

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/339240990>

# CARACTERÍSTICAS DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA DE LA POBLACIÓN MAYOR DE SEVILLA: MODALIDAD, FRECUENCIA, DURACIÓN E INTENSIDAD

Chapter · February 2011

CITATIONS

0

READS

21

1 author:



**F. Chacón-Borrego**

Universidad de Sevilla

48 PUBLICATIONS 106 CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Healthy habits [View project](#)



Healthy habits [View project](#)

# 4º CONGRESO de ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA para MAYORES

*Un Estilo  
de Vida*

**DEL 4 AL 6 DE  
MARZO DE 2011**

**Escuela Superior  
de Informática  
y Telecomunicaciones  
y Complejo Deportivo  
Universitario**

**UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA**



[www.cimayores-malaga.com](http://www.cimayores-malaga.com)



**LIBRO DE ACTAS**

# 4º CONGRESO de INTERNACIONAL de ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA para MAYORES



**Edita:**

Diputación Provincial de Málaga.  
CEDMA (Centro de Ediciones Diputación de Málaga).

**Compiladores:**

Pedro Montiel Gámez  
Antonio Merino Mandly  
Juan de la Cruz Vázquez Pérez

**Autores:**

© Todos los que figuran en el índice de esta obra. Los textos que componen este libro fueron presentados por sus autores como conferencias, comunicaciones o pósters en el Cuarto Congreso Internacional de Actividad Físico-Deportiva para Mayores.

**Portada:**

Centro de Tecnología de la Imagen.  
Universidad de Málaga.

**Maquetadores:**

Manuel Chinchilla Pérez. Secretariado de Deporte Universitario. Universidad de Málaga.  
José Eloy Cano Escarcena. Secretariado de Deporte Universitario. Universidad de Málaga.  
Arcadio Domínguez Seguí. Secretariado de Deporte Universitario. Universidad de Málaga.

**Producción del CD:**

Instituto Andaluz del Deporte



ISBN: 978 84 77858980

Dep. Legal : MA 364-2011

*Reservados todos los derechos. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabadoras sonoras, et..., sin permiso del editor.*

## **“CARACTERÍSTICAS DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA DE LA POBLACIÓN MAYOR DE SEVILLA: MODALIDAD, FRECUENCIA, DURACIÓN E INTENSIDAD”**

**Fátima Chacón Borrego, Juan Antonio Corral Pernía y Carolina Castañeda Vázquez.**

Grupo de Investigación Educación Física, Salud y Deporte  
Universidad de Sevilla. Facultad de Ciencias de la Educación.

### **Resumen:**

La presente investigación supone una revisión de las características de la práctica de actividad física y deportiva (PAFYD) de la población de mayores de Sevilla, en concreto las modalidades más practicadas, la frecuencia, duración e intensidad de la práctica. El estudio se llevó a cabo a través de un cuestionario estructurado y cerrado que se administró a través de la técnica de encuesta a una muestra de 1002 sujetos. Entre los principales resultados se observó que la actividad más practicada a partir de los 45 años es caminar y que la frecuencia de práctica, también a partir de esta edad, se incrementa a más de dos veces a la semana. En cuanto a la duración e intensidad de la actividad, ambas disminuyen a medida que avanza la edad de los sujetos.

### **1. INTRODUCCIÓN.**

La siguiente comunicación se encuadra dentro de un Proyecto I+D+I, titulado “Hábitos de práctica de actividad físico-deportiva y estilos de vida en la población adulta de Asturias, Guipúzcoa y Sevilla“. Se trata de una acción coordinada entre las Universidades de Oviedo, País Vasco y Sevilla que tiene como objetivo principal el estudio de las características de la práctica de actividad física de la población adulta desde la perspectiva de salud.

La asociación positiva entre la práctica de actividad física y deporte (AFYD) y la salud es un hecho avalado ya por numerosos estudios científicos. También existen muchos otros estudios que tratan de demostrar los efectos perjudiciales de la inactividad o el sedentarismo sobre la salud, así como investigaciones que analizan las repercusiones de la realización de ejercicio en la salud desde un punto de vista físico, psíquico y socio-afectivo. De este modo, en edades avanzadas, encontramos como principales beneficios de la práctica de AFYD, la reducción del riesgo de padecer enfermedades cardio-vasculares, desarrollar obesidad y diabetes, hipertensión e incluso diferentes tipos de cáncer. Ayuda a controlar el peso, mejora el mantenimiento de la fuerza muscular, la actividad del sistema inmune y la actividad postural, fortalece los huesos y articulaciones. También reduce los sentimientos de depresión y ansiedad, mejora la imagen corporal y facilita el bienestar psicológico general de la persona. (Romero, 2009; Castillo, 2007)

Entre las características que debe cumplir la AFYD para las personas mayores, desde un parámetro de salud, podemos destacar las siguientes (Párraga, 2007):

En relación a la frecuencia, cuanto mayor sea ésta, mayores beneficios aportará. Aunque dependerá también del nivel de capacidad de cada sujeto.

Como parámetro general se podría indicar que, de manera autónoma, la actividad debería desarrollarse con una frecuencia diaria y, de manera organizada, entre 3 y 5 sesiones semanales. La combinación de ambos parámetros sería la frecuencia ideal.

Según el American College of Sport Medicine (ACSM, 1999) la AFYD que se realiza con una frecuencia inferior a 2 veces a la semana, una intensidad inferior al 60% de la frecuencia cardíaca máxima y una duración inferior a 10 minutos, no ayuda al desarrollo o mantenimiento de la condición física. Así, la mayoría de los investigadores recomiendan la realización de 30 minutos diarios a una intensidad moderada (OMS, 2001; Jacoby, Bull y Neiman, 2003, entre otros)

En cuanto a la intensidad, debe ser la suficiente para activar los sistemas cardiovascular, pulmonar y locomotor sin causar agotamiento (ACSM, 1999). De esta forma, en trabajos de resistencia debe situarse entre el 60%-85% de la frecuencia cardíaca máxima (FCM), como indicador general. En trabajos de fuerza, se recomienda un trabajo entre el 60% y el 80% de la repetición máxima (RM), en tres series de 8 a 12 repeticiones, tres veces por semana.

Respecto a la duración del ejercicio, en trabajos de resistencia se recomienda entre 20 y 60 minutos, aunque lo ideal es superar los 30 minutos. Al trabajo de fuerza debe dedicársele al menos entre 20 y 40 minutos, y para la amplitud de movimiento unos 15 minutos.

Sin embargo, debemos tener en cuenta que estos parámetros hacen referencia a indicaciones generales y deberán ser adecuados en todo momento al nivel de condición física de los sujetos concretos.

Teniendo en cuenta las diferentes aportaciones existentes sobre Actividad física-Salud, el presente estudio analizará las diferentes variables que intervienen en la salud desde un punto de vista físico como son: duración, intensidad, frecuencia de práctica y modalidad de AFYD realizada.

## **2. OBJETIVOS.**

1. Conocer los hábitos de práctica de actividad físico-deportiva en relación a la población mayor de Sevilla que realiza este tipo de actividad.
2. Describir las características de la práctica desde una perspectiva de actividad física-salud.
3. Examinar el cambio que se produce en la práctica deportiva desde el inicio de la vida adulta hasta llegar a la edad más avanzada.

## **3. MATERIAL Y METODO.**

### **3.1. Población.**

Ámbito geográfico: ciudad de Sevilla

Universo: población de ambos sexos de Sevilla de 18 años o más, 581307 sujetos (censo de población facilitado por el Ayuntamiento de Sevilla en el año 2006).

### **3.2. Muestra.**

Tamaño muestral: 1001

Error muestral: considerando el muestreo aleatorio simple, para un nivel de confianza del 95,5% y en el caso más desfavorable de la máxima dispersión para cuestionarios de tipo dicotómico  $p=q=1/2$ , el máximo error de muestreo es del 3,01%.

Muestra compuesta por 1002 sujetos por cuotas de edad, sexo y distrito municipal. Distribución por sexo: 471 hombres y 531 mujeres.

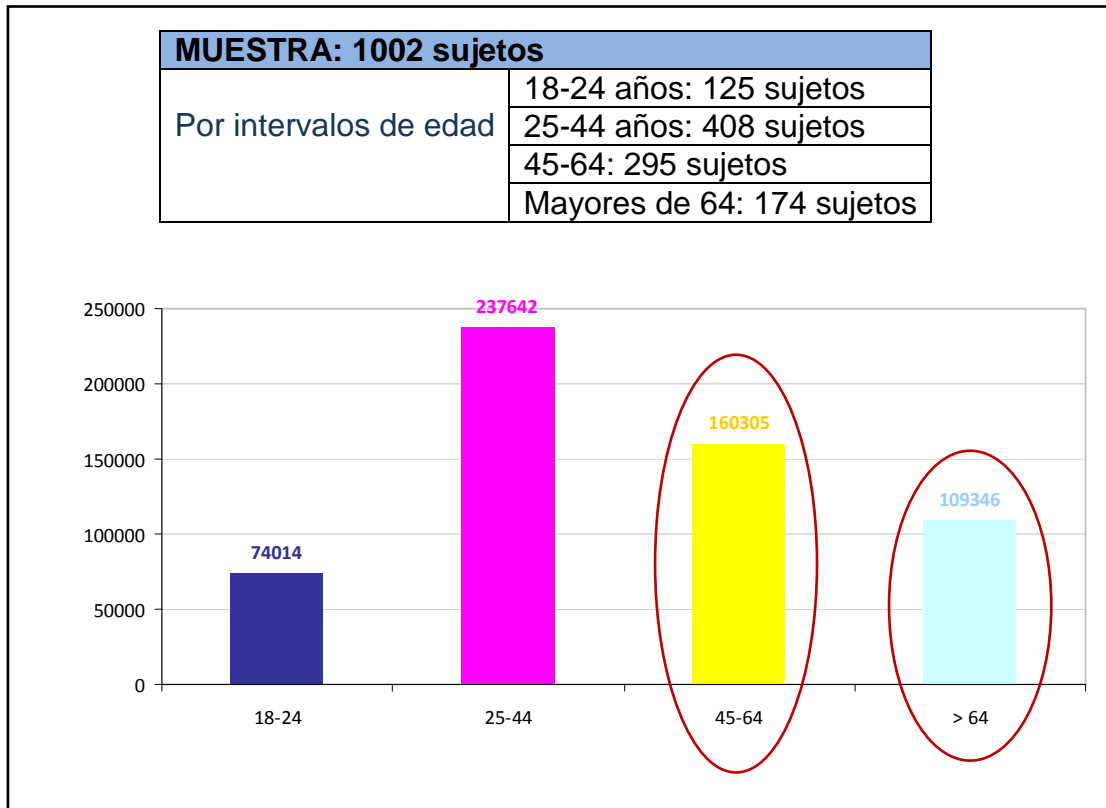


Figura 1. Distribución de la población adulta de Sevilla por tramos de edad.

En la presente investigación nos centraremos en los intervalos de edad de entre 45-64 años y mayores de 64 años, por considerar adultos-mayores a los sujetos pertenecientes al primer intervalo y personas mayores a los sujetos de más de 64 años.

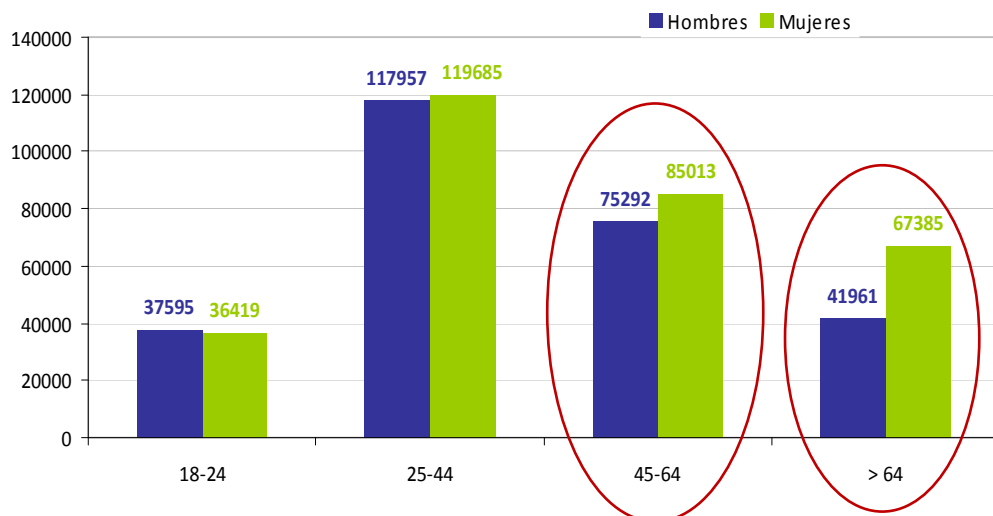


Gráfico 1: Distribución de género en los diferentes tramos de edad.

### 3.3. Método.

El método seleccionado para nuestra investigación es el descriptivo basado en el paradigma cuantitativo y la técnica de obtención de datos la de encuesta y observación documental.

### 3.4. Instrumento de recogida de datos.

Se ha utilizado un cuestionario estructurado y cerrado, adaptado del creado por el grupo de investigación de la Universidad del País Vasco, IKERKI 05/30, así como en las investigaciones generadas por el Observatorio del Deporte de Guipúzcoa "Kirolbegi" con objeto de poder hacer estudios comparativos entre los tres ámbitos geográficos que contempla el proyecto I+D+I anteriormente referido.

- Estructura del cuestionario:
  1. Hábitos de práctica de AFYD.
  2. Características de la práctica.
  3. Utilización de instalaciones y coste/gasto en materiales deportivos.
  4. Factores psicológicos de la práctica: Motivos de práctica, Percepción de forma física, salud y condición física.
  5. Factores sociales.
  6. Práctica de actividad físico-deportiva realizada con anterioridad.
  7. Actividad física-salud (Cuestionario IPAQ).
  8. Preguntas de carácter general (sociodemográficas y ambientales).

Nuestro estudio utiliza algunas de las dimensiones y variables del cuestionario según se detalla en apartado correspondiente a variables de la investigación.

### 3.5. Procedimiento de recogida de datos y trabajo de campo.

Esta recogida de información se realizó mediante entrevista individual y personal. Esta recogida de datos fue realizada mediante recorrido aleatorio ajustándose a cuotas cruzada de sexo, edad y distrito municipal (lugar de residencia) mediante aproximación en vía pública. El trabajo de campo se llevó a cabo durante los meses de noviembre-diciembre de 2007.

### 3.6. Técnicas de análisis de datos.

Técnica de análisis cuantitativo mediante análisis descriptivo (distribución de frecuencias) y análisis inferencial para determinar una posible relación de la edad con las variables que se describen a continuación.

### 3.7. Variables de la investigación.

| Dimensiones                    | Variables   |
|--------------------------------|---|
| Hábitos de práctica            | Población que realiza AFYD<br>Modalidades de práctica de AFYD         |
| Características de la AF-Salud | Frecuencia<br>Intensidad<br>Duración<br>Tipo de actividad (modalidad) |

Tabla 2: Variables de la investigación

#### 4. RESULTADOS.

A continuación, procedemos a exponer los resultados más relevantes relativos a las dimensiones planteadas, así como sus diferentes variables:

##### PARTICIPACIÓN EN AFYD

De la muestra total analizada, aproximadamente la mitad de la población afirma realizar práctica de AFYD y la otra mitad se declara sedentaria.

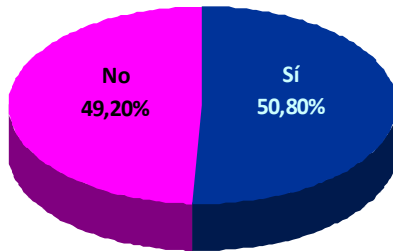


Gráfico 2: Participación en actividades físico-deportivas

Si atendemos a los intervalos de edad, en el que se constata una mayor práctica deportiva es en el de los jóvenes entre 18-24 años (66,4%), seguido del de la población con edades comprendidas entre los 45 y los 64 años (52,5%); en último lugar se encuentran los sujetos entre los 25 y los 44 años (50%), así como los mayores de 64 años, cuyo porcentaje desciende al 38,5% de la muestra.

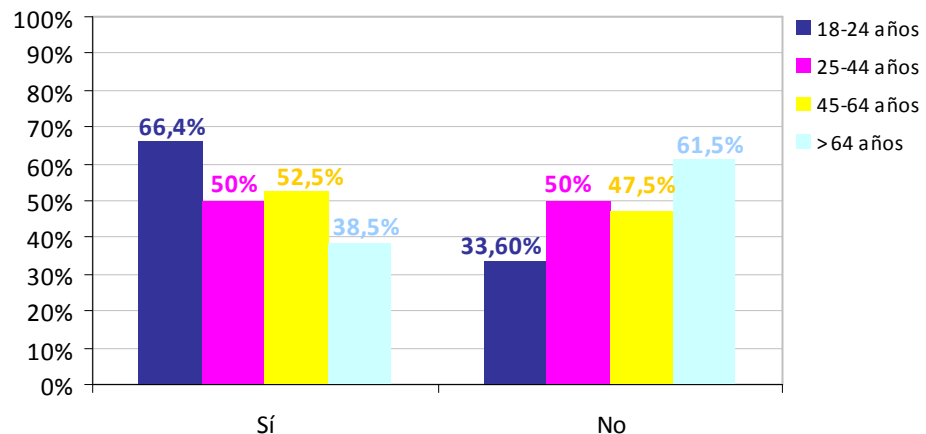


Gráfico 3: Práctica de AFYD según intervalos de edad:

##### MODALIDADES MÁS PRÁCTICADAS DE AFYD

La modalidad más practicada por toda la población adulta (a partir de 45 años) es caminar más de diez minutos.



Así, en el intervalo de 45 a 64 años, a la actividad de caminar le siguen, en orden de práctica, la natación (15,8%), el ciclismo/ bicicleta (9,6%) y las actividades aeróbicas, incluyendo la gimnasia de mantenimiento (6,2%).

Por último, en los mayores de 64 años las especialidades de más frecuencia de práctica son de nuevo caminar más de diez minutos (66,1%), los ejercicios de tipo aeróbico (16,1%) y la natación (9,7%).

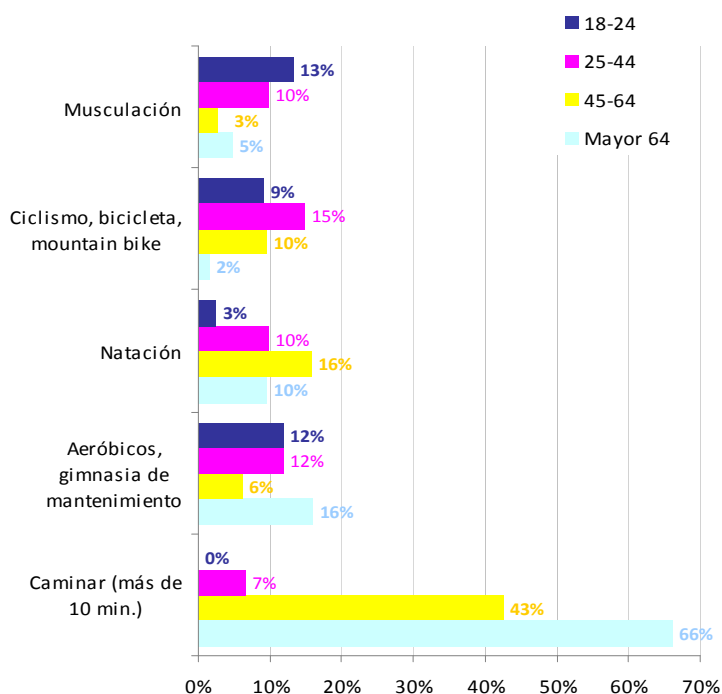


Gráfico 4: Modalidades más practicadas de AFYD según intervalos de edad  
**FRECUENCIA DE PRÁCTICA**

Aunque en todos los intervalos de edad la frecuencia de práctica más utilizada sigue siendo la de más de dos veces a la semana, comparativamente en los intervalos de edad a partir de 45 años es donde se incrementa de forma muy importante esta frecuencia de práctica con respecto a los demás. Así, en el intervalo de 45-64 años la frecuencia de práctica es del 76,8%, y en el de mayores de 64 años lo es del 82,1%; por el contrario, en la población de menos edad se sitúa en torno al 59%. En la población de los tramos comprendidos entre los 18-24 años y los 25-44 años existen mayores porcentajes de práctica con respecto a los demás en la frecuencia de dos veces a la semana (alrededor del 20%); en los otros dos tramos se sitúa en torno al 11%.

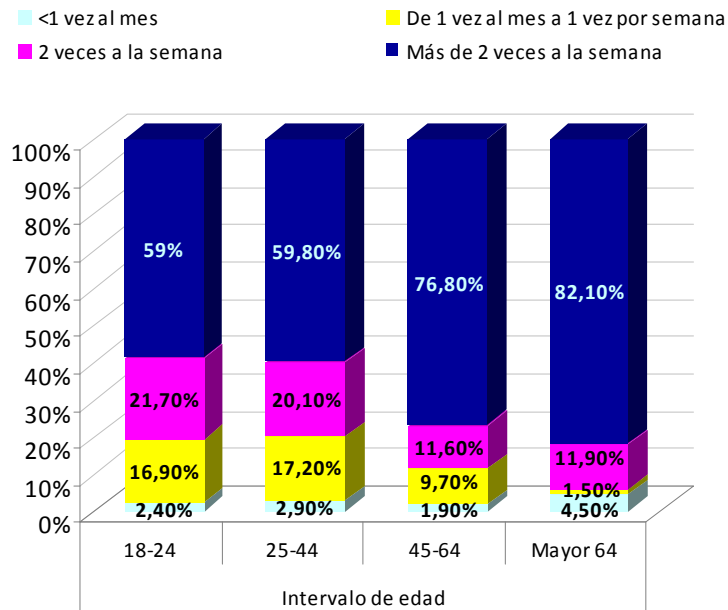


Gráfico 5: Frecuencia de práctica de AFYD según intervalos de edad

### INTENSIDAD DE LA PRÁCTICA

La intensidad de realización de la actividad físico-deportiva es muy similar en todos los tramos de edad (en torno al 60%-70%), a excepción del de los mayores de 64 años, en el que se observa que el porcentaje de personas que realizan actividades de intensidad moderada disminuye en favor de la intensidad ligera (ambas son las que mayores beneficios reportan a la salud). En este tramo, a intensidad ligera trabaja el 46,3% de la población y a intensidad moderada el 41,8%. Por el contrario, la población entre 18 y 24 años que trabaja a intensidad ligera es del 73,5%, y a moderada del 20,5%.

A medida que la edad de la población aumenta va incrementándose el porcentaje de realización de actividades a intensidad moderada. Las actividades intensas, sobre todo teniendo en cuenta que la modalidad de actividad más practicada es la de caminar, son las menos practicadas. No obstante, también en el tramo de mayores de 64 años es en el que aparece más población a la que incluso realizar esta actividad le supone un máximo esfuerzo y fatiga (11,9%).

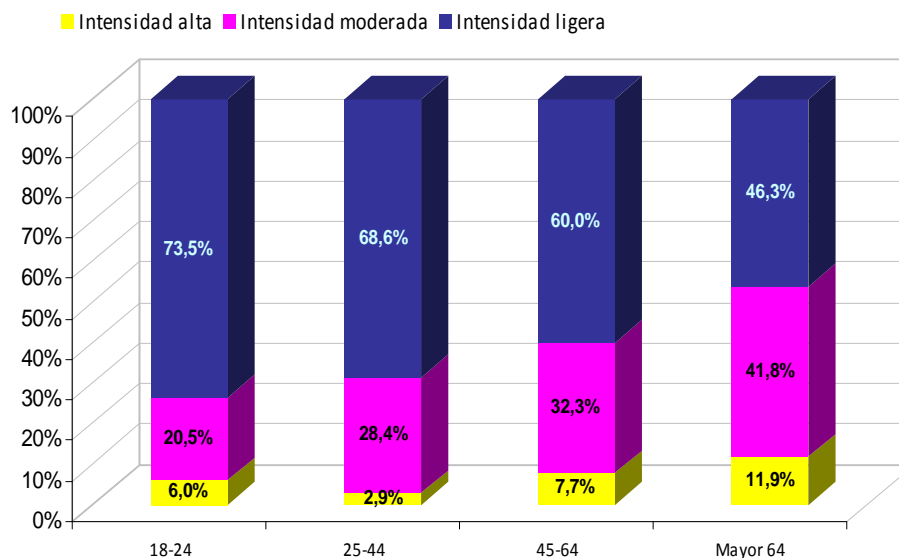


Gráfico 6: Intensidad de la práctica de AFYD según intervalos de edad

## DURACIÓN DE LA PRÁCTICA

Atendiendo a la edad de la población, sólo cabe reseñar que las diferencias más representativas en cuanto a la duración de la práctica las encontramos en las personas que superan los 64 años de edad, entre las que hay un porcentaje más bajo de quienes realizan actividades de larga duración (durante más de una hora) con respecto al resto de intervalos de edad. El 32,8% trabaja durante este tiempo, y el mismo porcentaje en duraciones entre 45 y 60 minutos.

En sentido inverso, en el tramo de edad más joven es en el que más población trabaja por encima de una hora de duración (61,4% de los encuestados).

Es decir:

- A más edad, aumenta la práctica de menos duración.
- A menos edad, aumenta práctica de más duración.

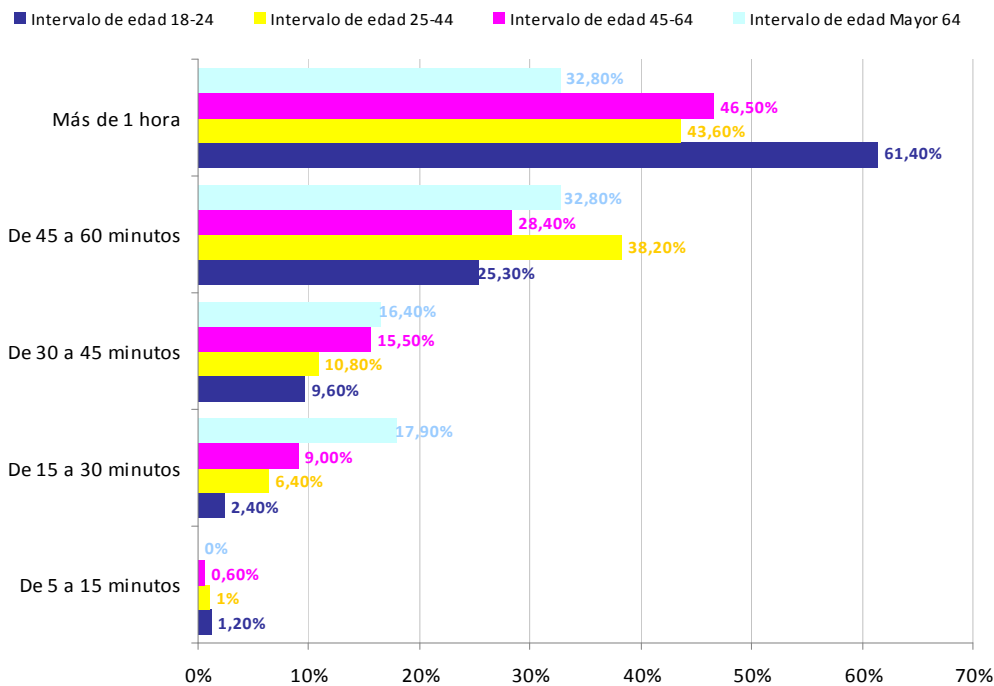


Gráfico 7: Duración de la práctica de AFYD según intervalos de edad

## 5. DISCUSIÓN

A continuación procederemos a discutir y comparar los datos obtenidos en la presente investigación con los obtenidos en otros estudios. Concretamente se tendrán en cuenta los resultados de las investigaciones de la European Comision (EC, 2010), García Ferrando (2006), Observatorio del Deporte Andaluz (ODA, 2009), y Observatorio del Deporte de Sevilla (ODS, 2007; 2008).

En relación a la tasa de práctica de AFYD y atendiendo a la edad, se ha comprobado que la población más joven (entre 18 y 24 años) es la que más PAFYD hace. Así, a medida que aumenta la edad de la población se produce un descenso de la práctica, siendo la más baja en el intervalo de mayores de 64 años (27,9 puntos inferior a la práctica realizada en el tramo de población más joven). Esta tendencia se produce de la misma forma tanto en la población europea como en la española (García, 2006) y andaluza (ODA, 2009); los diferenciales de práctica que se constatan entre el intervalo de menos edad y el de más edad son de 39 puntos para la población europea (EC, 2010) y de 41,3 para la población andaluza (ODA, 2009).

En cuanto a las modalidades deportivas más practicadas, también se ven condicionadas por la edad, sobre todo entre la población adulta más joven y el resto de intervalos de edad, de forma que en el tramo de menores de 25 años la especialidad más practicada es el fútbol o fútbol 7, tanto en la población de Sevilla (ODS, 2008) como en Andalucía (ODA, 2009) (18,1% y 32,19%); en el tramo de 25-44 en Sevilla es el ciclismo (ODS, 2008), mientras que en Andalucía (ODA, 2009) se prefieren las actividades como la gimnasia de mantenimiento, aeróbic, step, etc.; en el tramo de de 45-64 aparece en Sevilla (ODS, 2008), en primer

lugar la actividad de caminar, seguida por la natación, mientras que los andaluces (ODA, 2009) prefieren las actividades de gimnasio (31,59%); y, por último, en los mayores de 64 años prima el hecho de caminar (para el 61,2%) y las actividades de gimnasia de mantenimiento, aerobio, step, etc. (14,9%), estas últimas las más realizadas igualmente por los andaluces de esta edad (50,13%).

La frecuencia de práctica más utilizada en todas las edades es la de más de dos veces por semana, lo que coincide con los datos de la población española (49%) (García, 2006) y la andaluza (50,75%) (ODA, 2009); aunque en el estudio del Observatorio del Deporte de Sevilla (2008), el grupo más numeroso (44,2%) practica una o dos veces por semana, mientras que en segundo lugar están aquellos que practican más de dos veces a la semana (42,3%). Sin embargo, se puede observar en los datos de la presente investigación, que a partir de los 45 años se va incrementando la frecuencia de práctica con la edad, lo que coincide con los datos del Observatorio del Deporte de Sevilla (2008), aunque en este último caso el aumento de frecuencia se produce, de forma significativa, a partir de los 60 años.

Esta frecuencia de tres o más veces a la semana correspondería con las consideraciones del ACSM (1999) para el desarrollo y mantenimiento de la condición física desde unos parámetros saludables.

La intensidad de realización de la actividad físico-deportiva se mantiene más o menos constante en un 60-70% (intensidad moderada) hasta los 64 años, edad a partir de la que comienza a prevalecer una intensidad de trabajo más ligera. Esto resulta lógico cuando la actividad más practicada es caminar, sobre todo en aquellos más mayores, y coincide con los parámetros que se expusieron anteriormente en los que se indicaba una intensidad entre el 60% y el 85% como adecuada para realizar práctica de AFYD de manera saludable y contribuir al mantenimiento de la forma física.

A partir de los 64 años encontramos un descenso en la duración de la práctica (menos de una hora). Sin embargo, todavía podría considerarse que se encuentran dentro de unos parámetros saludables de trabajo, ya que para trabajos de resistencia como el paseo, la duración mínima debería estar entre 20 y 60 minutos, y al menos 30 minutos suponen ya una duración considerable para que se produzcan mejoras en el organismo.

## **6. CONCLUSIONES**

En la población mayor de 45 años el caminar se convierte en la actividad más practicada, además de la natación y los aeróbicos-gimnasia de mantenimiento (aunque en la población entre 45 y 64 años también se contempla la actividad de bicicleta).

En cuanto a la frecuencia de la práctica según esta variable, a partir de los 45 años de edad se incrementa el número de sujetos que realizan AFYD más de dos veces semana. A más edad, más frecuencia de práctica.

Respecto a la duración de la actividad, a medida que aumenta la edad de los practicantes disminuye la práctica con duración superior a una hora, y viceversa. La duración entre 45 y 60 minutos es la más utilizada, primero por las personas con edades comprendidas entre 25 y 44 años y, a continuación, y por este orden, por los mayores de 64 años, los adultos de 45 a 64 años y los de 18-24 años.

Atendiendo a la intensidad de la práctica, a medida que se incrementa la edad de la población aumentan los porcentajes de práctica a intensidad moderada, descendiendo la práctica a intensidad ligera o baja. Por tanto, la práctica realizada por los tramos de más edad es la que más beneficios puede reportar para la salud.

## 7. BIBLIOGRAFÍA.

- Aldaz, J. (2009). *La práctica de actividad física y deportiva (PAFYD) de la población adulta de Gipuzkoa como hábito líquido*. Tesis doctoral no publicada. Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea.
- American Collage of Sports Medicine (ACSM). (1999). *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio*. Paidotribo. Barcelona.
- Castillo, M. (2007). *Ejercicio para (no) envejecer corriendo*. III Congreso Internacional de Actividad Físico Deportiva para Mayores, (pp. 12-25) Málaga. Diputación Provincial de Málaga. Cedma (Centro de Ediciones Diputación de Málaga).
- European Comision. (2010). Sport and Physical Activity. *Special Eurobarometer*, 334. Disponible en: [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/public_opinion/index_en.htm) [Consulta: 2010, 15 de julio].
- García Ferrando, M. (2006). *Postmodernidad y deporte: entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: CSD y Centro de Investigaciones sociológicas (CSD-CIS)
- Jacoby, E. Bull, F y Neiman, A. (2003). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. *Rev. PANM. Salud Pública.*, 14 (4).
- Observatorio del Deporte de Andalucía (2009). *Hábitos y actitudes de la población andaluza ante el deporte*. Sevilla: Empresa Pública de Deporte Andaluz. Consejería de Turismo, Comercio y Deporte.
- Observatorio del Deporte de Sevilla. (2007b) *Hábitos y actitudes de los sevillanos mayores ante el deporte*. Sevilla: Instituto Municipal de Deportes.
- Observatorio del Deporte de Sevilla. (2008) *Hábitos y actitudes de los sevillanos ante el deporte*. Sevilla: Instituto Municipal de Deportes.
- Párraga, J. (2007). *Influencia de un programa integral de actividad física como soporte de la mejora de la calidad de vida de nuestros adultos mayores*. III Congreso Internacional de Actividad Físico Deportiva para Mayores, (pp. 129-153). Málaga. Diputación Provincial de Málaga. Cedma (Centro de Ediciones Diputación de Málaga).
- Romero, S. (2009). *La Investigación Sobre Actividad Física-Salud en Personas Mayores*. III Congreso Internacional de Actividad Físico Deportiva para Mayores, (pp. 133-142) Málaga. Diputación Provincial de Málaga. Cedma (Centro de Ediciones Diputación de Málaga).
- Romero, S., Chacón, F. y Campos, M.C. (2008). Estudio de hábitos de práctica de actividad físico-deportiva de la población adulta de Sevilla. Indicadores de salud. En S. Arribas y J. Aldaz (Eds.). *Hábitos, estilos de vida y salud relacionados con la actividad física y el deporte* (pp. 107-127). Bilbao: Argitalpen. UPV/EHU.