaciones que señalan un mayor número de personas mayores es el relacionado con la salud, como mantener y mejorar la salud (28,8%), por mejorar problemas de salud (22,4%), por bienestar físico y psíquico (10,4%) o por recomendación médica (9,6%).

Con cuotas inferiores al 10% aparecen otros motivos de naturaleza social como la diversión, la costumbre o el encontrarse con amigos.

Tabla 1. Motivos de práctica deportiva de las personas mayores

MOTIVOS DE PRÁCTICA	Porcentajes
SOCIAL INTRÍNSECO. Porque le gusta el deporte	31.5
SALUD 1. Por mantener y/o mejorar la salud	28.8
SALUD 2. Por problemas de salud	22.4
SALUD 3. Por bienestar físico y psicológico	10.4
SALUD 4. Por consejo médico	9.6
SOCIAL 1. Por costumbre, siempre lo ha hecho	7.2
SOCIAL 2. Por diversión y pasar el tiempo	6.5
SOCIAL 3. Porque se adapta a sus condiciones/ circunstancias	2.3
ESTÉTICA. Por mantener la línea	1.8
SALUD 5. Por hacer ejercicio físico	1.5
SOCIAL 4. Por encontrarse con las amistades	1.2
Otros	6.7

Tabla 2. Motivos de práctica deportiva de mujeres y hombres mayores

MOTIVOS DE PRÁCTICA	HOMBRE	MUJER
SOCIAL INTRÍNSECO. Porque le gusta el deporte	32.0	33.3
SALUD 1. Por mantener y/o mejorar la salud	32.0	25.0
SALUD 2. Por problemas de salud	24.0	21.9
SALUD 3. Por bienestar físico y psicológico	4.0	15.2
SALUD 4. Por consejo médico	4.0	12.5
SALUD 5. Por hacer ejercicio físico	4.0	0.0
SOCIAL 1. Por costumbre, siempre lo ha hecho	12.0	3.1
SOCIAL 2. Por diversión y pasar el tiempo	4.0	6.3
SOCIAL 3. Porque se adapta a sus condiciones/ circunstancias	4.0	3.0
SOCIAL 4. Por encontrarse con las amistades	0.0	3.0
ESTÉTICA. Por mantener la línea	0.0	3.0
COMPETICIÓN. Porque le gusta competir	0.0	0.0
Otros	4.0	6.3

Con respecto a la segunda perspectiva de análisis la Tabla 2 evidencia las diferencias entre mujeres y hombres mayores en los motivos para practicar actividades físico-deportivas.

El gusto por el deporte es la principal motivación por la que practican las mujeres (33,3%) mientras que en el caso de los hombres es tan importante el gusto por el deporte (32%) como el mantener o mejorar la salud (32%).

En ambos sexos se observa como el conjunto de los motivos extrínsecos relacionados con la salud y el bienestar (mantener o mejorar la salud, por problemas de salud, por bienestar físico y psíquico), son los motivos que, en su conjunto, más pesan de cara a la práctica deportiva (62,1% en el caso de las mujeres y 60% en los varones) aunque ellos valoran en mayor medida que las mujeres los motivos de tipo preventivo y terapéutico (mantener y mejorar la salud: 32% los varones y 25% las mujeres; por problemas de salud: 24% los varones y 21,9% las mujeres) mientras que ellas tienen en mayor consideración el efecto que la actividad física tiene sobre la mejora de su bienestar físico y psicológico (15,2% en mujeres y 4% en varones).

La recomendación médica es, para ambos sexos, el quinto motivo en importancia, aunque las mujeres (12,5%) lo mencionan en mayor medida que los varones (4%).

A continuación de los motivos relacionados con la salud y el gusto por el deporte se sitúan en orden de importancia aquellos de naturaleza social, como el practicar por costumbre, que es señalado por un mayor número de varones (12%) que de mujeres (3,1%), por diversión y pasar el tiempo, más importante para las mujeres (6,3%) que para los varones (4%), porque se adapta a sus

condiciones y circunstancias (4% varones y 3% mujeres) o por encontrarse con amistades, que es más importante para las mujeres (3%) que para los varones (0%).

5. DISCUSIÓN

Los resultados del presente estudio coinciden con los obtenidos en la encuesta del CIS 2005, el estudio del Instituto de la Mujer (2006) y el estudio de Martín *et al.* (2010), en que las personas mayores practican deporte mayoritariamente por motivos relacionados con el cuidado de la salud. Coinciden también con los obtenidos por García Ferrando (2006) y el estudio de Martín *et al.* (2010), en que el gusto intrínseco por el deporte aparece como uno de los principales motivos de las personas mayores de ambos sexos para practicar.

Sin embargo, en el presente estudio observamos algunas diferencias con respecto a la última encuesta de hábitos deportivo en España (García Ferrando, 2006) y el estudio del Instituto de la Mujer (2006), que pueden ser debidas, entre otras razones, a que estos estudios ofrecen resultados referidos a personas de más de 50 años y de más de 55 años respectivamente o a las diferencias en el instrumento de medida.

Con respecto al segundo objetivo del análisis, es decir, las diferencias entre mujeres y hombres mayores en relación a las motivaciones por las que practican actividades físico-deportivas, los resultados coinciden con los obtenidos por Martín *et al.* (2010), al comprobar que las motivaciones relacionadas con la salud y el gusto por el deporte son las más citadas por ambos sexos y que las mujeres valoran en mayor medida que los hombres las motivaciones relacionadas con la diversión y las relaciones sociales. Por el contrario, difieren en que, mientras que en el estudio de Martín *et al.* (2010) la recomendación médica para practicar resulta un motivo igualmente importante para ambos sexos, en el presente estudio, es un motivo de importancia para un mayor número de mujeres (12,5%) que de hombres (4%). Estas diferencias podrían deberse a los diferentes instrumentos de medida utilizados. De la misma manera, esta circunstancia podría explicar que en este estudio no aparezcan motivos relacionados con la auto-eficacia y la competencia.

La utilización de una pregunta abierta nos ha permitido profundizar en mayor medida y nos han proporcionado información más completa y menos sesgada que las encuestas de García Ferrando (2006), a la vez que evidencia que la *Escala motivacional para la práctica de actividad física en personas mayores* de Jiménez-Beatty *et al.* (2007) incluye los motivos más referidos por las personas mayores para practicar actividades físico-deportivas.

Uno de los motivos señalados por el 12% de los hombres y el 3,1% de las mujeres que no aparece en los estudios mencionados, y que ha sido posible detectar gracias a la utilización de una pregunta abierta, ha sido el

motivo “*Por costumbre, por afición*”, más importante entre los hombres que entre las mujeres, quizás debido a que, en estas cohortes generacionales, encontramos un mayor número de hombres que de mujeres que han practicado deporte en una franja de edad anterior. La importancia de este factor ha sido señalada con anterioridad por Martínez del Castillo *et al.* (2006).

6. CONCLUSIONES

No se observan diferencias relevantes según el género, aunque sí se han encontrado determinadas tendencias a considerar en el diseño de los programas deportivos orientados a mujeres y hombres mayores. En mujeres y hombres mayores se conjugan principalmente motivaciones de carácter intrínseco y extrínseco, como el gusto por la actividad y el cuidado de la salud, aunque ellas tienen en mayor consideración el efecto que la actividad física tiene sobre la mejora de su bienestar físico y psicológico y ellos valoran en mayor medida que las mujeres los motivos de tipo preventivo y terapéutico. Con respecto a las motivaciones de carácter social ellas mencionan en mayor medida la diversión, la ocupación del tiempo libre y la recomendación médica, mientras que los hombres hacen referencia a la importancia de la práctica anterior sobre la práctica actual.

Estos datos aportan que los aspectos con un fuerte componente extrínseco relativos a la mejora y el mantenimiento de la forma física relacionada con la salud y otros de carácter intrínseco, como el gusto por la actividad, deberían ser considerados como elementos de referencia en el diseño, organización, desarrollo y oferta de programas de actividad física y deportiva para personas mayores.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Consejo Superior de Deportes (2009). *Plan Integral para la promoción del Deporte y la Actividad Física en personas mayores*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.

García Ferrando, M. (2006). *Posmodernidad y Deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: Consejo Superior de Deportes y Centro de Investigaciones Sociológicas.

Instituto de la Mujer (2006). *Actitudes y Prácticas Deportivas de las Mujeres en España (1990-2005)*. Madrid: Instituto de la Mujer.

Jiménez-Beatty, J.E., Martínez del Castillo, J. y Graupera Sanz, 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., Martín, M., Campos, A. (2007). Motivational factors and physician's advice in physical activity in the older urban population. *Journal of Aging and Physical Activity*, Vol. 15, 3: 241-256.

Martín, M.; Martínez del Castillo, J.; Jiménez-Beatty, J.E. y Ferro, S. (2010). Gender Differences in motivational factors to be physically active in old age. *Journal of Sport and Science* (en prensa)

Martínez del Castillo, J.; Jiménez-Beatty J.E.; Graupera, J.L. y Rodríguez, M.L. (2006). Condiciones de vida, socialización y actividad física en la vejez. *Revista Internacional de Sociología* Vol 64, 44: 39-62.

Referencias totales / Total references: 7 (100%)

Referencias propias de la revista / Journal's own references: 0 (0%)