

DEPORTE, SALUD Y MAYORES:
PERSPECTIVA INTERGENERACIONAL

SALVADOR PÉREZ MUÑOZ
ALBERTO RODRÍGUEZ CAYETANO
ANTONIO SÁNCHEZ MUÑOZ
(coords.)

DEPORTE, SALUD Y MAYORES:
PERSPECTIVA INTERGENERACIONAL

Coedición:
Universidad Pontificia de Salamanca
Ayuntamiento de Salamanca
Universidad de Salamanca

2017

COLECCIÓN CUADERNOS DE LA EXPERIENCIA

Dirección de la colección:

M.^ª TERESA RAMOS BERNAL,
Universidad Pontificia de Salamanca

JOSÉ MANUEL MUÑOZ RODRÍGUEZ,
Universidad de Salamanca

DIRECTORES DEL PROGRAMA INTERUNIVERSITARIO
DE LA EXPERIENCIA DE CASTILLA Y LEÓN
EN SALAMANCA

© Salvador Pérez Muñoz, Alberto Rodríguez Cayetano
y Antonio Sánchez Muñoz (coords.)

Diseño de portada: a.f. diseño y comunicación

ISBN: 978-84-16305-73-5

Depósito Legal: S. 486-2017

Imprenta KADMOS
Salamanca, 2017

COLABORAN EN LA EDICIÓN DE ESTE LIBRO

ALICIA RODRÍGUEZ GÓMEZ

AMAYA VICENTE IZCUE

AVELINA FUENTES MARTÍN

CARLOS MANUEL MARTÍNEZ HERNÁNDEZ

CRISTINA CASILLAS MERINO

EDUARDO ALIJA MILLA

ERASMO GARCÍA GONZÁLEZ

EVA IGLESIAS PRIETO

FERNANDO SÁNCHEZ SÁNCHEZ

FLAVIA LOECHES RINCÓN

FRANCISCA HERNÁNDEZ GONZÁLEZ

JOSÉ CARLOS MURIEL PARRA

JOSÉ LUIS MARTÍN LUIS

JOSÉ MANUEL GARCÍA MARCOS

JOSEFINA TERESA ANDRÉS ZORITA

JOSUNE FERNÁNDEZ LOBO

JUAN ANTONIO GAJERO TOLEDO

M^º LUISA GARCÍA GONZÁLEZ

M^º ROSARIO PAYO POLO

ÓSCAR MARTÍN MARTÍN

PABLO SÁNCHEZ MOLLÓN

PATRICIA CALVO PÉREZ

PAULA MARÍA FIZ GIL

RAQUEL CASTILLA PUYOL

REBECA RODRÍGUEZ CORTÉS

TERESA CALLEJO GARCÍA

ÍNDICE

Prólogo. Ilmo. Sr. D. ALFONSO FERNÁNDEZ MAÑUECO. Alcalde de Salamanca	11
Presentación. M ^a TERESA RAMOS BERNAL. Directora Programa Interuniversitario de la Experiencia. UPSA	13
Introducción	15
SALVADOR PÉREZ MUÑOZ, ALBERTO RODRÍGUEZ CAYETANO Y ANTONIO SÁNCHEZ MUÑOZ	
Capítulo 1. Deporte concepto y aclaración conceptual.....	19
ALBERTO RODRÍGUEZ CAYETANO, ANTONIO SÁNCHEZ MUÑOZ Y SALVADOR PÉREZ MUÑOZ	
Capítulo 2. Salud y Actividad física desde una perspectiva intergeneracional	27
ANTONIO SÁNCHEZ MUÑOZ, ALBERTO RODRÍGUEZ CAYETANO, Y SALVADOR PÉREZ MUÑOZ	
Capítulo 3. Motivación hacia la actividad física desde una visión intergeneracional.....	35
JOSEFINA JOSEFINA TERESA ANDRÉS ZORITA, TERESA CALLEJO GARCÍA, ERASMO GARCÍA GONZÁLEZ, MARÍA LUISA GARCÍA GONZÁLEZ, PAQUITA HERNÁNDEZ GONZÁLEZ, REBECA RODRÍGUEZ CORTÉS Y ALICIA RODRÍGUEZ GÓMEZ	
Capítulo 4. Influencia de la actividad física sobre la calidad de vida, desde una perspectiva intergeneracional.....	47
EDUARDO ALIJA MILLA, JUAN ANTONIO GAJERO TOLEDO Y PABLO SÁNCHEZ MOLLÓN	
Capítulo 5. Parques biosaludables en la ciudad de Salamanca: características y uso	63
JOSÉ MANUEL GARCÍA MARCOS, ÓSCAR MARTÍN MARTÍN, CARLOS MANUEL MARTÍNEZ HERNÁNDEZ Y FERNANDO SÁNCHEZ SÁNCHEZ	

Capítulo 6. Evolución del deporte y la mujer	75
JOSUNE FERNÁNDEZ LOBO, AVELINA FUENTES MARTÍN, EVA IGLESIAS PRIETO, FLAVIA LOECHES RINCÓN, JOSÉ CARLOS MURIEL PARRA, MARÍA ROSARIO PAYO POLO Y AMAYA VICENTE IZCUE	
Capítulo 7. Juegos tradicionales, una visión intergeneracional	89
PATRICIA CALVO PÉREZ, CRISTINA CASILLAS MERINO, RAQUEL CASTILLA PUYOL, PAULA M ^ª FIZ GIL Y JOSÉ LUIS MARTÍN LUIS	

PRÓLOGO



El fruto del trabajo de los participantes en la Universidad de la Experiencia, gracias a la colaboración entre el Ayuntamiento de Salamanca y las universidades salmantinas, se plasma otro año más en estos cuadernos. En esta edición, se trata de *Deporte, Salud y Mayores*, coordinado por Salvador Pérez, Alberto Rodríguez y Antonio Sánchez, y *Educación Emocional. Una experiencia intergeneracional*, coordinado por Patricia Torrijos Fincias y Sara Serrate González.

Son excelentes trabajos, un año más, que son una plasmación en papel del interés de las personas mayores de Salamanca por incrementar sus conocimientos y por seguir divulgando su sabiduría a la sociedad. El Ayuntamiento de Salamanca felicita a todos los participantes y, más allá de su implicación en este programa, agradece su aportación vital a la ciudad, valiosa e imprescindible.

El Ayuntamiento de Salamanca tiene entre sus principales obligaciones la de proporcionar a las personas mayores servicios que mejoren su calidad de vida y programas que respondan a sus demandas. En esa línea se desarrolla el IV Plan Municipal de las Personas Mayores, destinado a promover el envejecimiento activo, a fomentar la participación en la sociedad y a atender las necesidades de nuestros mayores.

En el Servicio de Asesoramiento y Orientación municipal, que se encuentra en las oficinas del Centro Municipal de Mayores "Juan de la Fuente", las personas mayores tienen a su disposición toda la información sobre los programas que ofrece la Concejalía de Mayores del Ayuntamiento de Salamanca, que siempre está abierto a recibir sugerencias y a recoger propuestas. El objetivo es continuar haciendo una ciudad mejor para vivir en la que todos contamos, especialmente las personas mayores.

Salamanca está orgullosa de ser una ciudad declarada Amigable con las Personas Mayores y continuará trabajando en este proyecto de la Organización Mundial de la Salud en beneficio de todos.

ALFONSO FERNÁNDEZ MAÑUECO
Alcalde de Salamanca

PRESENTACIÓN

Un curso más el Programa Interuniversitario de la Experiencia de la Universidad Pontificia de Salamanca propone trabajar juntos un grupo de mayores y de jóvenes, con la metodología de grupos colaborativos intergeneracionales que venimos desarrollando desde hace doce años según Convenio con el Excmo. Ayuntamiento de Salamanca.

En el curso 2016-2017 el Programa propuso los profesores Salvador Pérez Muñoz, Alberto Rodríguez Cayetano y Antonio Sánchez Muñoz, del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFYD), de la Facultad de Educación, que coordinaran un proyecto de investigación sobre deportes, salud y mayores.

Durante el año 2017 jóvenes y mayores además de la asistencia a las clases teóricas del curso, han aplicado diferentes y variados cuestionarios sobre deporte, actividad física y salud para después juntos, analizar resultados y extraer las conclusiones respectivas.

Nuestro agradecimiento a los profesores, a los alumnos jóvenes y a los mayores por el trabajo realizado. La convivencia, participación, colaboración y el diálogo entre generaciones permiten un enriquecimiento, un aprendizaje y un entendimiento personal generacional como destacan todos en la evaluación que realizan al finalizar el proyecto.

Una vez más gracias también a la Concejalía de Mayores del Excmo. Ayuntamiento de Salamanca por su implicación en este tipo de actividades educativas y con la subvención de la publicación permiten ampliar la difusión de estos trabajos a otras universidades e instituciones.

M^ª TERESA RAMOS BERNAL

Directora Programa I. de la Experiencia. UPSA

INTRODUCCIÓN

Comenzar la introducción de una obra como esta requiere por encima de todo iniciar, con el permiso de mis compañeros de trabajo, por agradecer profundamente, a título póstumo, la oportunidad ofrecida a la Catedrática de Didáctica, creadora del programa de la Universidad de la Experiencia y como no a la profesora, amiga y mi mayor mentora Dña. María Adoración Holgado Sánchez "Dori" GRACIAS, no existen las palabras suficientes para agradecerte todo lo que me has aportado y ayudado.

Por supuesto, agradecer a todos los que han formado parte de este proyecto de forma activa y constante, a los alumnos de la Universidad de la Experiencia y a los alumnos del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Pontificia de Salamanca y a María Teresa Ramos nueva directora del programa en la Universidad Pontificia de Salamanca, quien mejor que tú para seguir el camino marcado por Dori.

Gracias, también al Excelentísimo Ayuntamiento de Salamanca por su apuesta a las relaciones intergeneracionales que nos enriquecen a todos los que hemos participado.

La obra que presentamos nace de la necesidad de enriquecer a jóvenes y no tan jóvenes en las relaciones personales que se producen con personas de distintos rangos de edad y de experiencias vividas. Todos generan un clima de conocimiento, respeto y colaboración mutua excepcional, con indiferencia de la generación a la que pertenecen.

Salud, deporte y actividad física son conceptos que están muy relacionado, e incluso llevan a equívocos entre la población, sin que realmente signifiquen lo mismo. Ahora bien es verdad que están interrelacionados.

La salud es lo que todos queremos tener, o mejor dicho queremos disponer de una buena salud. En este sentido el segundo capítulo los autores citan a Rost (2007) y afirman que: "la salud no es algo que pueda comprarse en la farmacia con la receta del médico, sino algo que debe conseguirse

y conservarse con empeño". Y más ampliamente, estamos de acuerdo con Shopenhauer "la salud no lo es todo, pero sin salud no tenemos nada" (Pérez, 2013). Tener salud se asocia generalmente a la usencia de enfermedad, pero no es una definición suficiente. Estar sano es "un estado de bienestar físico, psicológico y social" (Pérez, 2013).

El deporte es una de las actividades que más se realiza en las sociedades modernas, y que más influencia tiene en la sociedad, en todos los aspectos. Sin embargo, si nos centramos en la conceptualización más teórica, tenemos que el deporte por sí mismo no tiene en cuenta la salud o más bien no se centra en la mejora de la salud, ya que su único objetivo es la victoria y el espectáculo, aspectos esto que chochan de frente con la salud. El deporte lleva a los deportistas a sus niveles máximos de rendimiento y esto provoca gran cantidad de lesiones y de problemas de salud en todos los ámbitos, ya sean físicos, psíquicos o sociales. Por lo tanto dentro de esta línea el deporte no ayudaría a la salud de las personas, más bien al contrario, de ahí que el término que más se acerca a la salud sea el de actividad física.

La actividad física, por lo tanto, se puede entender como una práctica físico-deportiva, se ha convertido en un hábito entre las ocupaciones del tiempo libre de las personas, adquiriendo un papel creciente de importancia y relevancia por la relación que tiene con la salud (Castillo & Sáenz, 2008; Pérez, Sánchez & Rodríguez, 2017).

Para Pérez, et al., (2017): "El término de actividad física a menudo se confunde o se interpreta como similar a ejercicio físico, condición física y deporte. Sin embargo, son términos diferentes todos ellos" (p. 13).

Por lo tanto para Pérez et al., (2017):

"Se puede decir, entonces, que la actividad física va más allá del puro ejercicio físico, de la mejora de la condición física y de la realización del deporte. Puede ser o no ser competitiva, no tiene por qué existir reglas claras y por supuesto no tiene que estar institucionalizada, aspectos estos que en el deporte es obligatorio. Y además, incluye la experiencia personal, se realiza a través del movimiento y conlleva una práctica sociocultural." (p. 17)

En este ámbito de la salud existen numerosos estudios que hablan de la relación positiva entre la realización de actividad física y la mejora de la salud en todas las edades y etapas de la vida, con indiferencia de la edad y el género la realización de actividad física ayuda a mejorar los niveles de salud en todos los ámbitos, no sólo físico, sino psíquico y social. Por lo tanto tiene que ser moderada y realizada con regularidad, lo que permitirá

mejorar la calidad de vida, prevenir el desarrollo y progresión de enfermedades crónica, retrasando los efectos del envejecimiento (Ros, 2007: Pérez et al., 2015).

La obra se articula en dos bloques, el primero de ellos está formado por los dos primeros capítulos que sirven para conceptualizar el trabajo y las distintas investigaciones realizadas: Deporte, Actividad Física y Salud. Y un segundo bloque que recoge el trabajo de investigación científica realizado por los alumnos en el marco de colaboración entre alumnos de la Universidad de la Experiencia y del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, que ha contado con la participación de forma directa 25 alumnos y hemos contado con la colaboración de más de 1500 personas que han contestado a los distintos instrumentos de recogida de la información que se han utilizado en las diferentes investigaciones realizadas, tanto en formato de papel como en el uso de las nuevas tecnologías y de las redes sociales.

En los siete capítulos de los que consta la obra, todos ellos están relacionados con el proyecto realizado y con el título de la obra se exponen: en el primer capítulo, se realiza una aclaración conceptual del término deporte que nos sirve para aclarar qué es el deporte y porqué en muchos ámbitos, especialmente los más teóricos y clásicos, el deporte no es lo que todos conocemos como tal y, sobre todo, no tiene o presenta las mejores condiciones para que sea saludable.

En el segundo capítulo se explica la relación que existe entre la actividad física y la salud. Para ser más concretos la actividad física es lo mejor y más adecuado para mejorar la salud de las personas en todos los ámbitos, de ahí, la importancia que tiene explicar y relacionar estos conceptos para que quede claro que lo mejor para el desarrollo y mantenimiento de adecuados niveles de salud es la realización de una actividad física acorde a las necesidades y características de cada persona.

En el tercer capítulo, ya más aplicativo y práctico, se expone la investigación realizada sobre las motivaciones que llevan a las personas a realizar actividad física contando para ello con la colaboración de 224 personas que han contestado a un cuestionario creado ad-hoc para esta investigación.

En el cuarto capítulo se realiza un estudio sobre la influencia que tiene la actividad física sobre la calidad de vida, participando 121 sujetos que responden a un cuestionario creado para personas mayores de 55 años, expresando más del 96% que practican actividad física de forma regular lo que les ayuda a mejorar sus niveles de salud.

El quinto capítulo recoge el interés de los investigadores en la creciente creación, publicidad y difusión que suponen los parques biosaludables. Desarrollan lo que son este tipo de instalaciones y qué materiales lo componen. Para llevar a cabo el estudio y análisis sobre esta temática se crea un cuestionario ad-hoc que es respondido por 119 personas sobre el uso, utilizada y valoración de los parques biosaludables. Concluyendo que sería muy necesario la disposición de un monitor para realizar un uso más adecuado y saludable para los usuarios.

En el sexto capítulo se realiza una investigación sobre la evolución del deporte y la mujer, tema cada vez más de moda y que es especialmente grato comprobar como cada vez más las mujeres se insertan en deporte. En este sentido se realiza un cuestionario ad-hoc que ha recibido la respuesta de más de 900 personas que valoran el deporte y la mujer.

Por último, en el séptimo capítulo se recoge la investigación realizada sobre los juegos tradicionales. Juegos que eran de realización común por parte de los jóvenes de generaciones anteriores pero que, actualmente, están cayendo en el olvido por parte de las nuevas generaciones. Del mismo modo que en otros capítulos se realiza un cuestionario ad-hoc al que contestan más 130 personas de distintas edades. Para concluir que aunque lo parece el juego tradicional todavía no ha caído en el olvido más absoluto.

En resumen, en la obra que se presenta el lector podrá encontrar un enfoque multidisciplinar de la salud, el deporte y la actividad física, todo ello desde una visión intergeneracional gracias al excepcional trabajo realizado por los alumnos que han participado e intercambiado experiencias y conocimientos en este proyecto.

CAPÍTULO 1. DEPORTE CONCEPTO Y ACLARACIÓN CONCEPTUAL

ALBERTO RODRÍGUEZ CAYETANO,
ANTONIO SÁNCHEZ MUÑOZ
Y SALVADOR PÉREZ MUÑOZ

1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el deporte es una de las principales actividades en la ocupación del ocio y del tiempo libre para personas de cualquier franja de edad. Su presencia y repercusión social lo convierten en un referente imprescindible (González, 2006).

Cagigal (1957), uno de los filósofos españoles del deporte más influyentes, considera que el deporte:

Es algo que existe, intrínseco a la naturaleza humana, que se manifiesta, que se ha manifestado siempre donde el hombre ha existido. El deporte es una propiedad metafísica del hombre. Es decir, en el lugar que exista el hombre, se da el deporte y sólo en él, se puede éste concebir. (p. 17)

2. ORIGEN DE LA PALABRA DEPORTE

Desde un punto de vista etimológico, según Piernavieja (1966), uno de los autores que más han estudiado la procedencia de la palabra deporte, la primera aparición de este término se encuentra en un poema de Guillermo de Aquitania en el año 1117, con el significado de regocijo, diversión o recreo, haciendo referencia al concepto *deport*:

*Anc non la vi et am la fort,
anc no n'aic dreyt ni no'm fes tort;
quan no la vey, be m'en **deport**,
no'm pretz un jau,*

*qu'ie^xn sai gensor et bellazor,
e que mais vau
(VI 31-35)*

La traducción de estos versos se va a realizar siguiendo a Riquer (fuente utilizada en Piernavieja, 1966):

*Nunca la vi y la amo vivamente,
nunca tuve de ella favor ni me hizo ofensa;
cuando no la veo, **prescindo** de ella;
no me importa un gallo.
Porque sé [una] más gentil y más hermosa,
y que más vale.*

Para Piernavieja (1966) ese tercer verso se podría traducir de la siguiente manera:

*cuando no la veo, también me **divierto** [sin ella].*

En Inglaterra, se empieza a utilizar el término “disport” para definir un amplio número de pasatiempos y entretenimientos (Elías, 1992). Con el paso del tiempo, el término “sport” se generalizó como término para designar formas de recreación, así como para actividades como la caza y la pesca (Morales & Guzman, 2000).

En el siglo XII en España, se encuentra por primera vez la forma verbal “deportarse” en el Cantar del Mío Cid, escrito alrededor del año 1140 para referirse a regocijo, diversión, recreo, etc.:

*Los que iban mesurando e llegando delant
luego toman armas e tománse a deportar,
Poema de Mio Cid, v.1513-1515 (citado por Hernández, 1999).*

Una traducción aproximada al castellano de estos versos se podría realizar (Hernández, 1999):

*Los primeros batidores a llegar empiezan ya,
las armas toman y se ponen a jugar.*

Es decir, no cogen las armas con un sentido bélico de confrontación o ataque, sino que las toman para ocupar su ocio y tiempo libre y divertirse.

A modo de síntesis de esta breve referencia filológica, García (1997) afirma que el origen de la palabra deporte es de origen latino, y posteriormente pasará a las lenguas romances (Tabla 1).

	Vocablo	Idioma
DEPORTO	<i>Depuerto</i> (S. XIII), del antiguo <i>deportarse</i>	Castellano
	<i>Deport</i>	Francés
	<i>Deportare</i>	Italiano
	<i>Disport</i>	Inglés

Tabla 1. Evolución del término "Deporto" (García, 1997).

3. CONCEPTO DE DEPORTE

El concepto de deporte es un término que ha sido definido por gran cantidad de autores a lo largo de la historia. A continuación se expone un breve recorrido histórico:

Coubertin (1949) citado por Paredes (2002), considerado el padre del deporte moderno, afirmó que el deporte es "el culto voluntario y habitual del intenso ejercicio muscular, apoyado en el deseo de progreso y que puede llegar hasta el riesgo" (p. 156).

Cagigal (1985) define el deporte la actividad deportiva como:

Aquella competición organizada que va desde el gran espectáculo hasta la competición de nivel modesto; también es cada tipo de actividad física realizada con el deseo de compararse, de superar a otros o a sí mismo, o realizada en general con aspectos de expresión, lúdicos, gratificantes, a pesar del esfuerzo. (p. 34)

Hernández (1994) define el deporte como a la "situación motriz de competición, reglada de carácter lúdico e institucionalizada" (p.15).

La Carta Europea del Deporte elaborada por la Comisión de Comunidades Europeas (2001) hace referencia al término de deporte definiéndolo como:

Todo tipo de actividad física que mediante una participación organizada o de otro tipo, tenga por finalidad la expresión o la mejora de la condición

física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles. (p. 8)

Por último, y a modo de conclusión, Carratalá (1996) expone lo siguiente sobre el concepto de deporte:

El deporte tiene algo que a la persona que lo practica le hace sentirse plenamente humano y que brinda a otro esa comprensión directamente humana, y consecuentemente facilita el espontáneo establecimiento de una relación. En la competición deportiva y sobre todo en el juego deportivo, se estima a cada persona por su directa contribución a la tarea común, por ello cada participante puede sentirse profundamente identificado con su rol, sin interferencias predeterminadas, inaugurando de alguna manera su propia estima al margen del puesto en la vida. En medio de una sociedad estereotipada en donde tanto cuesta emerger de la predeterminada asignación de tareas, los practicantes de actividades físico deportivas hallan en el terreno de juego un pequeño oasis, un paréntesis humano a tanto estereotipo dominante. (p. 15)

4. CARACTERÍSTICAS DEL CONCEPTO DE DEPORTE

Las características que posee el deporte, lo convierten en una de las actividades más atractivas para el ser humano, ya sea mediante su práctica o como meros espectadores, sorprendidos por la perfección en las diferentes acciones motrices y esquemas tácticos que ofrece el deporte espectáculo (Hernández & Carballo, 2013; Mechikoff & Estes, 2005).

Hernández (1994) explica que el deporte ha de cumplir con una serie de características para ser tratado como tal, especificadas en la siguiente tabla:

	Juego	Todos los deportes nacen como juegos, con carácter lúdico.
	Situación Motriz	Implican ejercicio físico y motricidad más compleja.
DEPORTE	Competición	Superar una marca o un adversario(s).
	Reglas	Reglas codificadas y estandarizadas.
	Institucionalización	Está regido por instituciones oficiales (federaciones, etc.).

Tabla 2. Características del concepto de deporte (Hernández, 1994).

5. CLASIFICACIONES DE DEPORTE

Hernández (1994) señala dos criterios fundamentales con los que poder agrupar a todos los deportes:

- Criterios externos: son los que se fijan en las condiciones exteriores del deporte y de las que surgen las diferentes clasificaciones pedagógicas, sociológicas o económicas.
- Criterios internos: son las que se fijan en la estructura interna del deporte.

Según criterios externos, cabe destacar la clasificación realizada por Bartoll y Domingo (2014) en el que proponen tres modelos diferentes de actividad deportiva:

- Deporte práctica o deporte para todos: los participantes practican libremente con el fin de conseguir mejores cotas de bienestar, salud, recreación, etc.
- Deporte rendimiento, deporte de élite o deporte competición: formado por aquellos individuos que persiguen un elevado nivel de rendimiento deportivo.
- Deporte espectáculo o deporte negocio: aquel que se vale del deporte de competición para conseguir un objetivo económico. Se entiende la práctica deportiva como un producto de mercado con el que obtener ganancias convirtiéndose en un negocio que fomenta la profesionalización de los deportistas.

Por otro lado, según criterios internos, es imprescindible destacar la clasificación realizada por Parlebás (1981). Existen dos grandes grupos de deportes:

- Deportes psicomotrices: en los que la actividad deportiva la realiza un individuo en solitario sin que exista un contacto con otros participantes en la prueba.
- Deportes sociomotrices: en los que el practicante actúa con otro u otros. Este tipo de deportes se subdividen en:
 - Deportes de oposición: cuando existe un enfrentamiento directo entre los diferentes oponentes.
 - Deportes de cooperación: cuando existe colaboración con los compañeros en la ejecución motriz.
 - Deportes de cooperación-oposición: cuando existe una alternativa entre los comportamientos de ayuda y enfrentamiento.

6. ORIENTACIONES EN EL DEPORTE

En la actualidad, el deporte se ha convertido en un fenómeno cultural que configura un modo de ser y de actuar en el hombre, el cual, está íntimamente ligado a otras pautas culturales, de manera que es complicado establecer cuáles son los límites de la conducta “propiamente deportiva” (Armenta, 2004).

A continuación, se exponen dos orientaciones del deporte que más relación tienen con la práctica de las personas mayores: el deporte para todos y el deporte recreativo.

6.1. *Deporte para todos*

Este tipo de deporte nace como una reivindicación social por el derecho de acceder a actividades físico deportivas que permitan mejorar la calidad de vida de las personas, satisfaciendo la necesidad humana de movimiento desde los valores humanos y sociales del deporte, es decir, la salud, el esparcimiento, la socialización, el descanso, etc. (Sánchez-Bañuelos, 2000).

Poco a poco, el derecho de un deporte para todos ha ganado cada vez más fuerza y reconocimiento en organizaciones internacionales. Así, el Consejo de Europa (2008) se pronuncia acerca de lo que representa el concepto de deporte para todos que es bastante diferente de la concepción tradicional del deporte abarcando, por encima de todo, varias formas de actividad física que van desde los juegos espontáneos y no organizados, hasta un mínimo de ejercicio físico realizado regularmente.

Por último, destacar que dentro del concepto de deporte para todos, el rendimiento no está excluido sino que, más bien, éste se relaciona con un rendimiento personal, propuesto por uno mismo y que va asociado con la calidad de vida, el bienestar y la realización personal (Ramiro, Sánchez & García, 1998).

6.2. *Deporte recreativo*

Blázquez (1995) define el deporte recreativo como “aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce” (p. 22). Es decir, esta orientación deportiva va enfocada en la diversión del individuo y se divierte corporalmente de manera que logre su equilibrio personal

Foguet (2000) define las aportaciones del deporte recreativo en los siguientes objetivos:

- Buscar nuevas posibilidades de actividades deportivas que puedan ser reproducidas en su entorno más cercano.
- Adecuar espacios para crear zonas dónde se pueda practicar el deporte recreativo.
- Utilizar y adaptar diferentes materiales para su utilización en el deporte recreativo.
- Fomentar un espíritu global y de equipo.
- Los practicantes deben ser los protagonistas de sus propias actividades deportivas fomentando que tomen decisiones propias de manera autónoma.

A nivel de conclusión, Orrego (2006) expone que el deporte recreativo es una práctica física eminentemente lúdica que permite a los individuos sentir y expresar emociones centrando su atención en la posibilidad de tener contacto social a través de una práctica físico-deportiva que no tiene un tiempo ni espacio delimitado, ni tampoco reglas estrictas que restrinjan sus posibilidades de juego y de participación.

7. REFERENCIAS

- Armenta, F (2004). La motivación y al adhesión hacía la actividad física. *Escuela Abierta: revista de investigación educativa*, 7, 137–152.
- Bartoll, Ó. C. y Domingo, C. H. (2014). El modelo español de deporte en la universidad: fundamentación, descripción y orientaciones para su gestión ética. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 26, 128-133.
- Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.
- Cagigal, J.M. (1957): *Hombres y deporte*. Madrid: Taurus.
- Cagigal, J. M. (1985). La pedagogía del deporte como educación. *Revista de Educación Física*, 3, 5-11.
- Carratalá, V. (1996). *La influencia de los agentes sociales en la participación deportiva en la adolescencia*. (Tesis doctoral). Valencia: Universidad de Valencia.
- Comisión de las Comunidades Europeas (2001). *Decisión del Parlamento Europeo y del Consejo, por la que se establece el Año Europeo de la Educación por el Deporte, 2004*. Bruselas: Unión Europea.
- Consejo de Europa (2008). *Directrices de actividad física de la Unión Europea*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Elías, N. (1992). Introducción, en N. Elías y E. Dunning, *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*, 31-82. Madrid: Fondo de Cultura Económica.

- Foguet, O. C. (2000). *Deporte recreativo (Vol. 555)*. Barcelona: Inde.
- García, S. (1997). "Origen del concepto deporte". *Habilidad motriz: Revista de ciencias de la actividad física y del deporte*, (9), 41-44.
- González, J. S. (2006). *Reflexiones sobre cultura, civilización y deporte desde una perspectiva europea*. Sevilla: Universidad Pablo de Olavide.
- Hernández, J. (1994). *Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: INDE.
- Hernández, A. (1999). Acerca del término Deporte. *Revista Digital Educación Física y Deportes*. Año 4. N°17.
- Hernández, N. F. y Carballo, C. G. (2013). Acerca del concepto de deporte: Alcances de su (s) significado (s). *Educación Física y Ciencia*, 6, 87-102.
- Mechikoff, R. A. & Estes, S.G. (2005). *A history and philosophy of sport and physical education. From ancient civilizations to the modern world*. New York: Mc Graw Hill.
- Morales, A. y Guzman, M. (2000). *Diccionario temático de los deportes*. Málaga: Editorial Arguval.
- Orrego, J. (2006). El deporte, visto desde la educación, el alto rendimiento y la lúdica. *Lecturas de Educación Física y deportes*. N° 95.
- Paredes, J. (2002). *El deporte como juego: un análisis cultural*. (Tesis Doctoral). Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes.
- Parlebas, P. (1981). *Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice*. Paris: Insep.
- Piervanieja, M. (1966). Depuerto, deporte, protohistoria de una palabra. *Citius, altius, fortius*, n° 1-2, p. 5-190.
- Ramiro, J. Sánchez, F. y García, M. (1998). *Libro Verde: I + D en el deporte*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Sánchez-Bañuelos, F. (2000). Análisis del deporte en edad escolar y una alternativa para el futuro. En J. Díaz García (Ed.): *Actas del I Congreso Nacional de Deporte en edad escolar*, 63-79. Dos Hermanas (Sevilla): Excmo. Ayuntamiento de Dos Hermanas.

CAPÍTULO 2. SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA DESDE UNA PERSPECTIVA INTERGENERACIONAL

ANTONIO SÁNCHEZ MUÑOZ,
ALBERTO RODRÍGUEZ CAYETANO
Y SALVADOR PÉREZ MUÑOZ

1. INTRODUCCIÓN

Nuestra sociedad relaciona la realización de actividad física con el término salud, todas las personas buscan sentirse bien, estar libre de enfermedades. Para Pérez (2014): “quieren tener capacidad para poder llevar a cabo las tareas diarias en todos los ámbitos, personal, social y de ocio”.

En la actualidad, la actividad física se relaciona cada vez más con la salud, siendo uno de los pilares más importante de la vida de las personas (Pérez, Domínguez, Sánchez & Rodríguez, 2015). Pérez et al. (2015), citan a Rost (2007) y afirman que: “la salud no es algo que pueda comprarse en la farmacia con la receta del médico, sino algo que debe conseguirse y conservarse con empeño”.

Para Shopenhauer “la salud no lo es todo, pero sin salud no tenemos nada” (Pérez, 2013). Tener salud se asocia generalmente a la usencia de enfermedad, pero no es una definición suficiente. Estar sano es “un estado de bienestar físico, psicológico y social” (Pérez, 2013).

Pérez (2013) cita a Salleras (1985) para definir el término salud como: “El nivel más alto posible de bienestar físico, psicológico y social, además de la capacidad funcional que permite el desarrollo de los factores sociales en los que vive inmerso el individuo”.

Para Tercedor, Jiménez y López (1998) citados por Pérez et al., (2015) la salud: “deja de ser un objetivo puntual como ausencia de enfermedad,

concibiéndose como una tendencia del individuo a alcanzar un óptimo estado físico, psíquico y social” siendo un concepto más completo e integrador.

Sánchez-Bañuelos (1996) considera que “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo, producido por la contracción muscular y que conduce al incremento sustancial del gasto energético de la persona”.

Sobre la actividad física, la Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como: “movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas” (Ros, 2007, citado por Pérez, 2013).

Para Pérez (2013), la actividad física puede ser considerada desde un punto de vista cualitativo: la actividad que se realiza, el propósito de dicha actividad y el contexto en el que se realiza la misma; y por otro el cuantitativo: consumo de energía medido mediante el volumen, la intensidad y la frecuencia de la actividad.

Cada vez hay más estudios que relacionan la salud con la actividad física, incluso algunos de ellos plantean la necesidad de realizar actividad física para la ausencia de enfermedades en los llamados adultos mayores. De igual modo, la actividad física evitará la pérdida de capacidades funcionales asociadas al envejecimiento y aportará al individuo beneficios como aumento de: la ventilación pulmonar, densidad ósea, masa muscular, fuerza y flexibilidad, además de prevenir enfermedades crónico-degenerativas.

El ser humano está diseñado para el desarrollo y uso de sus capacidades físicas, hoy día es una práctica habitual la realización de actividad física tanto por jóvenes como por adultos, pero no bajo el concepto salud, sino que generalmente se realiza desde la búsqueda del rendimiento y la obtención de resultados en la competición. Consideramos que la actividad física saludable debe estar incluida en cualquier programa de entrenamiento que se realice, buscando los beneficios que comporta, liberándola del concepto de rendimiento deportivo, mediante actividades moderadas que son las más recomendables para mantener la salud a través de la actividad física.

La actividad física para la salud ha de permitir al individuo la realización de tareas habituales en todos los ámbitos, el personal, el social y el de ocio. La actividad física en el ámbito de la tercera edad debe buscar que el individuo obtenga beneficios a nivel personal y psicológico, consiguiendo una menor pérdida de movilidad, lo que le permitirá mantener un ritmo de vida bastante activo.

El hábito de hacer ejercicio o actividad física permite un proceso de socialización, siendo la realización de la actividad física algo muy saludable siempre que se realice de forma adecuada y pensando en la salud de los individuos (Pérez & Castaño, 2013; Pérez et al., 2015), por lo que la actividad física en los adultos mayores les aleja de la soledad en que muchos se encuentran además de ocupar su tiempo de ocio.

En la sociedad actual la salud en los adultos mayores tiene cada vez un interés mayor. Las instituciones implicadas en este grupo social buscan su bienestar y realizan programas de concienciación para la práctica de actividad física para la mejora de la salud. A día de hoy, la práctica de la actividad físico deportiva está integrada en los hábitos y ocupaciones del tiempo de libre y de ocio de las personas, buscando el beneficio que dicha práctica proporciona al individuo.

2. ACTIVIDAD FÍSICA Y BIENESTAR

La actividad física en los adultos mayores debe garantizar beneficios al individuo que la realiza minimizando los riesgos que implica su práctica, para ello se han de tener en cuenta una serie de factores (Devís, 2000; Pérez et al., 2015):

- Autocontrol de la intensidad con que se realiza la actividad física.
- Práctica de la actividad en un medio que garantice la seguridad del individuo en su práctica.
- Evitar movimientos bruscos.
- Evitar impactos tanto móviles como con oponentes.
- Evitar la competitividad entre los participantes.

Para Ros (2007) y Pérez et al., (2015) la actividad física ha de ser moderada y realizada con regularidad, lo que permitirá mejorar la calidad de vida, prevenir el desarrollo y progresión de enfermedades crónica, retrasando los efectos del envejecimiento.

La actividad física en los adultos mayores se ha de adaptar a las características personales de cada uno de los sujetos, siendo una actividad moderada, realizada de forma habitual, frecuente y buscando que forme parte de su estilo de vida. También ha de servir como elemento relacional, de interacción positiva entre las personas, permitiendo al colectivo el desarrollo de habilidades sociales que les permitan llevar una vida mejor (Devís, 2000; Pérez, et al., 2015).

En la práctica de la actividad física para los adultos mayores podemos encontrar los siguientes beneficios (Devís, 2000; Fraile, 2004; Pérez et al., 2015):

- Mejora de los sistemas cardiorespiratorio, músculo esquelético y metabólico.
- Disminución de los factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares y diabetes.
- Control del sobrepeso y la obesidad.
- Disminución del riesgo de padecer osteoporosis.
- Aumenta la autonomía e integración social.
- Disminución de la ansiedad y depresiones.
- Aumento de la autoestima.
- Mejora de la seguridad en sí mismo y de su autoimagen.

Para Martín (2011), son muchos los beneficios que aporta la actividad física en el adulto mayor pero puede ocasionar ciertos perjuicios como son:

- Abuso tanto de la cantidad como de la intensidad de la actividad.
- Adicción a la práctica de la actividad física, anteponiendo dicha práctica aun teniendo lesiones.
- Lesiones y caídas.
- Desilusiones, puede que el adulto mayor se cree falsas expectativas al no entender la verdadera finalidad del ejercicio físico.

3. ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE

De todo lo expuesto hasta ahora podemos deducir que la realización de la actividad física en la tercera edad tendrá una repercusión muy importante en la salud de los individuos, pero siempre y cuando se realice de forma adecuada y pensando en la salud de las personas a las que va dirigida.

La actividad física se ha de realizar de manera correcta para evitar lesiones, huir de los ejercicios que conlleven más riesgos que beneficios, del concepto de consecución de un resultado y del entrenamiento deportivo.

Alguno de los ejercicios de acondicionamiento físico más utilizados son potencialmente peligrosos para el ejecutante, por lo que se han de plantear alternativas analizando previamente el mismo y valorando la necesidad de incluirlo en la práctica habitual de la actividad física de los sujetos que se encuentran en la tercera edad (Pérez & Castaño, 2013).

Las actividades a realizar por este colectivo deben estar centradas en aquellas que planteen una mejora de la salud y que no tengan un riesgo elevado de lesión. Estudios recientes han demostrado como fundamental el trabajo de fuerza muscular en este grupo de edad, es por ello que se han de realizar un programas que incluyan ejercicios que permita el fortalecimiento de los músculos, mejorando los niveles de fuerza en los sujetos y mejorando el sistema óseo y evitando así la aparición de la osteoporosis, tan habitual a éstas edades. Camps afirma que: "la participación en actividades físicas, tanto aeróbicas como de fuerza, de manera regular, generará respuesta favorables que propiciarán un envejecimiento saludable".

Jimeno, Peña, Expósito y Zagalaz sostienen que además de la realización de un trabajo de fuerza muscular se han de confeccionar "programas de resistencia correctamente diseñados mejoran la salud y disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiacas" (2010, p. 307). Siempre teniendo en cuenta programar actividades de bajo impacto como son (Devis, 2006):

- Andar.
- Bailes de salón.
- Natación.
- Actividades en la naturaleza.
- Juegos tradicionales.
- Ejercicios de preparación física adaptada.
- Yoga, taichí.
- Actividades cotidianas (andar, subir escaleras, manualidades)

En resumen, actividades que incluyan programas de entrenamiento aeróbico, de fuerza muscular, equilibrio y movilidad articular. Como se puede apreciar el tipo de actividades recomendadas para los adultos mayores son actividades físicas ligeras ya que permiten mantener las actividades cotidianas del colectivo al que nos estamos refiriendo.

4. RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA

En primer lugar, el individuo se ha de realizar un chequeo médico, para a continuación realizar una programación en el que se incluyan actividades físicas diseñadas para la mejora de la resistencia y la fuerza. Se plantearán actividades que mejoren el equilibrio, la flexibilidad y la coordinación, siempre bajo la supervisión de un profesional de la actividad física y el deporte.

Estos programas han de estar compuestos por actividades sencillas que no requieran mucho esfuerzo, buscando en todo momento su realización en grupo para alcanzar uno de los objetivos principales que ha de tener la práctica de la actividad física, la socialización (Jimeno et al., 2010).

La actividad física a cualquier edad ayuda a la mejora de las capacidades físicas y psicológicas del individuo, pero en el adulto mayor, la práctica de la actividad física mejora su calidad de vida.

Un aspecto a tener en cuenta es la elaboración de programas de actividad física intergeneracionales para el conocimiento y enriquecimiento de los diferentes colectivos ya que nos parece muy importante para la prevención de la obesidad, el sedentarismo y las enfermedades cardiovasculares.

La actividad física ha de servir para que desaparezca la discriminación a la que se ven sometidos los adultos mayores, precisamente por ser mayores, por su edad. Los programas diseñados deben evitar esta discriminación y permitir al adulto mayor ser más independiente.

5. REFERENCIAS

- Ayuntamiento de Córdoba (2011). *Principios para la prescripción de ejercicio para personas mayores*. Córdoba: Camps, A.
- Devís, J. (Coor). (2000) *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: INDE.
- Fraile, A. (2004). *Actividad física y salud: educación primaria*. Valladolid: Junta de Castilla y León. Consejería de Sanidad.
- Jimeno, R., Peña, P., Expósito, A. & Zagalaz, M.L. (2010). Tercera edad y actividad física. Una propuesta sencilla. *Journal of Sport and Health Research*, 2 (3), 305-328.
- Martín, E. (2011). *Prescripción de la Actividad Física para personas mayores. Tema 3 Asignatura Actividad Física para Personas Mayores*. Universidad Pontificia de Salamanca.
- Pérez, S. (2014) Actividad física y salud: aclaración conceptual. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 19, 193. <http://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>
- Pérez, S. & Castaño, R. (2013). Criterios para la selección de un ejercicio saludable en la enseñanza y entrenamiento deportivo. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 18, 187. <http://www.efdeportes.com/efd187/criterios-para-la-seleccion-de-un-ejercicio-saludable.htm>
- Pérez, S., Domínguez, R., Sánchez, A. & Rodríguez, A. (2015) Beneficios y riesgos asociados en la actividad física para la salud. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 18, 208. <http://www.efdeportes.com/efd208/beneficios-y-riesgos-en-la-actividad-fisica-salud.htm>

- Ros, J. A. (2007). *Actividad física + salud. Hacia un estilo de vida activo*. Murcia. Consejería de Sanidad.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La Actividad Física orientada hacia la salud*. Biblioteca Nueva: Madrid.
- Tercedor, P., Jiménez, M. J., & López, B. (1998). La promoción de la actividad física orientada hacia la salud. Un camino por hacer. *Motricidad*, 203.

CAPÍTULO 3. MOTIVACIÓN HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA DESDE UNA VISIÓN INTERGENERACIONAL

JOSEFINA TERESA ANDRÉS ZORITA, TERESA CALLEJO GARCÍA,
ERASMO GARCÍA GONZÁLEZ, MARÍA LUISA GARCÍA GONZÁLEZ,
PAQUITA HERNÁNDEZ GONZÁLEZ, REBECA RODRÍGUEZ CORTÉS
Y ALICIA RODRÍGUEZ GÓMEZ

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La cantidad de actividad física que debe realizar una persona, varía en función de los objetivos que cada uno tenga y de la cantidad de alimentos que se ingieran, ya que debe haber un equilibrio entre los alimentos que comemos y la cantidad de energía que gastamos.

Varios autores recomiendan practicar actividad física un mínimo de 2 o 3 veces por semana y si es posible se vayan incrementando más días de forma progresiva.

Los beneficios de esta práctica son la ayuda al control de la tensión arterial, colesterol y diversas enfermedades. Además ayuda a tener mayor dinamismo, salud mental, se reduce el estrés, la depresión, potencia el desarrollo de las capacidades físicas básicas y la mejora del tono muscular.

Dentro del grupo de personas que realizan actividad física encontramos: de edad avanzada, con discapacidad, personas obesas, delgadas, jóvenes y niños; todos ellos se encuentran motivados a realizarla, aunque no en todos los casos por el mismo motivo.

Paralelamente, y como una respuesta a este auge del ejercicio físico, proliferan en las ciudades, diversas instituciones para hacer actividad física dirigida. En éstas se dan a los afiliados todas las comodidades para practicar gimnasia,

natación, marcha, pesas, baile, deportes de raqueta, etc.; los gimnasios por lo general se mantienen atestados de practicantes quienes han decidido reempezar un estilo de vida más activo conforme a sus propias convicciones.

Una de las razones primordiales de esta práctica es la estética corporal. Entendemos por estética corporal: embellecimiento natural del cuerpo, esto engloba bajar de peso, ganancia de masa muscular y eliminar grasa.

Esta es la razón primordial que alienta a las personas en general a interesarse en el ejercicio y suele haber un mayor porcentaje de mujeres que se preocupan por este aspecto que de hombres. La actividad física produce un doble beneficio en la composición del organismo de la mujer, ya que elimina la grasa subcutánea, que tanto afecta su perfil corporal y que es responsable de la "celulitis". También incrementa el tejido magro por aumento de la masa muscular, lo cual da a los hombres una apariencia varonil y a las mujeres dureza de tejidos.

Es importante destacar que este beneficio estético no se logra mediante un programa de adelgazamiento con dietas o métodos pasivos, ya que en éstos, la eliminación de grasa se acompaña de una pérdida de masa muscular, lo cual conduce a la flacidez de los tejidos, acompañada de debilidad muscular y deterioro funcional general.

Los hombres suelen practicar actividad y deporte por salud y forma física. Considerando forma física la relajación mental, el placer y la búsqueda de un perfecto funcionamiento del organismo fundamentado en la capacitación de todos los sistemas, especialmente el motor. Parecen ser más conscientes de las campañas educativas que se hacen promocionando el ejercicio para prevenir enfermedades degenerativas y para mantener el organismo en óptimas condiciones funcionales. La falta de actividad reduce las capacidades físicas y psíquicas del ser humano.

Razones para la motivación de la actividad física:

- Disminución de la obesidad.
- Salud.
- Alimentación
- Socialización
- Recreación.
- Búsqueda de valores y felicidad.
- Bienestar mental y físico.
- Desconexión de problemas.
- Actividad mental.

Aunque también para ellos la estética corporal aparece como la primera razón, ésta no discrepa mucho de la motivación por la forma física y por la salud.

Hay que destacar que el incentivo para realizar actividad física o deporte es en el caso de los niños la diversión y hacer amigos; en los adolescentes la competición y las amistades y en los universitarios la aventura y la diversión. En los adultos obtener actividad física de forma regular y los adultos mayores, los beneficios relacionados con la salud.

Personas de edad avanzada, con discapacidad, obesos, delgados, jóvenes y niños. Todos ellos se funden en un sentimiento o deseo único: hacer ejercicio. Dentro del grupo de personas que realizan actividad física nos encontramos con diferentes motivaciones para hacerla.

Probablemente y como respuesta a este auge del ejercicio físico, proliferan en las ciudades diversas instituciones (públicas y privadas) con actividades de todo tipo, para facilitar hacer actividad física o deporte.

Entre éstas, cabe destacar: gimnasia, natación, trote, marcha, pesas, baile, deportes de raqueta, etc. Los gimnasios, por lo general, se mantienen atestados de practicantes que han decidido reemprender un estilo de vida más activo, conforme a sus convicciones y necesidades.

En todos estos grupos de edad, el dinero juega un papel secundario a la hora de querer incorporar la práctica de actividad física en sus vidas.

2. METODOLOGÍA

2.1. *Objetivos*

- Saber que lleva a las personas a realizar prácticas físicas y deportivas.
- Analizar las diferencias entre hombres y mujeres a la hora de realizar estas actividades, distinguiendo por edades.

2.2. *Hipótesis*

Las personas realizan actividad física principalmente por motivos de salud y de estética sin diferencia por la variable sexo.

2.3. Muestra

En este gráfico podemos observar que de las 224 respuestas, más de la mitad (58%) la han realizado personas entre 18-35 años, seguido de las personas entre 35-65 años, con un 30'4% y siendo una minoría de 11'6% las personas de más de 65 años (Ilustración 1).

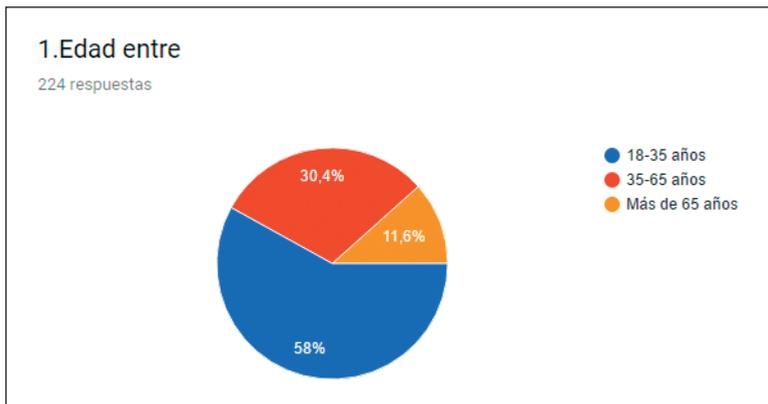


Ilustración 1. Edad de la muestra.

2.4. Procedimiento

Tras haber hecho una revisión bibliográfica sobre lo que motiva a las personas a realizar deporte y actividad física, no hemos encontrado ningún cuestionario que nos dé respuestas a las cuestiones que nos interesaban para este trabajo. Por tanto, hemos diseñado nuestro propio cuestionario ad-hoc, se pasó de forma anónima tanto de forma presencial como por redes sociales...

2.5. Diseño metodológico

Hemos realizado un cuestionario "Ad Hoc" de 11 preguntas tipo test y los hemos distribuido de dos formas diferentes: A personas desde los 18 años hasta los 65 y a mayores de 65 años.

Por un lado, lo hemos subido a diversas redes sociales y por otro, los hemos repartido a diferentes personas de forma presencial.

3. RESULTADO

Casi la totalidad de las personas que han realizado este cuestionario les gusta practicar algún deporte, tan solo un 3,2% no les gusta (Ilustración 2).

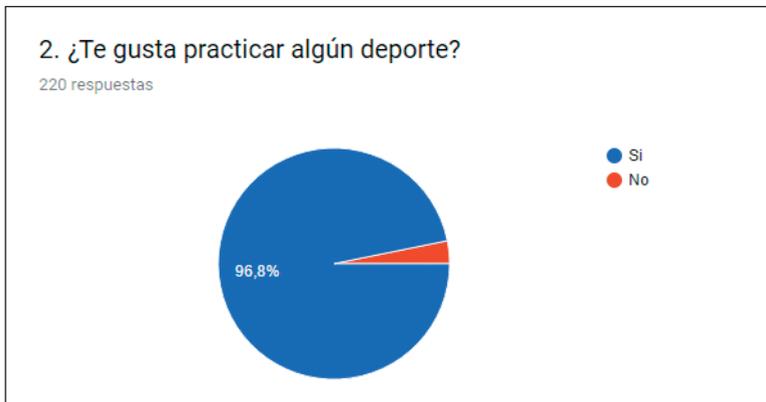


Ilustración 2. Te gusta practicar algún deporte.

En este gráfico podemos observar que las razones por las que les gusta practicar deporte o actividad física son variadas, predominando bienestar y salud, con un 35,1% y 27,9% respectivamente. Posteriormente, se observa que la práctica de deporte o actividad física en tiempo de ocio es de un 16,7% y en competición es de un 14%. Por último, una minoría por estética (Ilustración 3).



Ilustración 3. Por qué te gusta el deporte o la actividad física.

Predominan los deportes colectivos con un 45,3% estando muy igualados con los deportes individuales, 39,5%. La práctica de otros deportes es de un 12,1%, y una minoría de lucha (Ilustración 4).

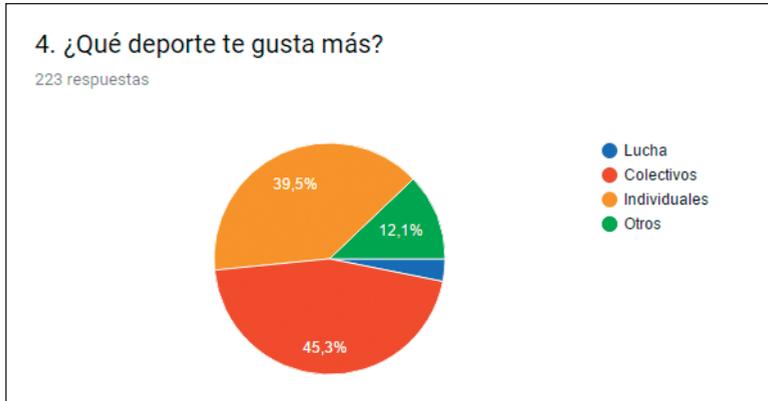


Ilustración 4. Qué deporte te gusta más.

¿Cuál?

- Fútbol= 34
- Atletismo= 20
- Natación 23
- Caminar 25
- Tenis 14
- Gimnasio 18
- Baloncesto 16
- Zumba 3
- Gimnasia 12
- Hípica 1
- Ciclismo 10
- Padel 8
- Vóley 1
- Esquí 3
- Balonmano 4
- Correr 14
- Boxeo 2

- Pilates 5
- Softball 1
- Baile 5
- Juegos 1
- Patinaje 1
- Kick boxing 1
- Surf 1
- Yoga 4
- Kayak 1
- Golf 1
- Karate 6
- Fútbol sala 2

Un 44,8% practica actividad física o deporte más de 3 veces por semana, un 28,1% tres veces por semana, 16,3% dos veces por semana, y tan solo un 10,9% una vez a la semana (Ilustración 5).

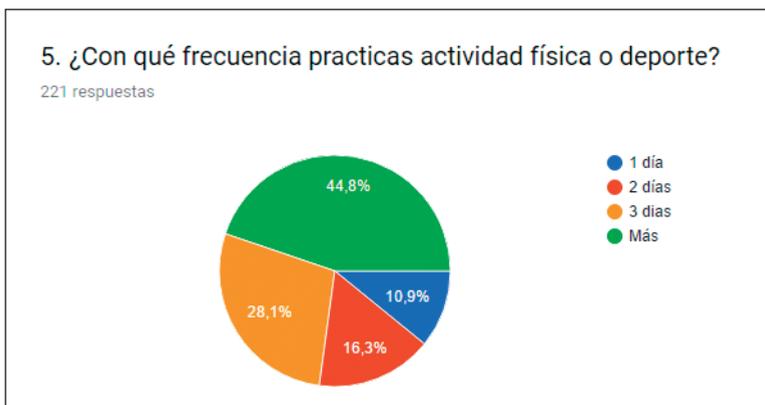


Ilustración 5. Con qué frecuencia practicas actividad física o deporte.

Las personas que han realizado el cuestionario, practican deporte entre una y dos horas al día una gran mayoría 53,2%. En segundo lugar, una hora al día 22,1%. Muy igualado está el porcentaje entre personas que practican deporte más de dos horas y menos de 1 hora (Ilustración 6).



Ilustración 6. Durante cuántas horas prácticas actividad física o deporte al día.

En este gráfico podemos observar que casi $\frac{3}{4}$ partes de las personas que han realizado este test, se sienten muy bien después de la práctica de actividad física o deporte, y destacar que ninguna de ellas se siente mal (Ilustración 7).



Ilustración 7. Cómo te sientes después de practicar deporte o actividad física.

Más de la mitad de las personas prefieren practicar deporte o actividad física al aire libre, 55,9%, seguido de un 31,5% que prefiere instalaciones cerradas (Ilustración 8).



Ilustración 8. Dónde realizas la práctica.

Destacar que a la mayoría de la gente prefiere la práctica de una manera individual 66,2%, frente a un 33,8% que lo practica en grupo (Ilustración 9).



Ilustración 9. Cómo te gusta practicar deporte o actividad física.

La práctica de actividad física y deporte provoca lesiones como destaca este gráfico que un 59% han sufrido algún tipo de lesión, frente a un 41% que no han tenido ningún tipo de lesión (Ilustración 10).

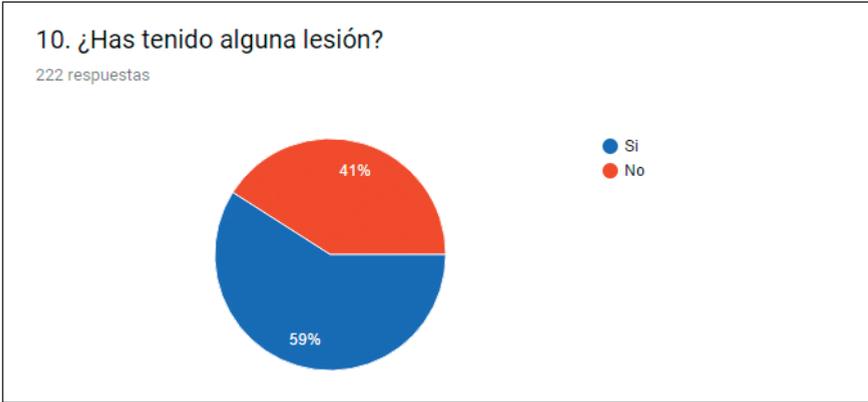


Ilustración 10. Has tenido alguna lesión.

Del 59% de personas que han sufrido algún tipo de lesión, al 78,2 % no les ha impedido seguir practicando algún tipo de deporte o actividad física o deporte, frente a un 21,8% que sí que les ha condicionado (Ilustración 11).



Ilustración 11. Las lesiones te condicional la realización de deporte o actividad física.

4. CONCLUSIONES

Las conclusiones generales obtenidas de este estudio son que se realiza más deporte de competición y actividad física en las edades comprendidas entre 18 y 35 años, mientras que entre 35 y 65 años decrece en ambos ámbitos debido a cargas familiares, trabajo, falta de tiempo etc. A partir de los 65 años se vuelve a incrementar el número de personas que realizan actividad física dejando a un lado el deporte como tal.

A pesar de que hay estudios científicos que hablan sobre la importancia de la estética a la hora de buscar los motivos de la práctica deportiva, en este cuestionario nos sorprende que sea el motivo menos señalado estando por delante motivos de bienestar y salud.

Predomina la práctica de deportes colectivos debido a que son deportes más divertidos y socializadores siendo el fútbol el deporte de mayor afluencia, aunque en los deportes individuales hay también un gran porcentaje de participación destacando el atletismo y la natación como los más practicados.

Queremos destacar que casi el 50% de los encuestados practican actividad física o deporte más de 3 días a la semana entre 1 y 2 horas ya que provoca en ellos un estado de bienestar. En el caso de la gente que camina suele hacerlo todos los días.

Mayoritariamente se prefiere practicar actividad física y deporte al aire libre ya que esto conlleva el contacto con la naturaleza.

Pese que la actividad física y deporte provoquen lesiones esto no implica el abandono de la práctica de estas actividades solamente a una minoría les ha condicionado a la hora de volver.

5. REFERENCIAS

- Moreno, J. A., Martínez Galindo, C., González-Cutre, D., & Cervelló, E. (2008). Motivación hacia la práctica físico-deportiva en personas mayores. En E. H. Martín y R. Gomes de Sousa (Eds.), *Atividade física e envelhecimento saudável* (pp. 153-169). Rio de Janeiro: Shape.
- Martínez, E. (2003). La salud como motivación para la práctica de actividad física en personas adultas. *IATREIA*, 16(1), 32-43.
- AAVV. *Motivación hacia la actividad física entre los mayores*. Universidad de Murcia, Universidad de Almería, Universidad Miguel Hernández de Elche.

CAPÍTULO 4.

INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE LA CALIDAD DE VIDA, DESDE UNA PERSPECTIVA INTERGENERACIONAL

EDUARDO ALIJA MILLA,
JUAN ANTONIO GAJERO TOLEDO
Y PABLO SÁNCHEZ MOLLÓN

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En referencia al concepto de calidad de vida es un concepto que debe analizarse de una manera multidimensional (Bowling, 2005). La sociedad en la que vivimos, es de gran evidencia que la calidad de vida es un importante factor en la evaluación del nivel de salud que incluye tanto variables físicas, como psicológicas y sociales, las cuales provienen desde una perspectiva objetiva y subjetiva. La evidencia científica constata la importancia de que las personas mayores lleven un estilo saludable de vida para la mejora de la salud y cura de enfermedades, tales como la depresión (Speight, 2010).

En el caso de las enfermedades neurodegenerativas, como por ejemplo el Alzheimer, la ciencia nos alude a la hipótesis de la reserva cognitiva asociada, la cual manifiesta que la práctica de actividad física y ejercicio físico producen una mejora en los componentes no neuronales del cerebro y como consecuencia una mejora de su función cognitiva (Van Uffelen, Chin, Hopman-Rock & Van Mechelen, 2008).

En relación con el tema que tratamos, uno de los factores que favorece a una mejora de la calidad de vida es el término de inteligencia emocional, que se define como la capacidad de llevar a cabo razonamientos eficaces a través de las emociones, y de llevarlas a cabo por medio del conocimiento para una mejora del pensamiento (Mayer, Roberts & Barsade, 2008).

La inteligencia emocional ha sido asociada positivamente con la calidad de vida (Rey, Extremera, & Trillo, 2013), lo cual implica llevar un estilo de vida saludable (Tsaousis & Nikolaou, 2005) y mejora del bienestar personal (Mayer et al., 2008).

Por otro lado, son pocos los estudios que relacionen los términos actividad física e inteligencia emocional, aunque sus vinculaciones han sido positivamente, ya que la inteligencia emocional ayuda a fomentar una estabilidad tanto física como psíquica y emocional (e.g., Saklofske, Austin, Galloway, & Davidson, 2007; Tsaousis & Nikolaou, 2005; Omar, Ismail, Omar-Fauzee, Abdullah, & Geok, 2012).

Es de evidencia científica, que los adultos mayores que dedican tiempo a la práctica de actividad física, tienen un menor porcentaje de riesgo de sufrir deterioro cognitivo en comparación con sujetos inactivos (Middleton, Barnes, Lui & Yaffe, 2010).

Está demostrado que la actividad física supone una gran influencia positiva en la calidad de vida de los adultos mayores, y la podemos valorar, de manera sintetizada, en diferentes aspectos: incremento del bienestar físico, desarrollo de la autoconfianza, autoevaluación positiva, mejor dominio del cuerpo, aumento de la flexibilidad, aumento de la movilidad articular, aumento del tono muscular, mejoría en la amplitud de la respiración, mejoría en la circulación, especialmente a nivel de las extremidades, aumento de la resistencia orgánica, mejoría de las habilidades y de la capacidad de reacción y de coordinación. Además de una mejora las respuestas frente a la depresión, el miedo, las decepciones, los temores, las angustias y fortalece psicológicamente frente al aburrimiento, el tedio, el cansancio y la soledad (Matsudo, 2000).

Por último, señalar que la actividad física en adultos mayores produce mejoras a nivel psicológico acerca de cómo sobrellevar una enfermedad, además de desarrollar un mayor grado de funcionalidad de las personas con patologías crónicas y mayores beneficios en el funcionamiento de los sistemas cardiovascular, respiratorio, muscular e inmunológico. Por lo tanto, el ejercicio físico en las personas mayores debe entenderse como una herramienta terapéutica que tiene que ser individualizada, dirigida y prescrita por un médico especialista (Puertas, 2017).

El objetivo final de la investigación es conocer qué tipo de actividad física, cuanto tiempo y en qué condiciones lo realizan las personas mayores de 55 años, y si ha tenido algún tipo de influencia positiva, o negativa, en su bienestar, tanto físico como psicológico y social.

2. METODOLOGÍA

2.1. *Objetivos*

- Valorar la influencia de la actividad física en el bienestar tanto físico como psicológico y social.
- Saber qué tipo de actividad física es más recomendable para la mejora de la calidad de vida en personas mayores manejando variables como el sexo.
- Diferenciar la demanda del tipo de actividad física en personas mayores con la idoneidad para la mejora de la calidad de la vida.

2.2. *Hipótesis*

- La actividad física más recomendada en este colectivo es caminar o andar.
- La actividad física reduce las probabilidades de que las personas mayores sufran enfermedades físicas y psicológicas.
- La actividad física como elemento rehabilitador favorece la mejora de enfermedades psicológicas y físicas.

2.3. *Variables*

- Variables dependientes: Calidad de vida física, social y psicológica.
- Variables independientes: Tipo de actividad física: andar, correr, etc.

2.4. *Muestra*

La muestra está compuesta por 121 sujetos que han contestado al cuestionario, siendo todos ellos mayores de 55 años. De ellos tenemos que el 52,1% son mujeres y el 47.9% son hombres, por lo tanto la muestra está bastante equilibrada (Ilustración 12).

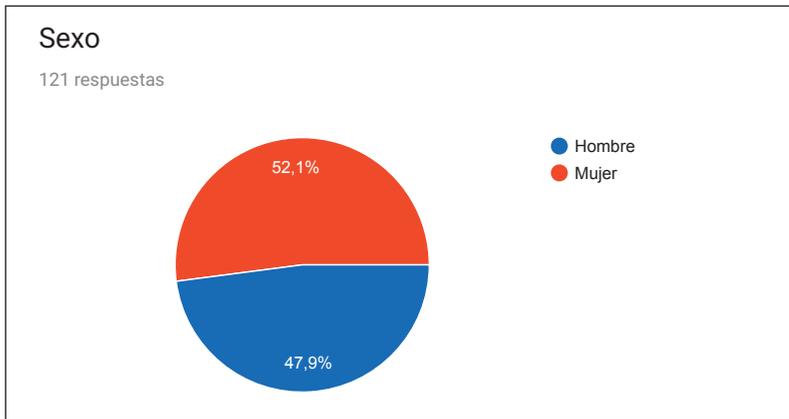


Ilustración 12. Muestras por sexos.

2.5. Procedimiento

En el presente estudio hemos hecho una investigación acerca de la influencia de la actividad física en la calidad de vida de las personas. En primer lugar, nos hemos informado en diferentes artículos de investigación sobre los conceptos más vitales que nos competen, es decir, calidad de vida y actividad física.

Tras esto, al no encontrar ningún cuestionario que se adapte al trabajo de campo que queremos realizar, hemos decidido diseñar un cuestionario Ad Hoc que recoge 19 preguntas, las cuales nos indican el nivel de actividad física que realizan los sujetos y la relación con su calidad de vida.

Dicho cuestionario, será cumplimentado tanto vía on-line, a través de Google Drive, como de manera impresa para ser rellenado en mano.

3.6. Análisis estadístico

Con los resultados obtenidos, hemos realizado un análisis estadístico descriptivo, donde hemos hallado la media, la desviación típica y los porcentajes.

3. RESULTADOS

A la pregunta de si han practicado actividad física, tenemos que prácticamente todos manifiestan que sí que lo hacen, en concreto tenemos que el 96,7% practican actividad física, mientras que el resto apenas un 3% manifiestan que no realizan actividad física (Ilustración 13).

Una vez que conocemos si practican actividad física, queremos conocer cómo realizan este tipo de actividades. En este caso tenemos que mayoritariamente lo hacen de forma individual en concreto el 66,1%, mientras que el 50,4% lo hacen en grupo, como se puede ver el porcentaje sobrepasa el 100% porque se podían realizar más de una respuesta y por ello hay personas que realizan actividad física de forma individual y grupal (Ilustración 14).

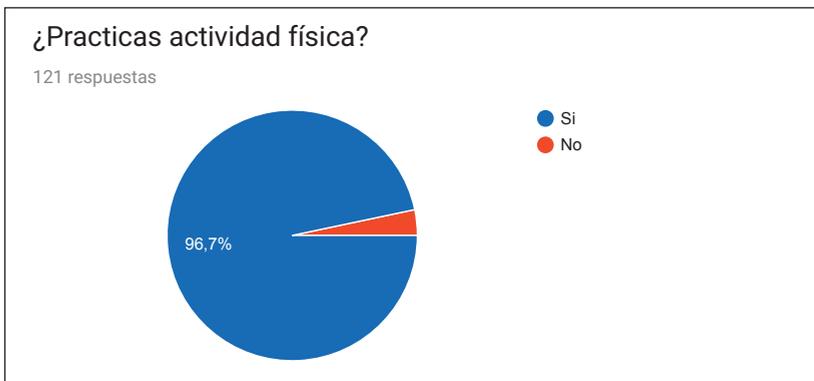


Ilustración 13. Practicas actividad física.

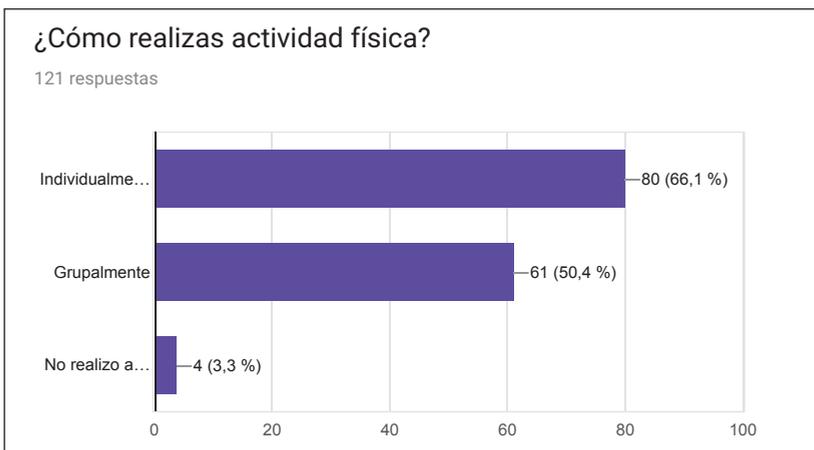


Ilustración 14. Cómo realizas actividad física.

Otra de las cuestiones fue que dijeran qué tipo de actividad física practicaban. En este sentido tenemos que la actividad física más realizada es caminar por el 58,7%, seguidas por las actividades físicas dirigidas (gimnasios...) con un 55,4%, seguido en tercer lugar por correr 14% y casi el mismo porcentaje tienen las prácticas deportivas y hay un 13,2% que practican otros tipos de actividades, por lo tanto las actividades físicas más realizadas son andar y las que son dirigidas por monitores (Ilustración 15).

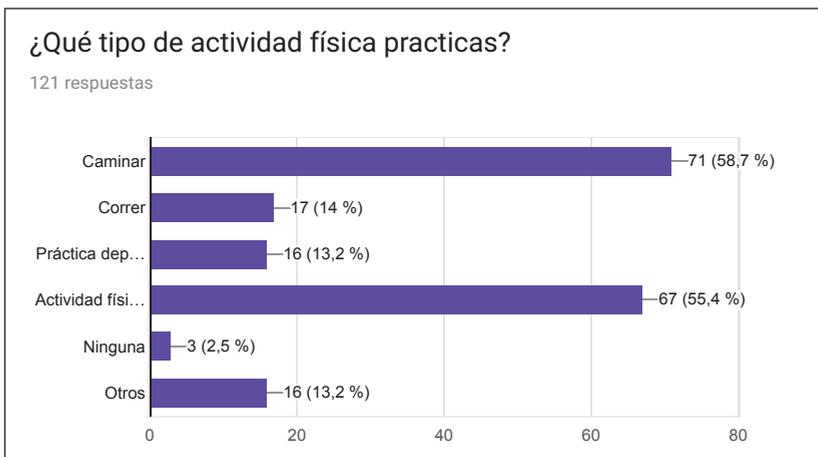


Ilustración 15. Tipo de actividad practicada.

Por otro lado, además de conocer el tipo de actividad preguntamos sobre el lugar donde se realiza actividad física, en este sentido tenemos que el mayor porcentaje lo realiza en "otro" entre los que se encuentran espacios abiertos y distintas zonas de paseos de la ciudad. Entre los espacios utilizados están los complejos deportivos por parte del 50,4%, seguido por los parques biosaludables el 10,7% (Ilustración 16).

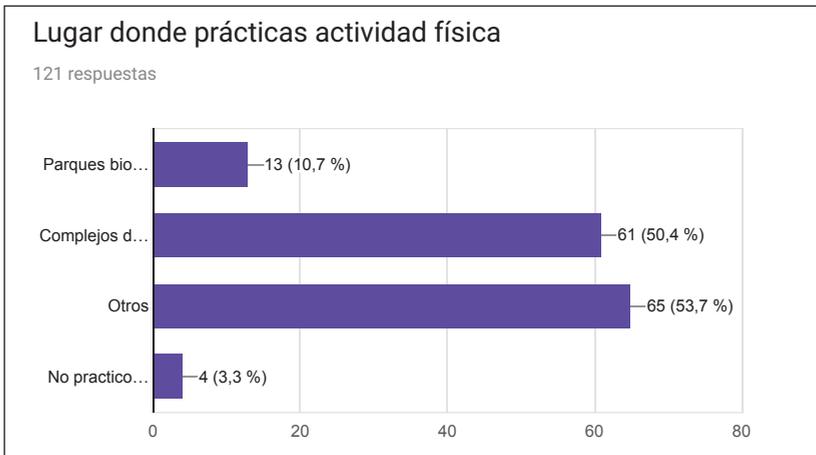


Ilustración 16. Lugar de práctica de actividad física.

A la pregunta si considera que la actividad física repercute en el bienestar de forma positiva tenemos que prácticamente el 98% consideran que sí, mientras que apenas un 2% consideran que su influencia es poca o nula (Ilustración 17).

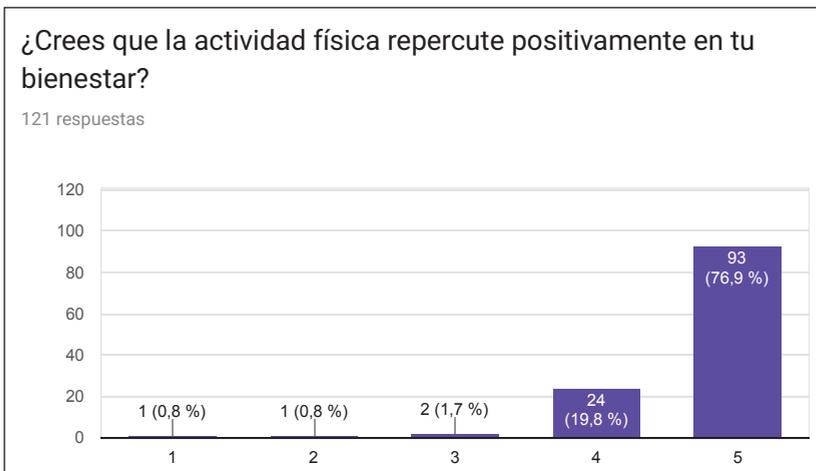


Ilustración 17. Repercute la actividad física en el bienestar.

En cuanto a los días de realización de la actividad física tenemos que un elevado número lo hace todos los días en concreto el 27,3%. Mientras que el mayor porcentaje se corresponde con los que realizan la actividad el 38,8%, mientras que el 24% lo hacen dos veces por semana (Ilustración 18).

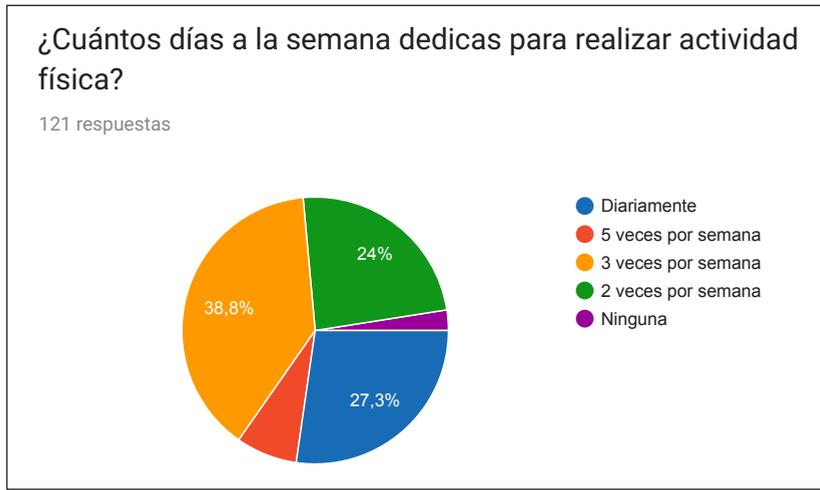


Ilustración 18. Días de realización de la actividad física.

Además, de conocer aspectos como días, tipos de actividad etc., les pedimos que valorasen si realizar actividad física les había ayudado a superar algún problema que pudieran tener de tipo físico. En este caso el 75,2% manifiesta que sí que les han ayudado a superar algún problema, por ahí muestra uno de los mejores efectos que tienen realizar actividad física superar problemas (Ilustración 19).

En caso de haber respondido de forma positiva a la pregunta anterior, les pedíamos que nos indicasen qué tipo de problemas físico habían superado y el porcentaje mayoritario considera que otros a los que se habían marcado, seguido por la mejora del colesterol y de las consecuencias asociadas a este tipo de problemas con un 38,5%, a continuación en la mejora en la hipertensión para el 30,8% y por último la mejora de los problemas físicos relacionados con la mejora de la glucemia (Ilustración 20).

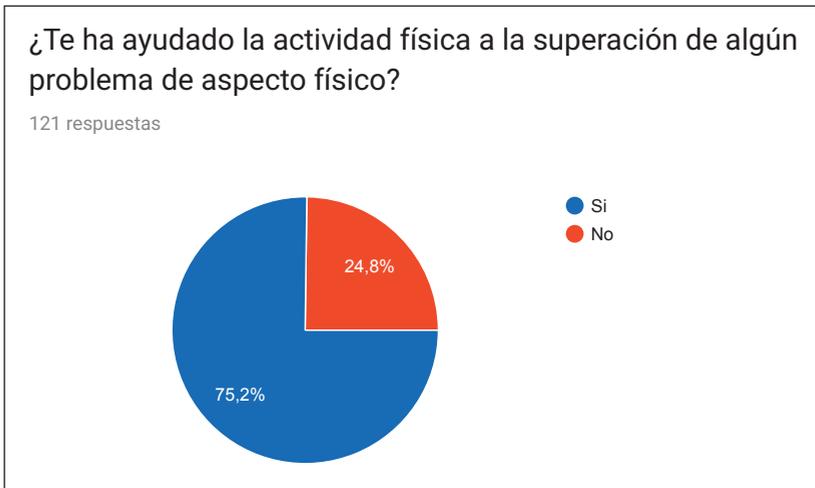


Ilustración 19. Ayuda de la actividad física a superar problemas físicos.

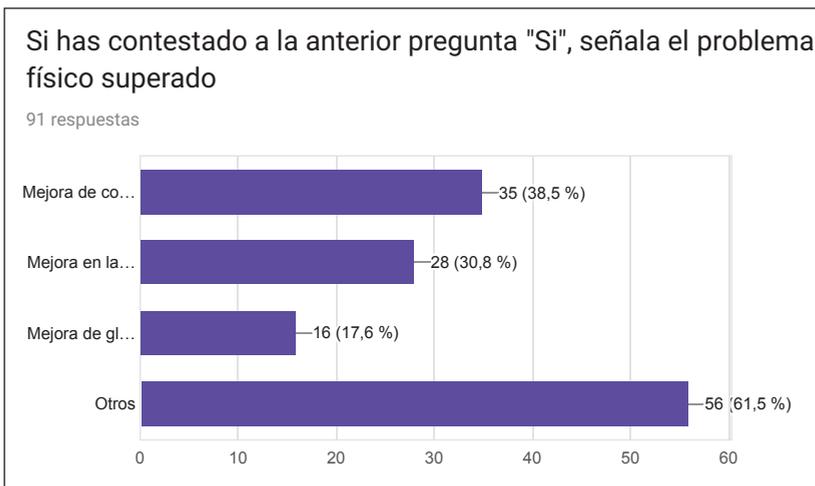


Ilustración 20. Tipo de problema físico superado.

En este mismo sentido, les preguntamos si además de mejora de problemas físicos, también les había ayudado a superar los problemas de tipo psicológicos. Los resultados muestran que para el 42,1% sí que les ha ayudado a superar los diferentes problemas psicológicos sufridos, mientras que el resto no les ha ayudado (Ilustración 21).



Ilustración 21. Ayuda a superar problemas psicológicos.

De los problemas a los que ha ayudado la actividad física es principalmente a los que están relacionados con la mejora del estado de ánimo al 70,4%, seguido por la reducción del estrés al 45,1% y a un 14% para otros problemas no recogidos. Por lo tanto además de ayudar a la mejora de condición física, la mejora y superación de aspectos físicos también ayuda y mejora los aspectos relacionados con los problemas psicológicos que se sufren por el día a día (Ilustración 22)

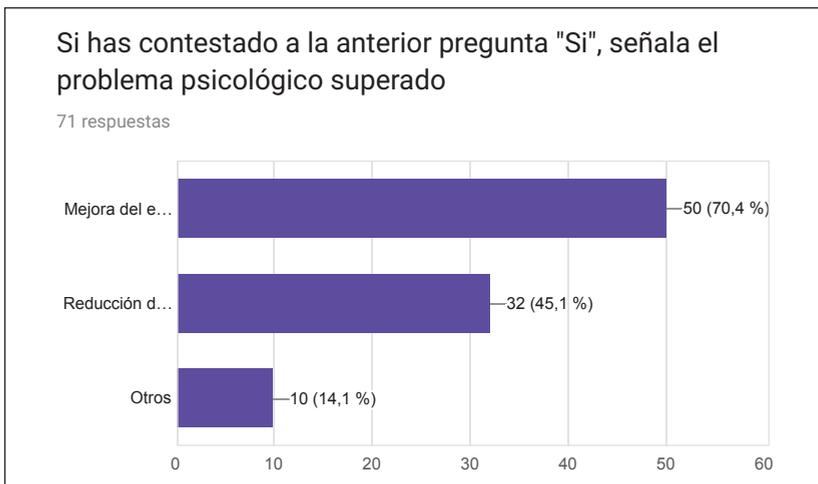


Ilustración 22. Tipo de problemas psicológicos superados.

Otro de los aspectos que permite la actividad física es superar no solo problemas físicos y psíquicos, sino también sociales, aunque en este caso la ayuda es bastante menor, ya que sólo el 19% afirma que sí que les han ayudado (Ilustración 23), siendo los problemas superados con relaciones con los demás y en algunos casos con amigos.

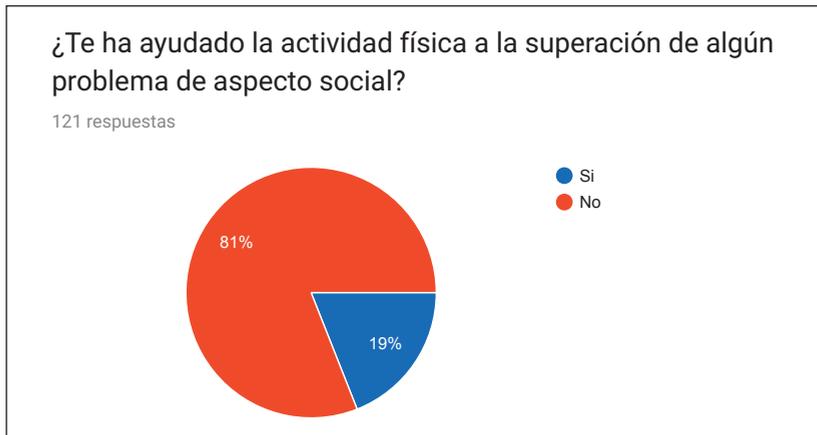


Ilustración 23. Ayuda a superar problemas sociales.

Otra de las preguntas realizadas es cómo se sienten tras la realización de las distintas acciones de actividad física. En este caso tenemos que el 90% manifiestan que se sienten entre satisfechos y muy satisfechos, mientras que el 9,1% manifiesta que se sienten algo satisfechos y apenas una persona se siente insatisfecho (Ilustración 24).

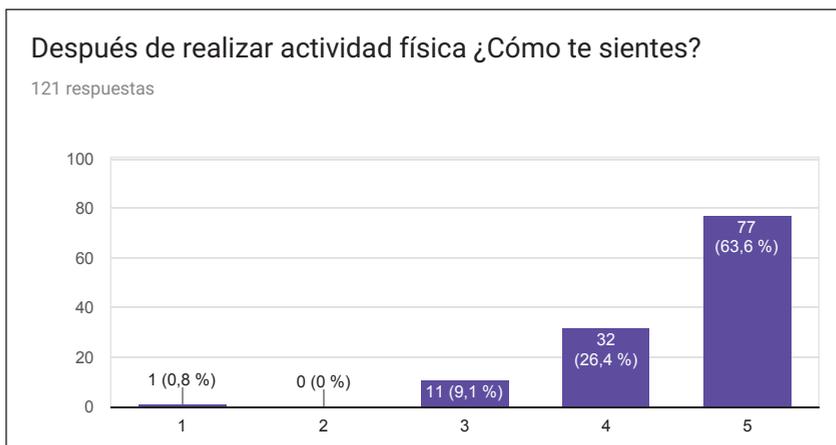


Ilustración 24. Sensaciones después de realizar actividad física.

Apenas tenemos un 22,3% que si asiste al médico desde que hace actividad física, mientras que el 75,2% no asiste al medico desde que realiza actividad física de forma regular (Ilustración 25).



Ilustración 25. Vas al médico desde que haces actividad física.

Otra cuestión importante es conocer si las actividades realizadas han producido o no algún tipo de lesión y tenemos que al 26,4% la realización de actividad física no dirigida les ha provocado algún tipo de lesión. Esto se puede deber a la mala ejecución o realización de la actividad sin control y sería un aspecto a mejorar en el futuro (Ilustración 26). El porcentaje más elevado de lesiones producidas son de tipo muscular (65,7%), seguido por articular (37,1%) y ósea (5,7%) (Ilustración 27).

Como se ha señalado, anteriormente, los encuestados contestan que utilizan los parques biosaludables de forma regular, por ello les solicitamos que los valoren y nos encontramos con unas valoraciones bastante malas ya que el 54,6 los consideran como poco o nada útiles, mientras que tan sólo el 6,5% los considera útiles, por último el 38,9% no sabe o no contesta (Ilustración 28).



Ilustración 26. Lesión provocada por hacer actividad física no dirigida.

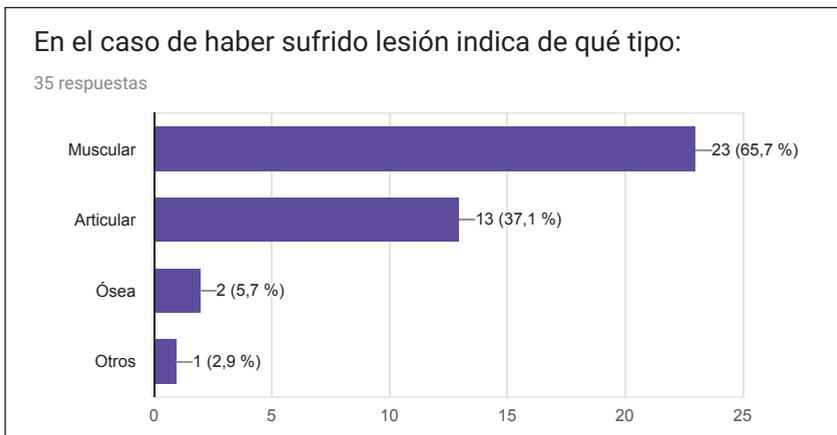


Ilustración 27. Tipo de lesión provocado por hacer actividad física no dirigida.

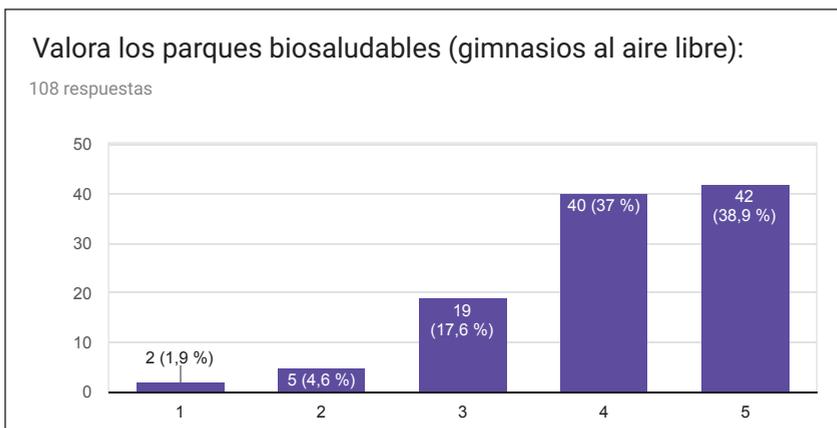


Ilustración 28. Valoración de los parques biosaludables.

A la pregunta, sobre si las actividades físicas que se realicen en los parques biosaludables tiene que ser dirigida y no libre por parte de los usuarios tenemos que el mayor porcentaje consideran que sí sería adecuado que estén dirigidas, en concreto tenemos, que de forma acumulada, el 67,6%, mientras que apenas un 7,9% consideran que no sería necesario que sean dirigidas (Ilustración 29).

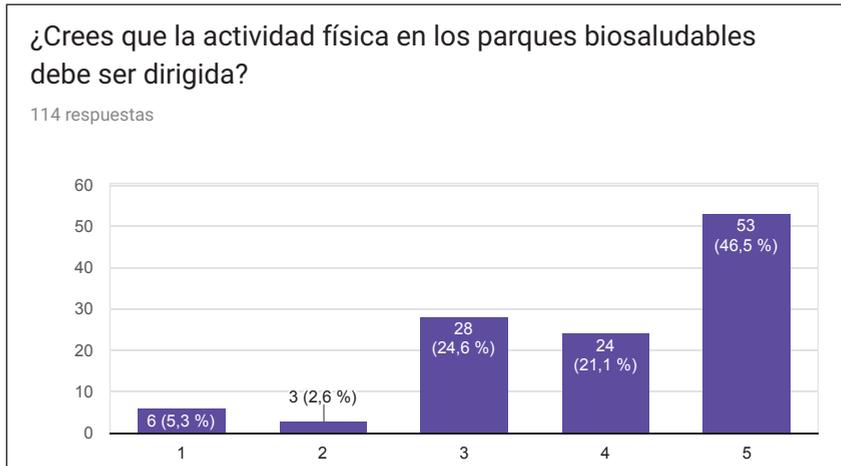


Ilustración 29. Actividad física en parques tiene que ser dirigida.

5. CONCLUSIONES

En primer lugar, prácticamente la totalidad de la muestra realiza actividad física de forma regular, principalmente de forma individual aunque hay bastantes que la realizan en grupos.

En segundo lugar, las actividades que realizan son principalmente caminar y actividades dirigidas, realizadas en su mayoría en los gimnasios y en los distintos complejos deportivos que hay por la ciudad y el resto lo hacen en los parques biosaludables. Con un elevado número de sujetos que realiza actividad entre 2 y 3 veces a la semana, eso sí hay un elevado porcentaje que realiza actividad física diariamente.

En tercer lugar, la actividad física ayuda a la mejora de la calidad de vida en toda su extensión tanto en el bienestar como en los aspectos físicos, psíquicos y sociales. Por lo tanto el valor positivo de la actividad física queda

más que demostrado por todos los encuestados. Además, al 90% les deja muy satisfechos la realización de actividad física.

En cuarto lugar, las lesiones que se han producido en las distintas actividades no dirigidas tienen que ver con lesiones musculares y articulares. Por lo tanto la realización de actividad física no dirigida provoca un elevado número de lesiones musculares en muchos casos debido al desconocimiento y por lo tanto a la mala ejecución de la actividad física.

Por último, la valoración de los parques biosaludables es muy mala por parte de los encuestados y afirman que las actividades en estos parques tenía que estar dirigida para que sea más saludable para todos los usuarios.

6. REFERENCIAS

- Bowling, A (2005). *Ageing well. Quality of life in older age*. Maidenhead: Open University Press.
- Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2010). A comprehensive metaanalysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences, 49*, 554-564.
- Matsudo, Sandra et al. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. *Rev. bras. ativ. is. saude*. En: [http:// bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/](http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/). 5(2). p.60-76, abr.-jun. 2000.
- Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human Abilities: Emotional Intelligence. *The Annual Review of Psychology, 59*, 507-536.
- Middleton, L., Barnes, D., Lui, L., Yaffe, K., (2010). Physical activity over the life course and its association with cognitive performance and impairment in old age. *J. Am. Geriatr Soc 58*(7): 1322-1326
- Omar, R. D., Ismail, I. A., Omar-Fauzee, M. S., Abdullah, M. Ch., & Geok, S. K. (2012). Emotional intelligence as a potential underlying mechanism for physical activity among Malaysian adults. *American Journal of Health Sciences, 3*, 211-222.
- Rey, L., Extremera, N., & Trillo, L. (2013). Exploring the relationship between emotional intelligence and health-related quality of life in patients with cancer. *Journal of Psychosocial Oncology, 31*, 51-64.
- Saklofske, D. H., Austin, E. J., Galloway, J., & Davidson, K. (2007a). Individual difference correlates of health related behaviours: Preliminary evidence for links between emotional intelligence and coping. *Personality and Individual Differences, 42*, 491-502.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences, 42*, 921-933.

- Speight, J., Barendse, S. (2010). FDA guidance on patient reported outcomes. *British Medical Journal*, 340, c2921
- Tsaousis, I., & Nikolaou, I. (2005). Exploring the relationship between emotional Intelligence and physical and psychological health. *Stress and Health*, 21, 77-86.
- Van Uffelen, J., Chin A., Paw M., Hopman-Rock, M., Van Mechelen., W. (2008) The Effects of Exercise on Cognition in Older Adults With and Without Cognitive Decline: A Systematic Review. *Clin J Sport Med.*, 18, 486–500.

CAPÍTULO 5. PARQUES BIOSALUDABLES EN LA CIUDAD DE SALAMANCA: CARACTERÍSTICAS Y USO

JOSÉ MANUEL GARCÍA MARCOS,
ÓSCAR MARTÍN MARTÍN,
CARLOS MANUEL MARTÍNEZ HERNÁNDEZ
Y FERNANDO SÁNCHEZ SÁNCHEZ.

1. INTRODUCCIÓN

El cambio en la esperanza de vida de la población actual ha contribuido a la búsqueda de actividades, materiales y quehaceres de la población adulta no-activa, por lo que los ayuntamientos están promoviendo la cultura de actividad física como medio de disfrute y salud. Una prueba de esto son los parques biosaludables repartidos por todas las ciudades, los cuales solventan en cierto modo dicha problemática.

Sin embargo, el uso de estos parques no siempre sigue el fin que pretende, es por esto que hemos abordado la investigación con el objetivo de analizar las razones de uso de los parques biosaludables y comprobar el estado de este tipo de instalaciones, todo ello en referencia a la ciudad de Salamanca. Una vez planteados los objetivos, nuestro equipo de trabajo plantea las siguientes hipótesis: "Los usuarios de los parques biosaludables acuden a estos para la mejora de su salud" y "El estado de conservación de estos parques es mejorable".

Este trabajo muestra un estudio sobre la utilización de las citadas instalaciones destinadas a la actividad física, que se traduce en la mejora de la salud o la creencia de ello.

2. MARCO TEÓRICO

Diversos avances en el campo de la medicina, especialmente, han propiciado que en el último siglo la esperanza de vida en los países occidentales haya aumentado considerablemente.

Este hecho ha propiciado que las pirámides demográficas occidentales hayan sufrido cambios en su forma, pasando a ser mayoritarios los sectores poblacionales de edad avanzada. En España, la proporción de personas mayores de 64 años ha pasado del 10 al 17 por ciento desde el año 1975 a 2010, tal y como indica Pérez (2010). Con miras al futuro, indica Giró (2006) que se prevé que en el año 2030 haya incrementado al menos hasta los 87 años de edad la esperanza de vida en el caso de las mujeres y 81 años en el caso de los hombres.

Es un hecho constatado que a medida que el ser humano envejece, por lo general, su forma y funcionalidades físicas se debilitan. Este hecho puede verse agravado en gran medida si hay ausencia de actividad física a lo largo de los años y en especial, durante la tercera edad.

A raíz de estos hechos se ha puesto en auge una cultura del cuidado de la salud a través de la práctica de ejercicio físico.

Estos acontecimientos han propiciado que se acuñe el término “esperanza de vida saludable”, para referirse a los años vividos con salud y libres de discapacidad. Dicho término queda ampliamente abordado por el experto en población e investigador del CSID Julio Pérez Díaz en el programa de RNE “Juntos paso a paso” del 18 de marzo de 2017. Por lo tanto, un envejecimiento eficiente abordaría varios aspectos que deben conjugarse con sinergia: el intelectual, el físico, el social y el psicológico.

Por estas razones, principalmente, cada vez vienen siendo más demandadas actividades o espacios dedicados al cuidado de la salud mediante la actividad o ejercicio físico para personas de todas las edades y, por supuesto, para personas mayores. En este contexto surgen los denominados parques biosaludables o gimnasios al aire libre.

Desde la apertura del primer parque biosaludable en España a finales del año 2005 (Hidalgo, 2006), el crecimiento y desarrollo en cuanto número de instalaciones por ciudad y usuarios ha sido exponencial.

En un sentido literal, parque biosaludable se define como “un espacio verde compuesto de equipos de gimnasia diseñado para las personas mayores” (Rodríguez, Viñolo & Carmona, 2015, p. 681). También se definen como: “espacios verdes, ubicados en las ciudades y compuestos por

diferentes equipos para ejercitarse, que aportan una nueva filosofía de vida para nuestros mayores, de manera que puedan disfrutar de su tiempo de ocio con salud” (Hernández, 2009). Estos espacios están instalados en parques públicos, dentro de circuitos para caminar o correr y otros lugares de uso público, pero igualmente existen en lugares como hoteles u otros.

Un parque biosaludable está constituido generalmente por un conjunto de máquinas destinadas a mejorar o potenciar determinados grupos musculares y también por otros elementos destinados a mejorar la flexibilidad y el equilibrio.

En la ciudad de Salamanca, donde se ha realizado el presente estudio, su implantación está ya muy generalizada y cada vez son más los lugares donde se instalan.

3. EQUIPAMIENTO, USO Y MEJORA QUE PROPONEN

Estos parques o circuitos biosaludables están diseñados con el objetivo primario de mejorar la salud de quien los utilice, por ello, como indica Hernández (2009) contribuyen a la mejora de capacidades físicas básicas como son la fuerza o la resistencia y otras cualidades como el equilibrio o la coordinación.

En un análisis más pormenorizado de los aparatos utilizados en estos parques según la Guía de utilización de los parques biosaludables de la ciudad de Salamanca (2015), se dividen según la parte del cuerpo que trabajan.

Aparatos destinados a la mejora del tren superior:

- Asas giratorias.
- Levantamiento o ascensor de pesas sentado.
- Brazos a baja y media altura.
- Brazos elevados.
- Caballo.
- Ejercitador de brazos.
- Escalerilla de dedos.
- Giro de muñeca.
- Manivela rotativa.
- Movimiento rotacional.
- Oposición.

- Timón.
- Volante giratorio.
- Volante.

Aparatos destinados a la mejora del tren inferior:

- Bicicleta estática.
- Caminador o paseo.
- Columpio triple.
- Elíptica.
- Escalerilla rampa.
- Extensión de piernas.
- Flexión de rodillas.
- Escalera con banco.
- Caminador de pasos.
- Stepper.
- Pedales.
- Columpio doble.
- Paralelas con banco

Aparatos destinados a la mejora del tronco:

- Estiramiento de espalda.
- Plato de Boheler o giro de cintura.
- Triple Boheler.

Aparatos destinados a la mejora global del cuerpo:

- Masajeador 1.
- Masajeador 2.
- Helicóptero.
- Paloma.
- Pony o jinete

En cuanto a su uso, estas máquinas están diseñadas y pensadas para la práctica de actividad física a partir de los 40 años y recomendada para personas mayores de 60 años debido a múltiples razones patológicas que van de la mano con el envejecimiento.

Las máquinas y aparatos disponen de un cartel con instrucciones descriptivas textual y gráficamente, donde se explica la recomendación de uso, posición del cuerpo y número de repeticiones (Hernández, 2009).

Según la guía de utilización de parques biosaludables de la ciudad de Salamanca, en lo que se refiere a la mejora que proponen estos aparatos, se resumirá a continuación aquellas capacidades y cualidades en las que inciden:

1. Aparatos del tren superior: potencia, mejora y desarrolla la musculatura del tren superior; mejorar la flexibilidad y agilidad de las articulaciones del hombro, codo y muñeca.
2. Aparatos del tronco: refuerzan la musculatura abdominal y lumbar ayudan al estiramiento global de la espalda, mejorando la movilidad de la columna. Ejercitar la cintura relajando los músculos de esta.
3. Aparatos del tren inferior: potencia, mejora y desarrollo de la musculatura del tren inferior. Mejora la movilidad de los miembros inferiores, así como el equilibrio y la coordinación del cuerpo. Asimismo, aumenta la capacidad cardíaca y pulmonar, reforzando de manera global la musculatura de extremidades inferiores y glúteos.
4. Aparatos globales: se engloban aquí todas aquellas mejoras de los anteriores en una manera más dinámica. Trabaja y mejora la capacidad cardio-pulmonar debido a la movilización de varios grupos musculares.

4. PROCEDIMIENTO

Inicialmente se consultó una serie de referencias en relación a los parques biosaludables: razones de uso y estado de conservación.

Tras consultar dichas fuentes documentales, no se encontró ningún cuestionario que se ajuste a nuestros objetivos e hipótesis de trabajo. Por esta razón se ha realizado un cuestionario Ad Hoc.

Dicho cuestionario consta de veintiuna preguntas: dos de las cuales están referidas a aspectos puramente sociodemográficos y las diecinueve restantes se plantean en base a los objetivos e hipótesis de la investigación.

En cuanto a su forma de aplicación, el cuestionario ha sido contestado por personas de todos los rangos de edad. Las respuestas a dicho cuestionario se han recogido a través de la plataforma online "Google Drive" en la mayoría de los casos y de forma impresa en los restantes. Previamente a su

respuesta, se ha pedido el consentimiento de todos los entrevistados y se ha informado de la confidencialidad de las respuestas, además del anonimato de los sujetos, que han participado de forma voluntaria en todos los casos.

Asimismo, se ha obtenido un permiso por parte de la Universidad Pontificia de Salamanca para pasar el cuestionario a los alumnos del programa de la experiencia.

4. RESULTADOS

De una muestra total de 119 personas encuestadas, un 44,5% han sido mujeres y el 55,5% restante han sido hombres. De entre todos estos encuestados, las franjas de edad son las siguientes (Ilustración 30):

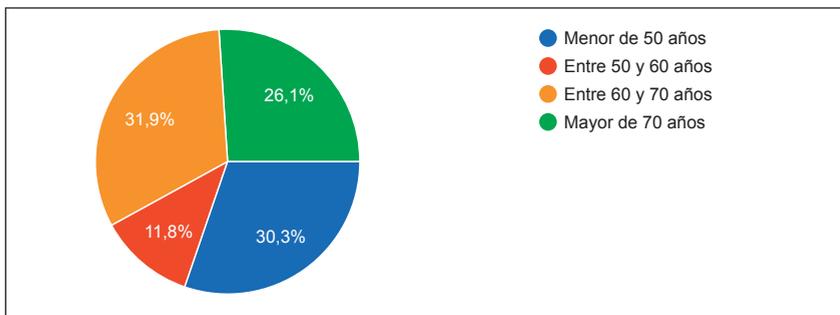


Ilustración 30. Muestra por edades.

En cuanto a la realización de actividad física, el 58,8% de los encuestados afirma realizar algún tipo de actividad física moderada más de tres veces a la semana, quedando configuradas las respuestas restantes de la siguiente manera (Ilustración 31):

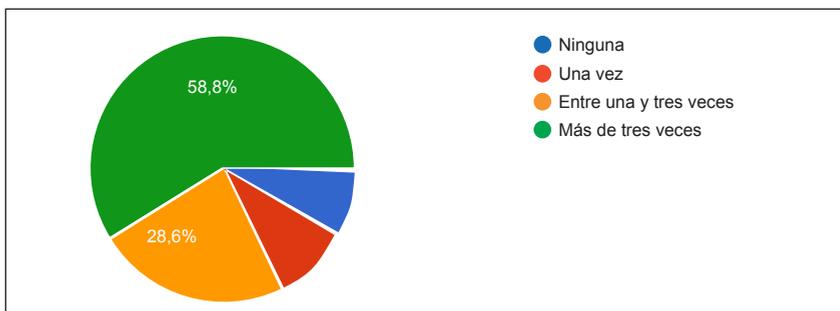


Ilustración 31. Realizan actividad física.

Si hablamos de la consideración que existe sobre la actividad física y los efectos beneficiosos que conlleva, los resultados son claros: un 94,9% de los encuestados afirman que realizar actividad física habitualmente es muy beneficioso para ellos, un 5,1% responde que es algo beneficioso y ningún entrevistado considera que realizar dicha actividad es poco o nada beneficioso para ellos.

Estableciendo una comparativa entre la realización de actividad física en los parques biosaludables y fuera de ellos, un 12,3% de los entrevistados afirma que únicamente se ejercita en los citados parques. Con respecto a la utilización semanal de los PBS (Ilustración 32):

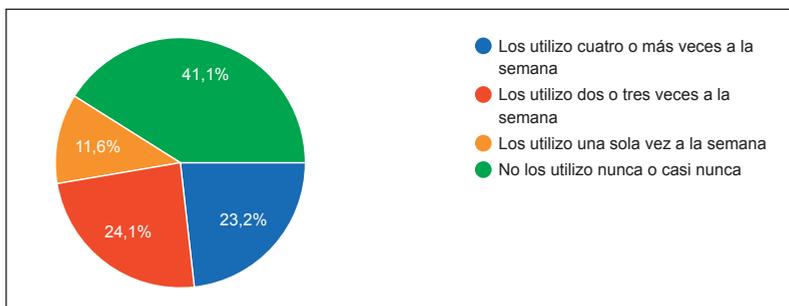


Ilustración 32. Utilización de los parques biosaludables.

Además, es preciso apuntar que la estación anual durante la que más se utilizan este tipo de instalaciones es la primavera, seguida en segundo lugar por el otoño y en tercer lugar por el verano. Siendo el invierno la estación durante la que menos se utilizan.

Si nos centramos en las razones por las cuales los usuarios de estos parques acuden y se ejercitan en ellos es, de forma muy clara, "mejorar o mantener mi estado físico y/o de salud" la razón más elegida.

Pasando ahora a valorar el número y estado de los PBS en la ciudad de Salamanca, ciudad en la que hemos realizado nuestra investigación, casi la mitad de los encuestados (51,4%) opina que el número de este tipo de instalaciones es suficiente, frente a un 48,6% que opina que son insuficientes. Estos datos, son muy parecidos a los reflejados en cuanto al número de máquinas dentro de cada PBS analizado. El 55,2% de los encuestados cree que el número de máquinas en cada parque es el adecuado, frente al 44,8% que cree lo contrario.

Con respecto a la variedad de máquinas que podemos encontrar en estos PBS el 49% de los entrevistados afirma que hay máquinas para todos los grupos musculares y/o capacidades físicas, siendo las demás respuestas menos frecuentes y organizadas de la siguiente manera (Ilustración 33):

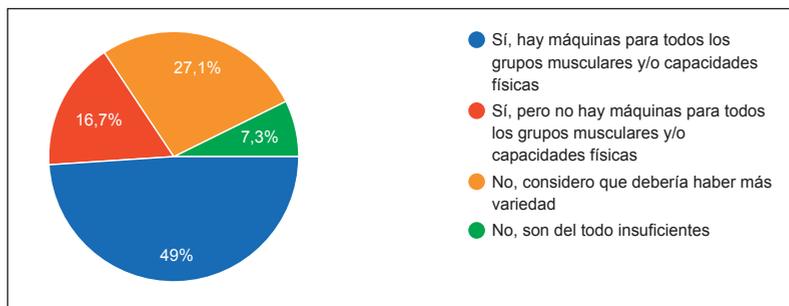


Ilustración 33. Tipo de máquinas en parques biosaludables.

Valorando ahora el estado de las máquinas que podemos encontrar en los PBS, tan solo un 7,4% de la muestra considera que es muy bueno, siendo los resultados obtenidos los siguientes (Ilustración 34):

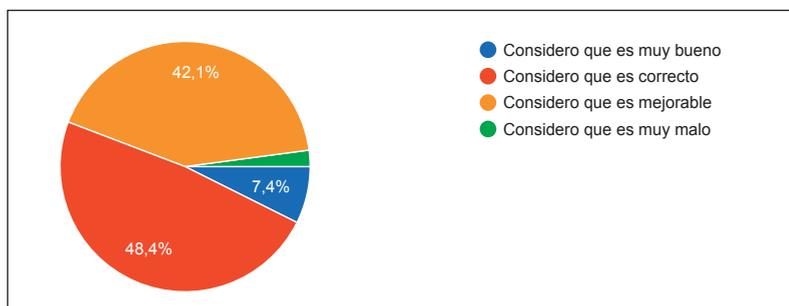


Ilustración 34. Valoración de las máquinas.

Por otra parte, los resultados muestran que un gran porcentaje de los usuarios de estos PBS (65,5%) utilizan únicamente algunas máquinas cada vez que acuden a uno de ellos. El 18,4% de los usuarios utiliza todas las máquinas y el 11,5% utiliza muy pocas máquinas. El porcentaje para aquellos que solo utilizan una máquina cada vez que acuden a un PBS es del 4%.

En relación a los resultados que se acaban de exponer en cuanto a la utilización de las máquinas en estas instalaciones, los motivos que llevan a obtener estos datos son los mostrados a continuación (Ilustración 35):

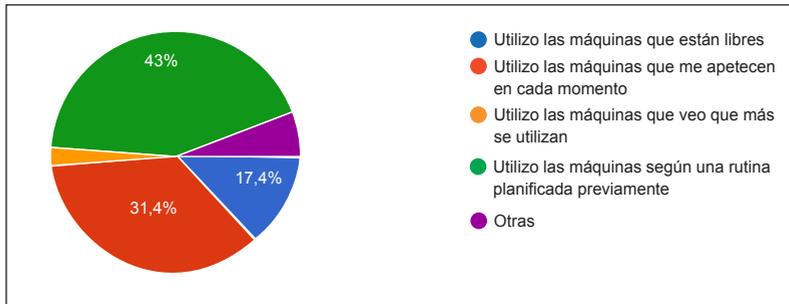


Ilustración 35. Utilización de las máquinas.

Al preguntar a nuestros entrevistados por elementos que pueden echar en falta cuando acuden a realizar actividad física en un PBS obtenemos que: el 35% de la muestra echa en falta unas instrucciones impresas más claras sobre la utilización de las máquinas.

Otro 37,5% cree necesario la existencia de monitores cualificados que dirijan sesiones de ejercicio físico en estos parques. Lo que más demandan los encuestados, el 43,8% de ellos, es un mejor estado de limpieza y conservación de las instalaciones, siendo el 13,8% los que contestan que echan en falta otras opciones que no aparecen en el cuestionario. Cabe destacar que en esta pregunta del cuestionario se pueden seleccionar varias opciones de respuesta.

Por último, para acabar de recoger los resultados obtenidos mediante la realización de los cuestionarios por parte de las personas que se han prestado a ello, es importante señalar que la gran mayoría de los usuarios (84,5%) utiliza los PBS para mantener su forma, siendo otras opciones como bajar de peso, mejorar la fuerza, o la prescripción médica mucho menos frecuentes. No hemos encontrado, sin embargo, diferencias significativas en la utilización de máquinas enfocadas a una zona del cuerpo en particular, los resultados se reparten de manera homogénea para todas las opciones de respuesta del cuestionario.

5. CONCLUSIONES

Una vez recogidos todos los resultados de nuestra investigación y apoyándonos en las estadísticas que resultan de los mismos, vamos a exponer las conclusiones que podemos sacar en relación a los objetivos y las hipótesis planteados al comienzo del trabajo.

En primer lugar y haciendo referencia a las razones de uso de los PBS por parte de la población de la ciudad de Salamanca, uno de los objetivos de nuestra investigación, los resultados obtenidos en nuestra muestra son claros: "mejorar o mantener mi estado físico y/o de salud" es, ampliamente, la respuesta más seleccionada por los entrevistados con una diferencia muy significativa, por lo que podemos decir que la principal razón de uso de los PBS en Salamanca la que se acaba de exponer anteriormente. Esta conclusión hace que podamos compararla con una de nuestras hipótesis planteadas al inicio de la investigación, donde nuestro equipo de trabajo enuncia: "los usuarios utilizan las instalaciones para mejorar su salud". Como se puede ver, la concordancia entre hipótesis y resultado de la investigación es total, quedando de esta manera confirmada la primera hipótesis en nuestro estudio.

En segundo lugar, otro de nuestros objetivos marcados en el estudio, es comprobar el estado de las instalaciones en lo referente a los PBS. Tras analizar de nuevo los datos recogidos en las encuestas, los usuarios completan las respuestas considerando que el estado de las instalaciones es correcto o que podría ser mejorable, correspondiéndole casi un 50-50% de las respuestas a estas dos opciones. Por tanto, haciendo referencia a otra de nuestras hipótesis planteadas antes de comenzar el estudio: "el estado de conservación de los PBS es mejorable" podemos compararlo con las respuestas obtenidas. No podemos afirmar, como en el caso anterior, que la hipótesis queda confirmada con la investigación, pero casi el 50% de los usuarios opinan lo que nosotros habíamos deducido por nuestra propia experiencia, datos bastante significativos. Con todo esto, la muestra analizada cree que el estado de conservación de estos espacios no está mal, es correcto, pero que en muchos casos podría ser mejor del que realmente es.

Creemos necesario destacar que aunque en los propios aparatos se ofrezcan recomendaciones impresas sobre el modo de uso de los mismos, además de número de series y repeticiones a ejecutar, sostenemos que éstas son demasiado generales y para nada se ajustan a las necesidades y demandas de cada uno de los usuarios que las utilizan.

Por ello y por que casi un 40% de los encuestados lo demandan, estimamos muy conveniente la supervisión por parte de un profesional cualificado y titulado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte que pueda, o bien supervisar el modo de uso de las máquinas, ofreciendo correcciones o pautas de mejora en la ejecución de los diferentes ejercicios y recomendando el uso de unas u otras en función de las necesidades y posibles patologías de los usuarios; o, directamente, prescribir ejercicios o rutinas, así como su duración, tiempos de utilización y descanso, días semanales de entrenamiento u otras recomendaciones que se adapten a estas peculiaridades de los diferentes individuos ya mencionadas.

La existencia de esta figura en este tipo de instalaciones podría, además de garantizar un uso no lesivo de la maquinaria, optimizar en gran medida los procesos de entrenamiento de los usuarios, provocando un mayor impacto sobre la mejora de salud y capacidades físicas de estos y posibilitando una mayor autonomía en las tareas de su día a día que exijan de cierto desempeño físico.

6. REFERENCIAS

- Calvo, J. & Iglesias, F. (2015). *Guía de utilización de parques biosaludables de la ciudad de salamanca*. Salamanca: Ayto Salamanca.
- Giró, J. (2006). *El envejecimiento activo, envejecimiento en positivo*. Universidad de la Rioja.
- Hernández, E. (2009). Estudio de los circuitos biosaludables para la tercera edad en España. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9 (33), 25-38.
- Hidalgo, S. (2006). Llegan los parques geriátricos. *El País*. 9 de enero. España.
- Pérez, J. (2010). El envejecimiento de la población española. *Revista de investigación y ciencia*.

CAPÍTULO 6. EVOLUCIÓN DEL DEPORTE Y LA MUJER

JOSUNE FERNÁNDEZ LOBO, AVELINA FUENTES MARTÍN,
EVA IGLESIAS PRIETO, FLAVIA LOECHES RINCÓN,
JOSÉ CARLOS MURIEL PARRA, MARÍA ROSARIO PAYO POLO
Y AMAYA VICENTE IZCUE

1. INTRODUCCIÓN

El lector encontrará en esta publicación los resultados de una encuesta contestada por 946 personas sobre el tema de la mujer en el mundo del deporte, haciendo referencia a ámbitos sociales, económicos, psicológicos, etc.

Los resultados obtenidos son el reflejo del pensamiento de las personas de 18 años en adelante, por lo que se pueden encontrar diversas opiniones según el rango de edad.

2. JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO

Hemos decidido hacer una investigación sobre el tema de la mujer y el deporte porque creemos que falta información a la sociedad y para ello hemos realizado unas encuestas para saber la repercusión que tiene la mujer hoy en día en el deporte y la atención que recibe de ella la sociedad.

Cada vez somos más conscientes de que la mujer alcanza un nivel más alto en la sociedad a través del deporte y en su vida laboral. Pero creemos que aún hay mucha desigualdad, y trabas sociales que impiden su avance.

Con esta investigación hemos querido reflejar el pensamiento de personas de varias edades desde la mayoría de edad, puesto que creemos que en edades más tempranas no son conscientes de dichas desigualdades,

hasta llegar a la 3ª edad, que ya han conocido épocas anteriores dónde la integración o situación de la mujer en el deporte era diferente.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Decía Cagigal (1981) que no se podía conocer la sociedad actual si no se interpretaba el fenómeno deportivo. Han pasado casi treinta años de esta afirmación y no ha hecho más que reforzarse.

En efecto, el deporte entendido como juego y destreza física es tan antiguo como el hombre pero nunca ha tenido las dimensiones ni la intensidad que hoy tiene. El deporte no es ya un hecho aislado o exclusivo de determinadas élites sociales, sino que se ha democratizado como muchos otros bienes sociales y convertidos en algo popular; cada vez está más presente en muchas facetas de nuestra vida y confluyen en él intereses de todo tipo tanto individuales como colectivos, tanto de orden político como económico o científico.

Así el deporte no solamente lo podemos practicar sino también contemplar como espectáculo deportivo; es una actividad de experiencia personal pero también es un vasto campo de investigación; no solamente es un juego sino que también es un ámbito laboral cada vez más potente, desde la enseñanza hasta la práctica profesional; a su vez, es un ámbito económico complejo y de expansión permanente desde la fabricación de productos y materiales, distribución y consumo, hasta la prestación de servicios múltiples, por lo tanto muy ligado al mundo empresarial; y es también un ámbito de interés político que los gobiernos utilizan para sus propios fines, desde la educación hasta la representación política.

4. METODOLOGÍA

4.1. Procedimiento

En primer lugar, realizamos una búsqueda bibliográfica de la que no hallamos ningún cuestionario adaptado a nuestros intereses, por ello elaboramos un cuestionario *Ad Hoc* que recoge 2 preguntas genéricas y un total de 15 preguntas relacionadas con la participación y la evolución del rol de la mujer en el deporte desde el comienzo del siglo XX hasta la actualidad.

Lo aplicamos a través de la plataforma de Google Drive, redes sociales y en formato papel. Todos los participantes son mayores de edad y dan su consentimiento informado. Se ha pasado en distintos ámbitos.

4.2. Análisis Estadístico

Se va a hacer un análisis descriptivo de los resultados de los diferentes ítems objeto de estudio en nuestra investigación.

5. RESULTADOS

Del total de encuestas 939 sujetos, el número de respuestas femeninas son 588 y masculinas es de 351 (Ilustración 36).

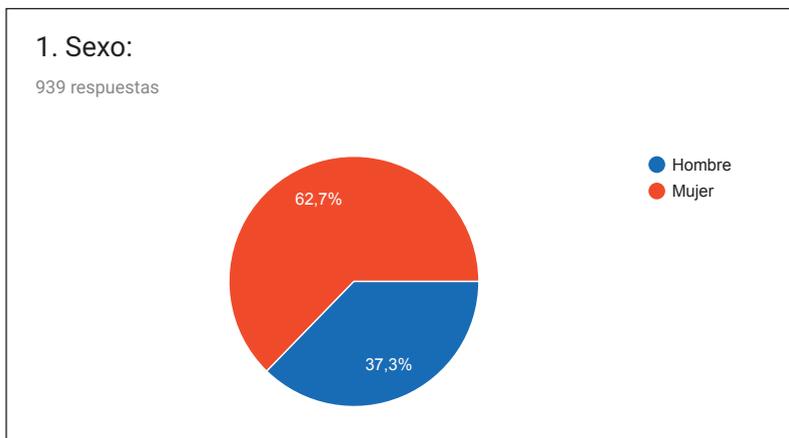


Ilustración 36. Muestra total y por sexos.

Como podemos ver en el gráfico, el número de respuestas mayoritarias corresponde al baremo de "entre 18 y 30 años" obteniendo un resultado de 543 respuestas. Entre 30 y 50 años, el número obtenido es de 252. Por último, la cifra conseguida en el baremo de más de 50 años es de 144 (Ilustración 37).

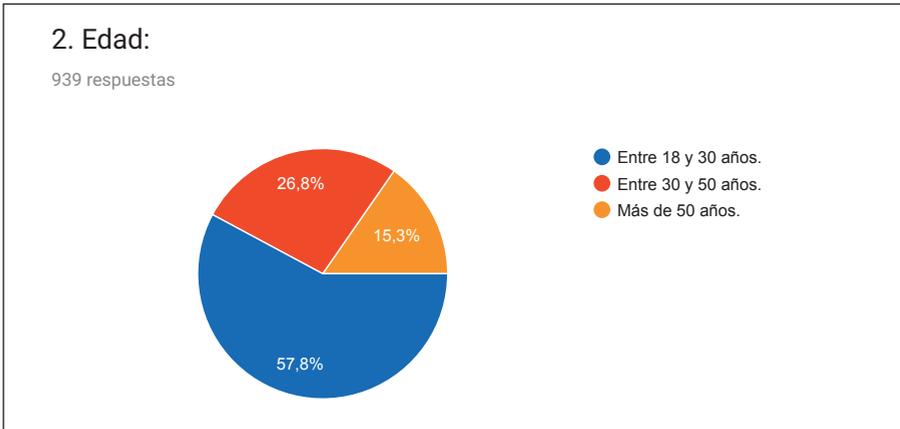


Ilustración 37. Muestra por edades.

Según las últimas encuestas realizadas sobre actividades físico-deportivas se desprende que el 47% de los hombres y el 30% de las mujeres de nuestro país practican algún tipo de deporte. La práctica deportiva está asociada a la edad, a la educación, al estatus socioeconómico y al sexo. En nuestro caso se puede ver que el 93,1% afirma que sí ha practicado deporte con anterioridad, y el resto, apenas un 6% manifiestan no haber realizado más actividad física (Ilustración 38).

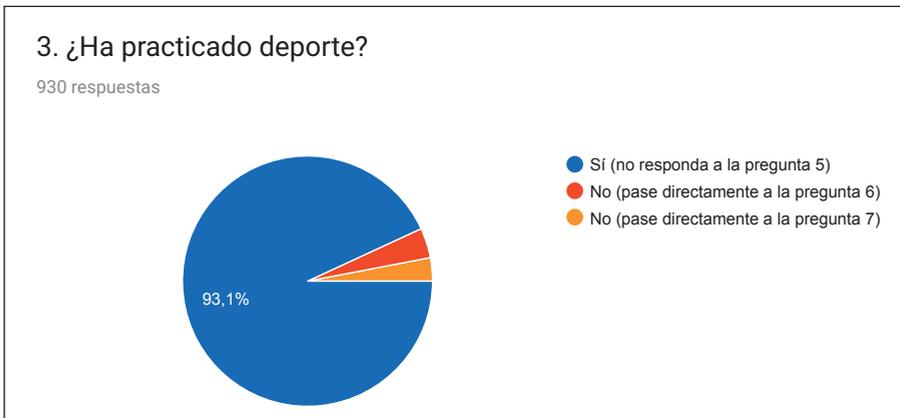


Ilustración 38. Ha practicado deporte.

Haciendo referencia a la pregunta anterior y viendo el porcentaje obtenido, hay un resultado mayoritario de deportistas que lo hacen de forma

federada. En concreto el 69% lo ha practicado de forma federada, mientras que el 30,9% hace deporte pero no de forma federada o regulada (Ilustración 39).

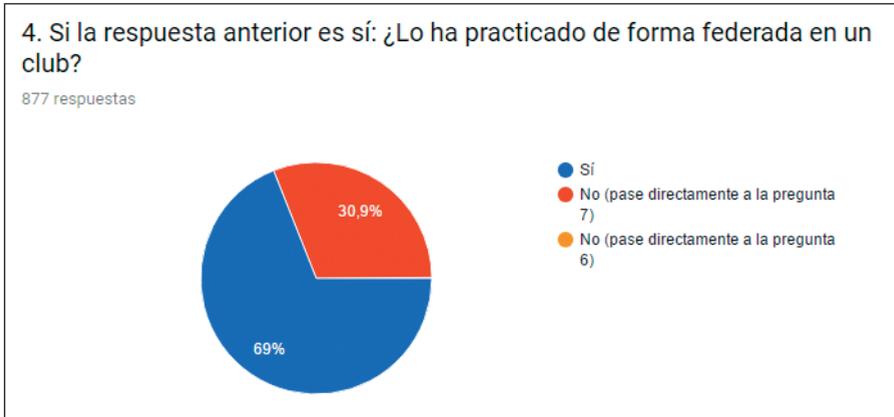


Ilustración 39. Ha practicado deporte de forma federada.

Como podemos apreciar en este gráfico, obtenemos una agradable referencia del resultado de la práctica de otros deportes que tienen una respuesta mayoritaria sobre otros fundamentalmente prioritarios como fútbol, baloncesto, tenis, etc, decantándose por deportes como vela, rugby, voleibol, esgrima, piragüismo, artes marciales, ciclismo... Dándole un carácter de importante interés por la práctica de estos tipos de deportes (Ilustración 40).

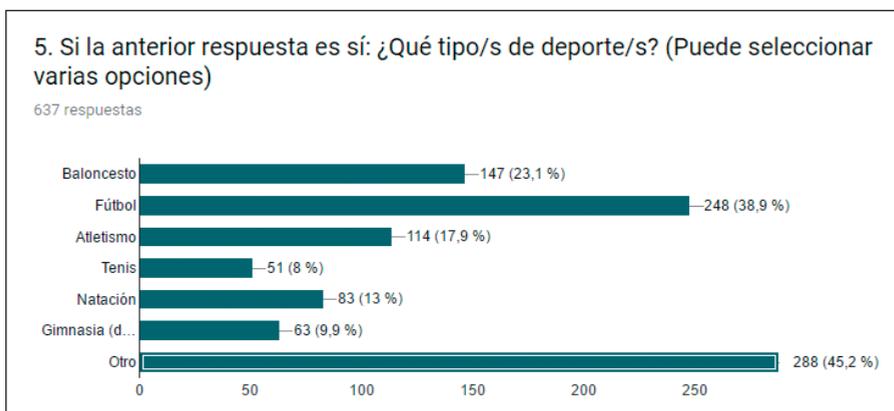


Ilustración 40. Tipos de deporte practicado de forma federada.

De los factores que hemos presentado en la encuesta, el trabajo y la familia son los que más han influido en la no práctica deportiva. Por otra parte queremos destacar la opción "otro", dándoles una referencia citada a continuación de uno de los encuestados: "No tenía modelos femeninos visibles y los roles de género me influenciaron en la elección" (Ilustración 41).

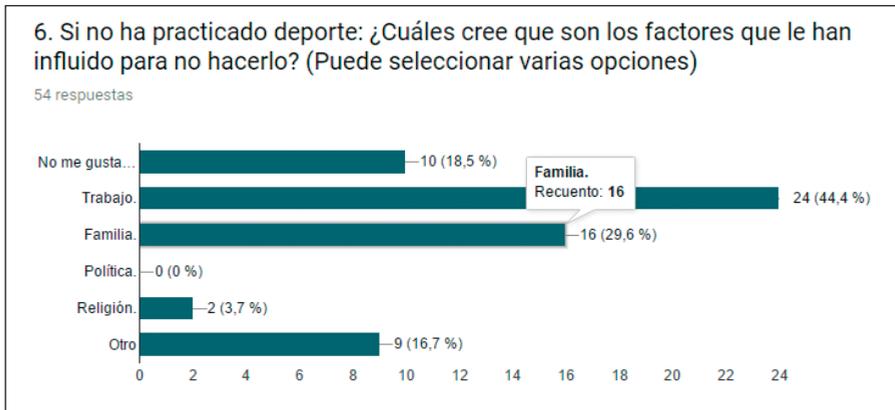


Ilustración 41. Factores para no practicar deportes.

Respecto a la cuestión sobre si la mujer ha sido discriminada en el mundo del deporte, un 85,9% de las personas que han respondido a nuestra encuesta opina que sí, frente a un 11,3% que se opone a esta afirmación (Ilustración 42).



Ilustración 42. Valoración sobre la discriminación de la mujer en el deporte.

En referencia a la evolución del rol de la mujer en el deporte a lo largo del siglo XX, la opinión más generalizada es “bastante” con un porcentaje del 51,1%, mientras que un 29,5% piensa que ha evolucionado “poco”. Solo un 18,8% cree que se ha desarrollado “mucho” (Ilustración 43).

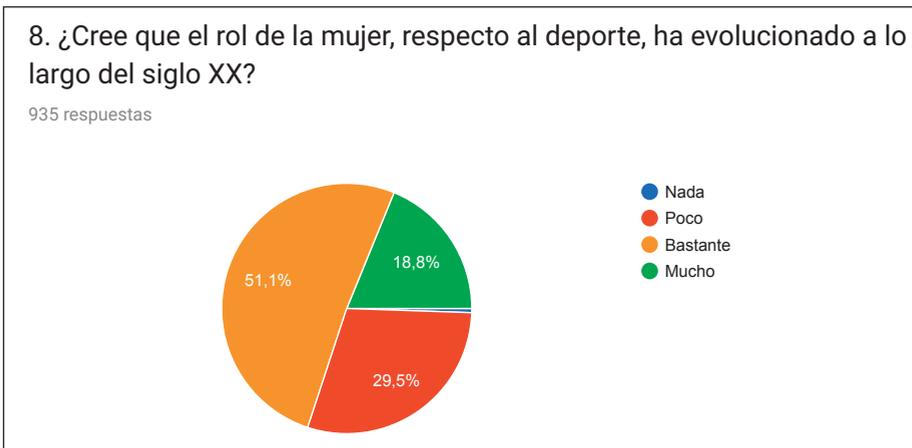


Ilustración 43. Evolución del rol de la mujer en el deporte.

Abordando el tema del sexismo entre deportistas femeninos y masculinos, un 75,7% opta por el sí, por otro lado un 18,1% piensa que tal vez lo haya (Ilustración 44).

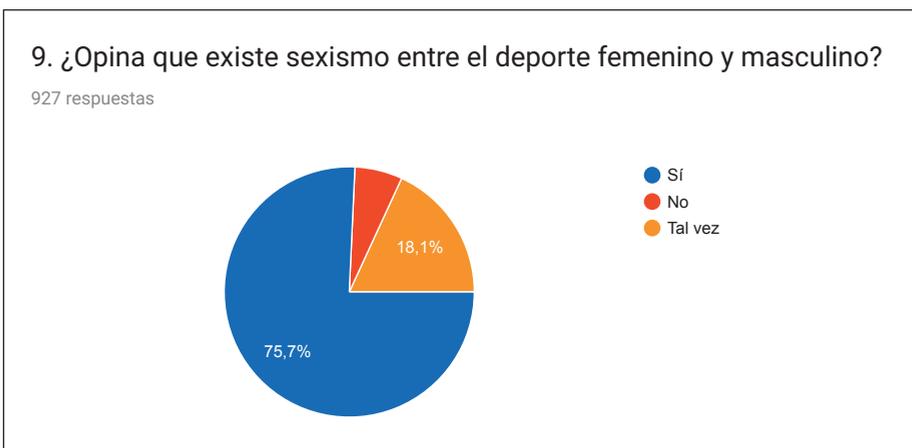


Ilustración 44. Existe sexismo en el deporte.

Las respuestas referentes a la influencia del sexismo sobre la indumentaria en el deporte femenino, los porcentajes son muy parecidos a los anteriores, destacando con un 42,8% las personas que responden "bastante", el 31,8% piensa que "poco" y un 18,9% dice que "mucho" (Ilustración 45).



Ilustración 45. Influye el sexismo en la indumentaria femenina del deporte.

Respecto a sí la indumentaria de las deportistas femeninas influye sobre el sexismo, las respuestas son muy variadas. Un 8,2% opina que "nada", un 31,4% cree que influye "poco", la opinión más apoyada es "bastante" con un 44,1%, frente a un 16,3% que se decanta por "mucho" (Ilustración 46).



Ilustración 46. Influye la indumentaria sobre el sexismo en el deporte femenino.

Cómo vemos en la gráfica referente a la repercusión del deporte femenino en los medios de comunicación; el 51,7% piensa que tiene una repercusión media baja, pero el segundo porcentaje más alto es de los que piensan que la repercusión mediática de la mujer es poca/ nada con un 29,8%. Llama la atención el porcentaje menor de esta gráfica que es el referente a que la repercusión mediática de la mujer en el deporte es mucha, tan solo con un 1,8% (Ilustración 47).

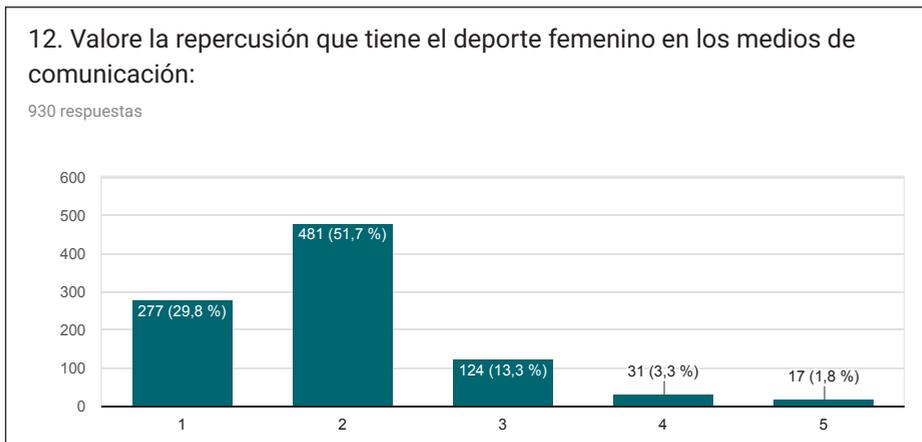


Ilustración 47. Repercusión del deporte femenino en los medios de comunicación.

La gráfica de la valoración social en el deporte femenino o el masculino ha dado como resultado casi en su mayoría con un 99,2% de los encuestados piensan que el deporte masculino tiene más valoración social (Ilustración 48).

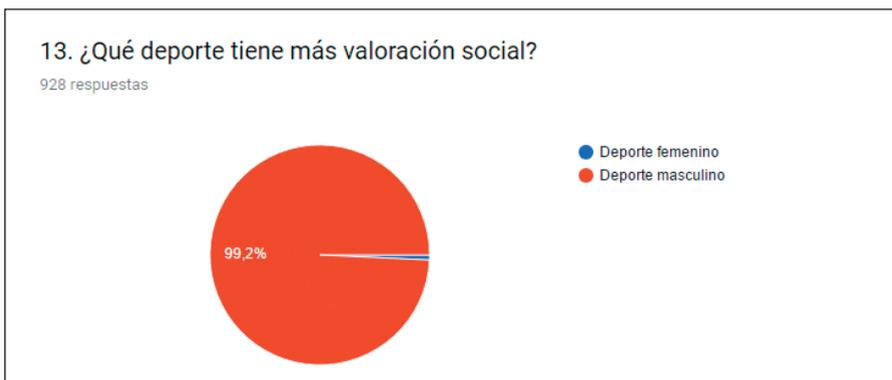


Ilustración 48. Valoración del deporte social.

Los encuestados piensan que recibir más información en el deporte femenino influiría mucho en el desarrollo del deporte femenino, con un 46,8%, seguidamente está el porcentaje de los que piensan que repercutiría bastante la facilitación de información con un 29,7%. Seguimos descendiendo y vemos que el siguiente porcentaje más alto es de un 14,5% de las personas que piensan que la información con cambiaría la situación (Ilustración 49).

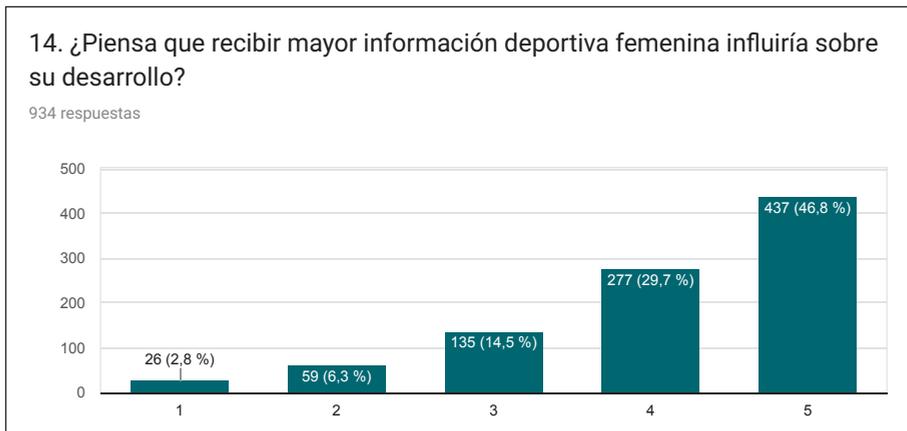


Ilustración 49. Influencia de la mayor información.

La respuesta de la mayoría de los encuestados ha sido con un 96,7%, que piensan que las ganancias económicas de las deportistas femeninas en comparación con la de los deportistas masculinos son inferiores (Ilustración 50).

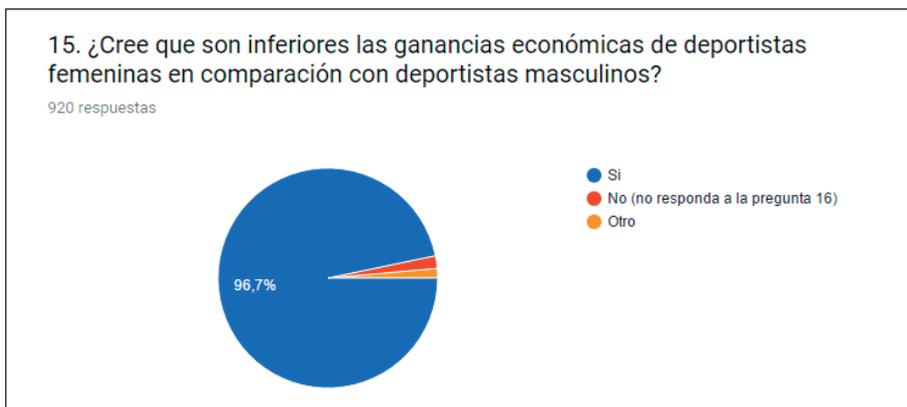


Ilustración 50. Valoración de las ganancias económicas comparando por sexos.

Los motivos indicados por los encuestados de por qué piensan que las deportistas femeninas tienen unas ganancias inferiores a la de los deportistas masculinos son con un 69,9% que se debe al poco interés. Le sigue el porcentaje de un 51,6% que hace referencia a la cultura social. Y el tercer porcentaje más destacado es de un 43,9% que se refiere a que el deporte femenino no es atractivo (Ilustración 51).

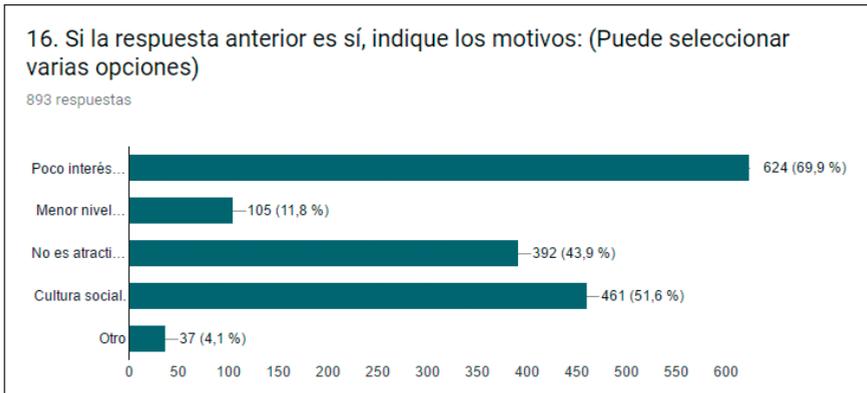


Ilustración 51. Motivos de las diferentes ganancias hombres y mujeres.

En cuanto a qué valoración le ofrece el deporte femenino español en la actualidad hay variación de opiniones aunque destaca con el 67% las personas que creen que el deporte femenino español está en auge. El segundo porcentaje se corresponde a que el deporte femenino español está estabilizado con un 26,7% y por último con un porcentaje mucho menor con un 6,4% piensan que está en decadencia (Ilustración 52).

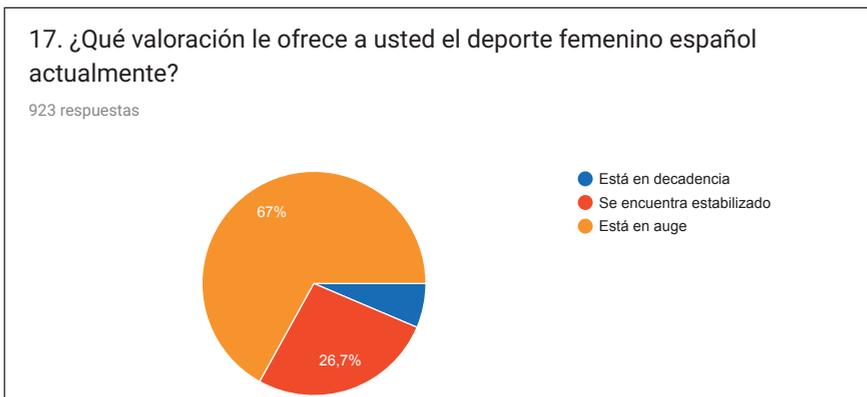


Ilustración 52. Valoración actual del deporte femenino.

6. REFERENCIAS

- Balagué, G. (1989). *Mujer y deporte: aspectos psicológicos*. En: VV AA. *Mujer y deporte*. Barcelona: Ayuntamiento de Barcelona.
- Barbero, I. (coord.). *Materiales de sociología del deporte*. Madrid: La Piqueta.
- Blanchard, K. y Cheska, A. (1986). *Antropología del deporte*. Barcelona: Bellaterra.
- Diem, L. (1981). La mujer y el deporte: emancipación y discriminación. En: *Documentos del IX Congreso de IASPEGW*. Buenos Aires.
- Duran, A. (1988). *De puertas a dentro*. Instituto de la Mujer. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- Fasting, K. (1990). La coeducación en educación física. En *Actas del I Seminario Nacional sobre "Mujer y Deporte"*. Madrid: I.N.E.F.
- Fasting, K. (2000). *Females Elite Sports and Sexual Harassment*. Oslo: N.W.P.
- García, M. (1997). *Los españoles y el deporte 1980 - 1995*. Madrid: CSD.
- Griffin, P. (1984). Girls: participation patterns in a middle school team sport unit. *Journal of Teaching of Physical Education*, 4,1.
- Guerrero, A. et. al., (1994). *II Jornadas Internacionales sobre coeducación*. Valencia: Generalidad Valenciana.
- Hargreaves, J. (1993). Promesa y problemas en el ocio y los deportes femeninos. En G. HEBERT. *Guide pratique de l'éducation physique*. Paris: Plon.
- INSTITUTO DE LA MUJER (1997). *La mujer en cifras*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- Izquierdo, M. J. et al., (1988). *La desigualdad de las mujeres en el uso del tiempo*. Madrid: Instituto de la Mujer, Ministerio de Asuntos Sociales.
- Jackson, S. & Marsh, H. (1986). Athletic or antisocial? The female sport experience. *Journal of Sport Psychology*, 8, 198-211.
- Mcperson, Curtis & Loy (1989). *The social significance of sport*. Human Kinetics, Illinois.
- Oakley, A. (1972). *Sex, Gender and Society*. London: Temple-Smith.
- Puig, N. (2001). Los itinerarios deportivos de las deportistas españolas. En *Actas del Seminario Mujeres en la alta competición deportiva*. Madrid: INEF.
- Santoni, A. (1981). *Historia social de la educación*. Barcelona, Reforma de la Escuela.
- Scraton, S. (1995). *Educación física de las niñas: un enfoque feminista*. Madrid: Morata.
- Spears, B. (1982). Le mythe. En C. OGLESBY. *Le sport et la femme*. Paris: Vigot.
- Vázquez, B. (1986). Educación física para la mujer. Mitos, tradiciones y doctrina actual. En: VV.AA. *Mujer y Deporte*. Madrid: Ministerio de Cultura.
- Vázquez, B. & Bueno, G. (1990). *Guía para una educación física no sexista*. Madrid: M.E.C.
- Vázquez, B. et. al., (1996). *La representación de la mujer deportista en varios diarios españoles*. Seminario Mujer y Deporte, INEF. (No publicado).
- Vázquez, B. & Buñuel, A. (1995). Diez años de deporte femenino en España. En UNISPORT. *El deporte hacia el siglo XXI*. Málaga, Instituto Andaluz del Deporte.

- Vázquez, B. & Buñuel, A. (2000). *Educación física y género*. Madrid: Gymnos.
- Vázquez, B. & Buñuel, A. (2001). *La experiencia del deporte en la vida de las mujeres en cuatro países europeos; el caso español*. Instituto de la Mujer. Ministerio de Asuntos Sociales.

CAPÍTULO 7. JUEGOS TRADICIONALES, UNA VISIÓN INTERGENERACIONAL

PATRICIA CALVO PÉREZ, CRISTINA CASILLAS MERINO,
RAQUEL CASTILLA PUYOL, PAULA M^ª FIZ GIL
Y JOSÉ LUIS MARTÍN

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Todo el mundo, en algún momento de su vida, ha podido experimentar gratos momentos de juegos en las calles de su barrio o en la escuela. Los juegos populares abarcan gran número de actividades ya sean para la infancia o para los adultos.

A continuación definiremos “Juego Tradicional” a partir de diversas fuentes. Según la enciclopedia Durvan:

“Universal y presente en todas las culturas y épocas, ha dado origen a un sin número de teorías que intentan explicar su razón de ser. El juego es un gran agente sociológico. Los niños de corta edad se entregan a mayor número de juegos que los mayores. A los 4 años tienden a ganar preponderancia los juegos imitativos e histriónicos; de los 6 a los 12, la autoafirmación de la personalidad suele impartir a los juegos un carácter más autoritario que recreativo; de los 12 a los 15 predomina el carácter competitivo, reglamentario por su práctica en “bandas” o equipos. En el último periodo de la adolescencia se incorporan a las actividades lúdicas el baile, las fiestas y las reuniones de ambos sexos. También en la vida adulta adquiere cada día mayor importancia el juego”.

Desde el campo de la sociología, Huizinga sostiene que:

“El juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma

y va acompañada de un sentimiento de tensión, alegría y de la conciencia de "ser de otro modo" que en la vida corriente".

Rüssel (1970) define el juego como: "Actividad generadora de placer que no se realiza con una finalidad exterior a ella, sino por sí misma".

Según Maestro (2005), define juego como:

"El juego desde la infancia hasta la adolescencia, desempeña un papel importante en el desarrollo de la persona, ya que, satisface sus necesidades de acción y expresión, se adquieren aptitudes físicas e intelectuales, aprende a relacionarse con los y las demás y con su entorno, así como valores y normas sociales que posteriormente serán necesarios en la vida adulta".

Según Maestro (2005), define juego tradicional como:

"Forman parte inseparable de la vida de la persona y sobre todo, no es posible explicar la condición social del ser humano sin los juegos, ya que estos son una expresión social y cultural de la adaptación que ha protagonizado el ser humano en relación con su entorno".

Según Bantulá y Mora (2002), se refiere a juego tradicional como: "Son un factor determinante en el proceso de socialización y aprendizaje del ser humano".

Según Lavega y Olaso (1999), citan el juego tradicional como: "Lo que es de uso común usual, y que implica repetición a base de la costumbre adquirida. Implica transmisión de hechos históricos, leyes, composiciones literarias, etc. de generación en generación".

Ortega y Gasset nos definen el juego como: "El juego es un divertimento en el sentido de que es otra versión de la realidad donde el sujeto encuentra el placer que no encuentra en la realidad".

Muchas opiniones afirman que los juegos reflejan la sabiduría y el ingenio acumulado por la humanidad y que el auténtico juego es una de las bases principales de la civilización. Hoy día nadie duda que el juego forma parte de la herencia cultural de cada comunidad.

Sin embargo, todos sabemos que, en nuestro país los juegos tradicionales han ido desapareciendo paulatinamente con el progreso de la tecnología que produce nuevas formas de diversión y entretenimiento y estos van quedando en la memoria de nuestros mayores y ya casi no se transmiten de generación en generación.

En la era de los juguetes en continuo reemplazo, los juguetes de siempre son los únicos que estimulan y promueven en los chicos una relación afectiva, con una participación activa. Esperamos que resistan el paso del tiempo.

Según Renson y Smulders (1978), definen juego tradicional como: "Todo aquel juego tradicional, local, activo, de carácter recreativo que requiere destreza física, estrategia o suerte o alguna combinación de las tres".

España en su conjunto se puede catalogar como un país rico en juegos y deportes tradicionales. Su incuestionable cultura mediterránea hace que muchas manifestaciones deportivas provenientes de griegos, romanos y árabes, hayan sido adoptadas por los pobladores de la península. Algunas de ellas se mantienen vigentes; otras desafortunadamente han desaparecido con el paso del tiempo.

Este tipo de juegos, han adquirido finalmente la denominación de juegos tradicionales, por exclusión de otras posibles denominaciones y necesidades de una terminología común con otros expertos europeos.

Según Paredes (2002), define juego tradicional como:

"La práctica deportiva ha estado siempre unida a la cultura de los pueblos, a su historia, a lo mágico, a lo sagrado, al amor, al arte, a la lengua, a la literatura, a las costumbres, a la guerra. Ha servido de vínculo entre pueblos, y ha facilitado la comunicación entre los seres humanos. Es un símbolo de humanidad sin prejuicios, bandera de paz y lazo de unión entre gentes diferentes. Hace que se entiendan niños, adultos y ancianos de manera inmediata sin ningún otro lazo de comunicación, porque brota de la bondad humana".

Según Huizinga (1987), cita el juego tradicional como:

"Actividad u ocupación voluntaria que se realiza dentro de algunos límites establecidos por el espacio y el tiempo, atendiendo a normas libremente aceptadas, pero incondicionalmente seguidas, que tiene su objetivo en él mismo y va acompañado de un sentimiento de tensión y alegría".

Para Cagigal (1996) define juego tradicional como: "Acción libre, espontánea, desinteresada e intrascendente que se lleva a cabo en una limitación temporal y espacial de la vida habitual, según determinadas normas, establecidas o improvisadas, cuyo elemento informativo es la tensión".

Según Kishimoto (1994), define juego tradicional como:

“La modalidad denominada juego tradicional infantil, denominada así por el folklore, incorpora la mentalidad popular, expresándose sobre todo por medio de la oralidad. Considerado parte de la cultura popular, el juego tradicional guarda la producción espiritual de un pueblo en cierto período histórico. Esa cultura no es oficial, se desarrolla especialmente de modo oral, no queda cristalizada. Está siempre en transformación, incorporando creaciones anónimas de generaciones que se van sucediendo”.

En relación al juego tradicional y su importancia Lavega (1995) incide en:

“Aproximarse al juego tradicional es acercarse al folklore, a la ciencia de las tradiciones, costumbres, usos, creencias y leyendas de una región. Resulta difícil disociar el juego tradicional del comportamiento humano, el estudio del juego folklórico, de la etnografía o la etología”.

Según Parlebas (2001) define los juegos como: “Los juegos son uno de los lugares de expresión de una cultura, considerando que a las peculiaridades culturales corresponden originalidades lúdicas. El “yo” de cada cultura se manifiesta en sus juegos”.

2. METODOLOGÍA

2.1. Procedimiento

En primer lugar, se establecen los objetivos e hipótesis coherentes para nuestra investigación. Acto seguido, emprendimos la búsqueda hacia una información fiable acerca de los juegos tradicionales a través de diferentes artículos y revistas científicas así como libros relacionados con el tema a tratar.

Por otro lado, en nuestro camino hacia la búsqueda de información y datos para llevar a cabo dicha investigación, no pudimos encontrar ningún cuestionario que se ajustara a nuestras necesidades e intereses. Por tanto, optamos por efectuar un cuestionario propio que se centrara en aquellos temas que nos ayudaran a sacar información válida de acuerdo a nuestros objetivos previos.

Hemos realizado un cuestionario (Ad. Hoc) que recoge un total de veintidós preguntas (selección múltiple, casillas de verificación y respuesta

corta). De estas preguntas quince son de carácter general, mientras que las siete restantes las consideramos de carácter específico.

En relación a lo anteriormente dicho, es preciso señalar que hemos solicitado permiso a las autoridades para la realización de los cuestionarios, obteniendo una respuesta afirmativa por su parte.

Además, los sujetos a los que les pasamos el cuestionario en su mayoría, son mayores de edad, salvo aquellos que están en primer curso de Grado y aún no han cumplido la mayoría de edad.

Por último, hemos utilizado dos formas para difundir los cuestionarios por la muestra: por un lado vía on-line, para aquellos sujetos más familiarizados con las nuevas tecnologías y por otro lado, los distribuimos en formato de papel.

2.2. Muestra

La investigación ha contado con un total de 144 sujetos, de los cuales un 65.3% son mujeres y el 34.7% restantes son hombres, tal y como se muestra en la (Ilustración 53).

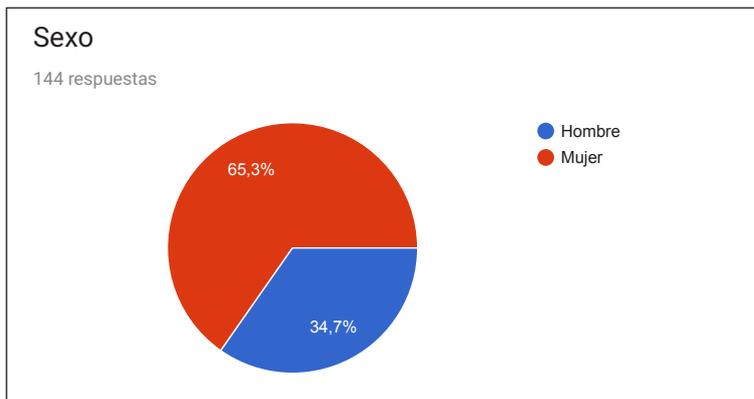


Ilustración 53. Muestra total por sexos

Las edades de los sujetos que participaron en la investigación, rotan de 0 a más de 55 años. Un 6,3% tienen de 0 a 18 años. Un 30'6% tienen de 19 a 35 años. Un 6,3% tienen de 36 a 55 años. Un 56'9% tienen más de 55 años. Tal y como se muestra en la Ilustración 54.

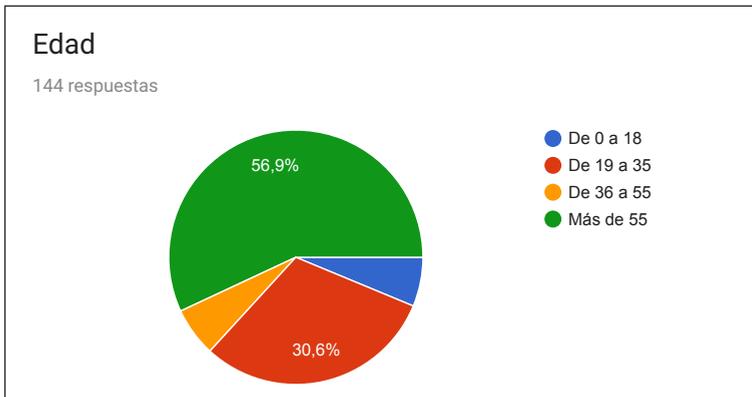


Ilustración 54. Muestra por edades.

2.3. Análisis estadístico

A continuación se va a realizar un análisis de la estadística descriptiva de las diferentes variables recogidas en el cuestionario.

3. RESULTADOS

En primer lugar, un 99'3% del total contestaron de forma afirmativa a la pregunta de *¿Sabes lo que es un juego tradicional?* (Ilustración 55).

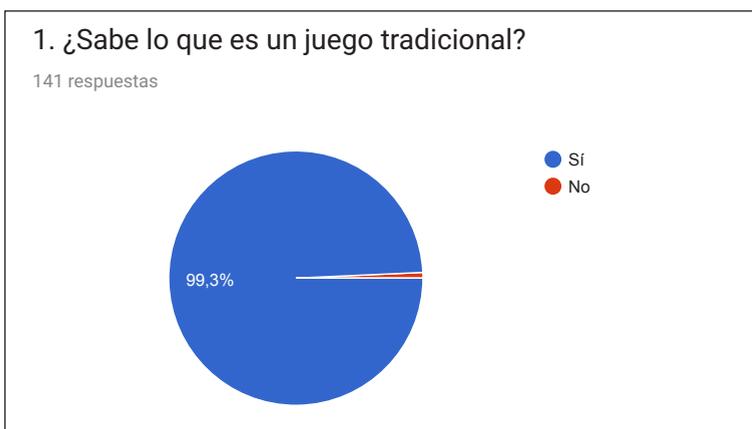


Ilustración 55. Sabes lo que es un juego tradicional.

En segundo lugar, un 61'3% de la muestra ha practicado juegos de pelota (*la pala, pelota-mano...*) cuando eran niños. Un 44'4% ha practicado juegos de lanzamiento (*la barra, la calva, los bolos...*) cuando eran niños. Un 52'1% ha practicado juegos de lucha o fuerza (*la sogu-tira, la lucha de la cruz, tirar al palo...*) cuando eran niños. Y por último, un 88'7% ha practicado juegos de salto (*la comba, el potro, la rayuela...*) cuando eran niños (Ilustración 56).

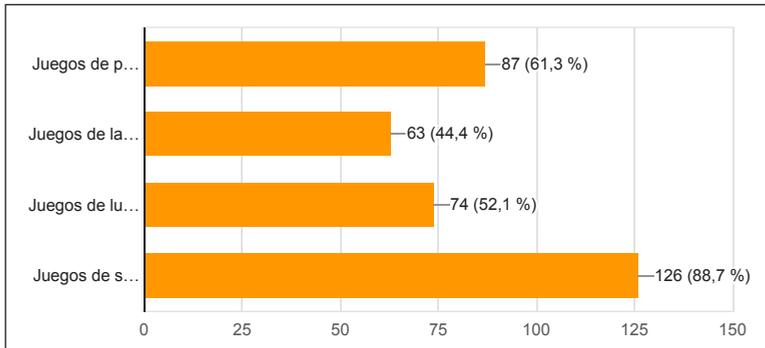


Ilustración 56. Tipo de juego practicado.

En tercer lugar, un 94'4% del total de sujetos, ha practicado juegos de salto, de los cuales: un 47'8% ha jugado a la rayuela; un 84'6% ha jugado a la comba/goma; un 49'3% ha jugado al potro y un 9'6% ha jugado a otros juegos como "el castro", "pico-zorro-zaina" o "las tabas" (Ilustración 57).

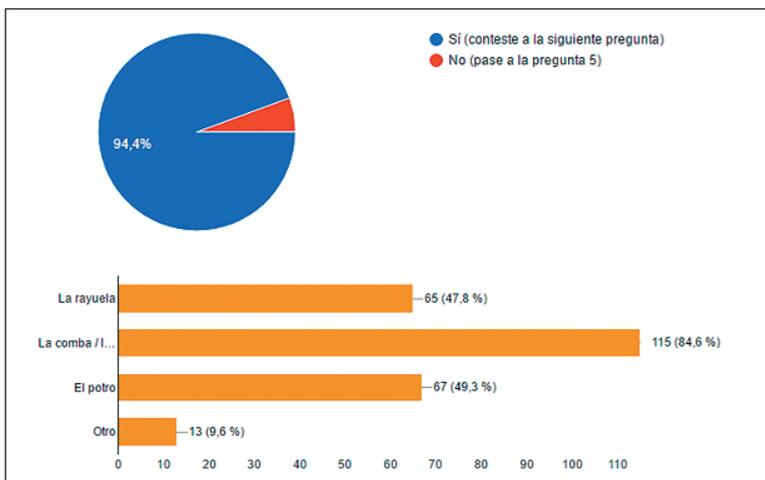


Ilustración 57. Juegos de Saltos practicados.

En cuarto lugar, un 77'3% del total de sujetos, ha practicado juegos de lucha o fuerza, de los cuales: un 92'6% ha jugado a la sogá-tira; un 2'8% ha jugado a la lucha de la cruz; un 11'1% ha jugado a tirar al palo y un 4'6% ha jugado a otros juegos como *aro*, *paleta*, *bolas* y *peonzas* y *clavo* (Ilustración 58).

En quinto lugar, un 67'9% del total de sujetos, ha practicado juegos de lanzamiento, de los cuales: un 6'3% ha jugado a *la barra*; un 30'5% ha jugado a *la calva*; un 86'3% ha jugado a *los bolos* y un 5'3% ha jugado a otros juegos como al *matao* (Ilustración 59).

En sexto lugar, un 79'7% del total de sujetos, ha practicado juegos de pelota, de los cuales: un 25'2% ha jugado a *la pala*; un 78'4% ha jugado a *la pelota-mano*; un 12'6% ha jugado a *la cesta punta* y un 6'3% ha jugado a otros juegos como por ejemplo al *balón-bolea* (Ilustración 60).

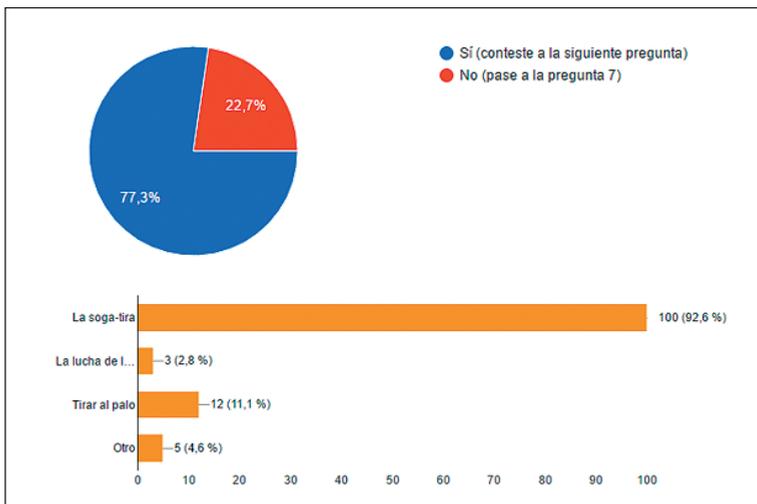


Ilustración 58. Juegos de Saltos practicados.

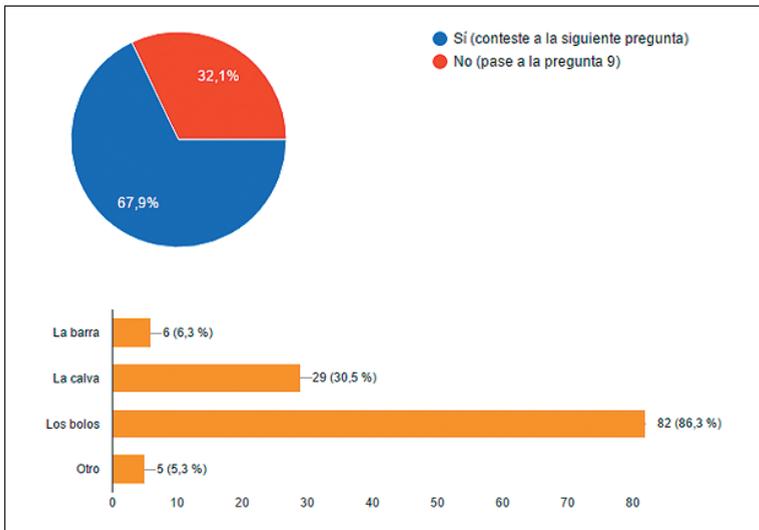


Ilustración 59. Juegos de Lanzamientos practicados.

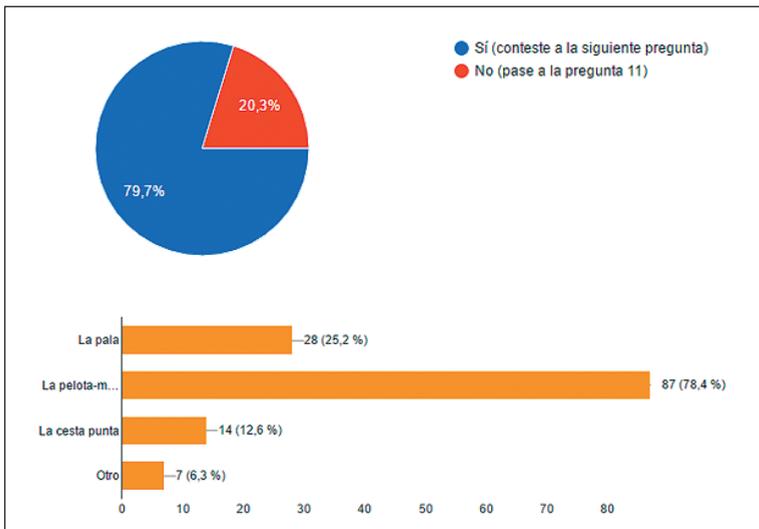


Ilustración 60. Juegos de Pelota practicados.

En séptimo lugar, un 87'4% del total de sujetos, cantaba canciones tradicionales mientras jugaban a juegos, de los cuales: un 96'8% ha cantado "el corro de la patata"; un 82'5% ha cantado "el cocherito leré"; un 77'8% ha cantado "tengo una muñeca vestida de azul" y un 1'6% ha cantado otras canciones como por ejemplo "la campanera" (Ilustración 61).

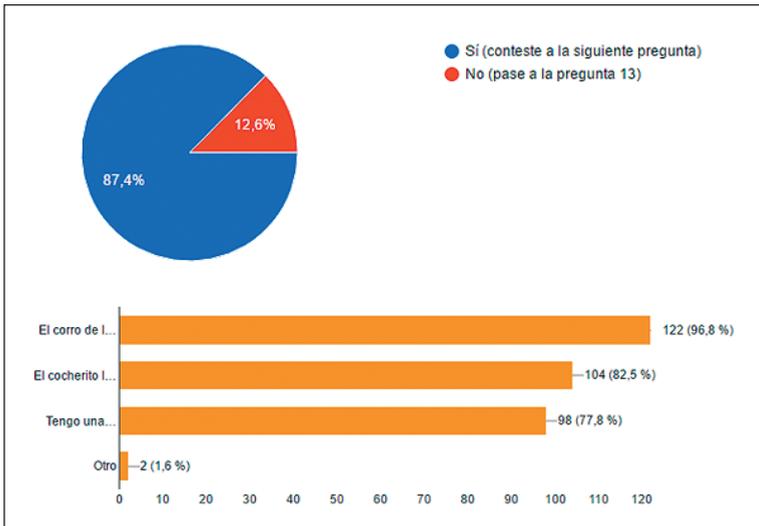


Ilustración 61. Canciones cantadas en los juegos.

En octavo lugar, hemos preguntado a los sujetos de la muestra cuál era su juego favorito de la infancia y nos encontramos con las siguientes respuestas: *la comba, el escondite, la goma, el matao, la rayuela, polis y cacos, fútbol, pies quietos, palmas con canciones, pelota-mano, caníbal (pilla-pilla con escondite), bote-botero, pico-zorro-zaina, gua, peonza, cartones, canicas, el pincho, mariquitas, miniaturas, tres navíos en el mar, el potro, las terrillas y las canicas*. Además, les preguntamos quien les había enseñado esos juegos de la infancia y obtuvimos las siguientes respuestas: un 14,5% se lo enseñaron los padres, un 2,9% sus abuelos, un 48,6% sus amigos, un 7,2% sus hermanos, un 11,6% sus profesores y un 15,2% otros, como por ejemplo la calle (Ilustración 62).

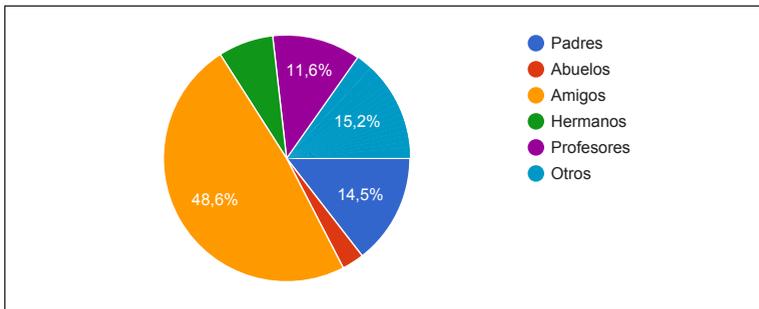


Ilustración 62. Quién te enseñó los juegos tradicionales.

En noveno lugar, les hemos preguntado a que jugaban en su tiempo libre y nos encontramos con las siguientes respuestas: un 57,1% de la muestra jugaba a juegos de mesa (como por ejemplo *cartas, parchís, ajedrez y mus*), un 18% a juegos de interior (como por ejemplo *videojuegos*), un 51,9% juegos al aire libre (como por ejemplo *fútbol al aire libre, baloncesto al aire libre y pádel*) y un 9% otros como por ejemplo: *pilla-pilla, el pañuelo, senderismo, solitario y sudoku, Jan Remi, comba, leer tebeos, andar y pasear* (Ilustración 63).

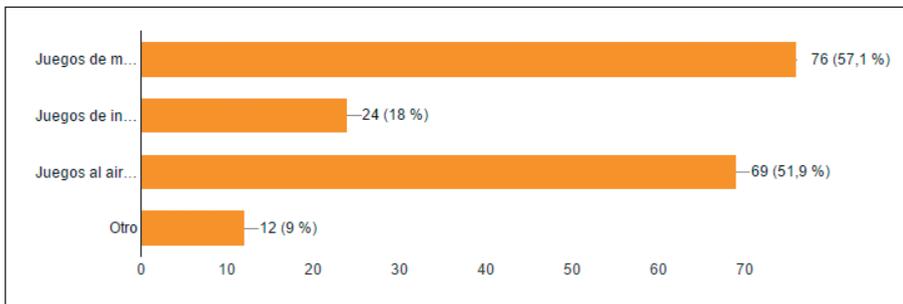


Ilustración 63. A qué jugabas en el tiempo libre.

En décimo lugar, les preguntamos por su juego preferido en la actualidad (sin tener en cuenta los juegos digitales) y obtuvimos las siguientes respuestas por mayoría de respuestas: *“cartas, fútbol, baloncesto, juegos de mesa, mus, frontenis, jan remi, soga tira, sudoku, la comba, pelota-mano, tute, campos quemados, quién es quién, el pañuelo, pachís, voleibol, tenis, monopoly, pádel, petanca, bádminton, pico-zorro-zaina, escondite, la*

petanca, el matao, el rummikub, tres en raya, senderismo, ajedrez, las damas, bicicleta estática y el golf”.

En undécimo lugar, preguntamos a los encuestados por cual creen que es el grado de importancia del juego tradicional en la infancia. Obtuvimos los siguientes resultados: (Ilustración 64).

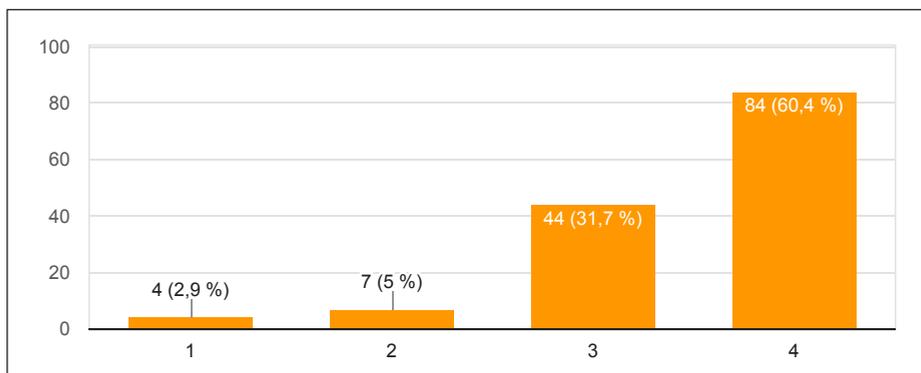


Ilustración 64. Juego preferido en la actualidad.

En decimotercer lugar investigamos a cerca de los valores que asocian los encuestados a cerca de los juegos tradicionales y encontramos las siguientes respuestas: (Ilustración 65).

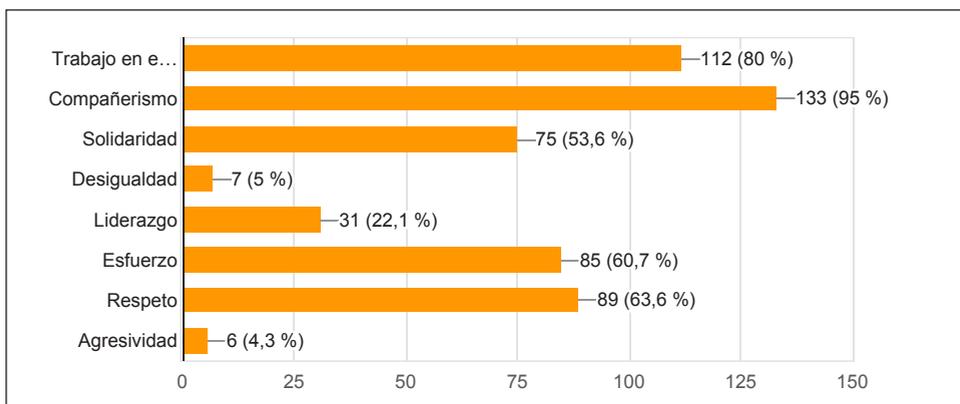


Ilustración 65. Grado de importancia de los juegos tradicionales.

En decimocuarto lugar quisimos saber su opinión en relación al por qué de la decadencia de los juegos tradicionales, obteniendo los siguientes resultados: un 93,6% dijeron que la decadencia de los juegos tradicionales era debida al *auge de las nuevas tecnologías*; un 27,7% por *falta de tiempo*; un 33,3% por *falta de seguridad* y un 30,5% por *falta de espacios adecuados* (Ilustración 66).

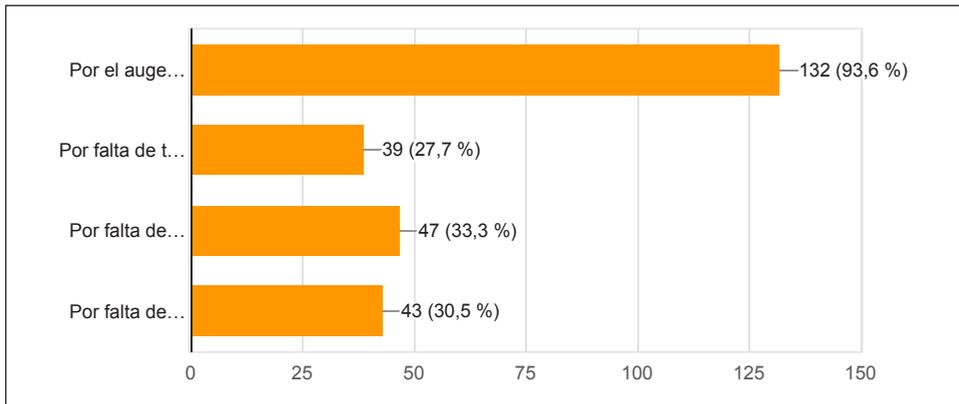


Ilustración 66. Decadencia de los juegos tradicionales.

En decimoquinto lugar, preguntamos que si en su localidad o barrio se realizasen unas actividades de juegos populares se apuntarían a ello, obteniendo por respuesta afirmativa un 69,6% y un 30,4 de forma negativa (Ilustración 67).

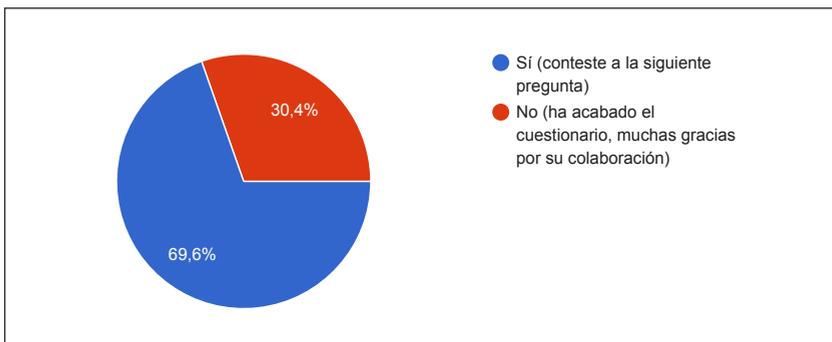


Ilustración 67. Práctica de juegos en barrio o localidad.

Por último, quisimos saber el por qué se apuntarían a esas actividades. Obtuvimos las siguientes respuestas: un 30,3% respondieron que *por conocer los juegos populares de su localidad*, un 45,5% *por practicar los juegos populares de su localidad*, un 68,7% *por diversión* y un 1% por las siguientes razones: *entretenimiento, por recuerdos de la infancia, por compañerismo, por tener una ocupación, por conocer y compartir con otras personas y por relacionarse* (Ilustración 68).

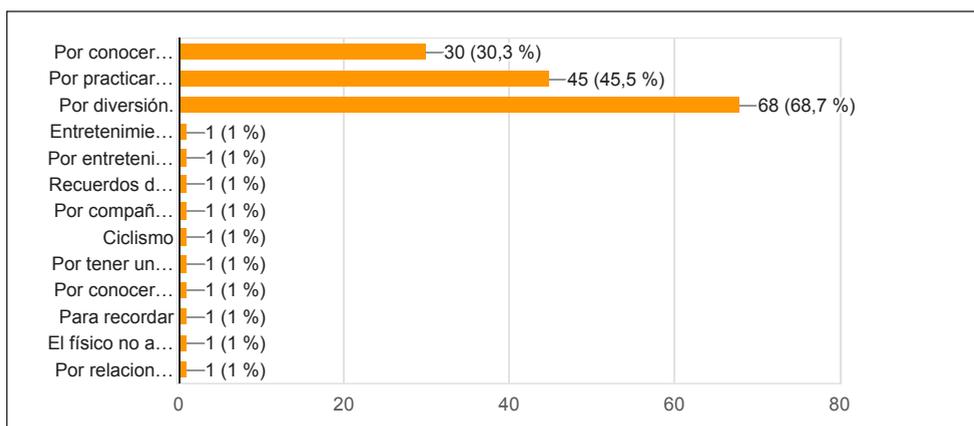


Ilustración 68. Por qué te apuntarías a juegos tradicionales.

4. CONCLUSIÓN

Tras abordar los diferentes objetivos e hipótesis que nos planteamos al inicio de la investigación, nos hemos dado cuenta de que la palabra “juego tradicional” no está tan olvidada como pensábamos. Así, hemos podido sacar las siguientes conclusiones.

Por un lado hemos comprobado cómo los juegos tradicionales se han ido transmitiendo de generación en generación. Aun estando inmersos en una sociedad en la que priman los juegos digitales, hay una gran cantidad de jóvenes que todavía apuestan por los juegos que sus abuelos, padres o profesores les enseñaron en su infancia.

Por otro lado también hemos visto como la mayor parte de la sociedad valora positivamente la importancia que los juegos tradicionales han tenido

y tienen en la infancia, refutando así una de nuestras hipótesis, en la cual pensábamos que esto no iba a ser valorado.

Por último, podemos añadir que hay una gran mayoría de personas que atribuyen valores positivos a los juegos tradicionales frente a una minoría para los cuales representa también alguna que otra acepción negativa.

5. REFERENCIAS

- Bustos, M.A. et.al. (1999) *Juegos populares. Una propuesta práctica para la Educación Física*. Pila Teleña: Madrid.
- Morera, M. (2008) Generación tras generación, se recobran los juegos tradicionales. *Revista MHSalud*, 5(1).
- Antón, E. (2011) *Juegos y deportes populares y tradicionales* No. 11. El arca de papel Editores. (2002). *Juegos de siempre*. La Coruña.
- Moreno, C. (1992) *Juegos y deportes tradicionales en España*. Alianza Editorial: Madrid.
- Marz, I. (2013) *El juego tradicional como contenido y como herramienta didáctica en Educación Primaria*. La Rioja.
- Navarro, J.B. (2016) *Importancia de los juegos populares y/o tradicionales en la educación primaria*. Publicaciones Didácticas
- Regina, M. (1999) *Los juegos tradicionales y sus proyecciones pedagógicas*. No. 13
- Lavega, P. et al. (2006) *Los juegos y deportes tradicionales en Europa: entre la tradición y la modernidad*.

