

## **PERSONAS MAYORES ACTIVAS: DIFICULTADES HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y POSIBLES CAUSAS DE ABANDONO**

### **PHYSICALLY ACTIVE ELDERLY PEOPLE: DIFFICULTIES TO SPORT PRACTICE AND POSSIBLY REASONS FOR DROPPING OUT SPORT**

**Autor:**

Castañeda, C.<sup>1</sup>; Campos, M.C.<sup>1</sup> y Garrido, M.E.<sup>1</sup>

**Institución:**

<sup>(1)</sup>Universidad de Sevilla, Facultad de Ciencias de la Educación, Grupo de investigación HUM-507. [carolinacv@us.es](mailto:carolinacv@us.es)

**Resumen:**

El presente estudio supone evaluar las barreras o dificultades hacia la práctica de actividad físico-deportiva que percibe un grupo de personas mayores activas y que podrían ser causa de un futuro abandono de la actividad. La muestra (N=46), está formada por personas mayores que acuden a talleres de actividad física organizados por el Ayuntamiento de Sevilla. Se aplicó el cuestionario Autoinforme de Barreras para la Práctica de Ejercicio Físico (ABPEF) (Niñerola, et al., 2006). Los resultados indican que en general, no se han obtenido valores elevados en la percepción de barreras. Las más destacadas son las barreras relacionadas con la falta de tiempo o la organización del mismo, presentando dificultades en la administración de su tiempo de ocio. Se señalan como barreras concretas el no encontrar el tiempo necesario para el ejercicio, tener demasiadas obligaciones familiares o tener demasiado trabajo. Las conclusiones obtenidas en el estudio se consideran el punto inicial para futuras evaluaciones que permitan un seguimiento individual de las personas mayores activas, comprobando así la evolución de las dificultades percibidas hacia la práctica de actividad física y evitando el posible abandono de la actividad.

**Palabras Clave:** Barreras percibidas, evaluación, actividad físico-deportiva, adherencia, población adulta-mayor.

**Abstract:**

The aim of this research was to evaluate barriers to exercising perceived by a group of elderly people who practise physical activity, so these barriers could means reasons why this group could drop out of sport. To that effect *Autoinforme de Barreras para la Práctica de Ejercicio Físico (ABPEF)* questionnaire was handed to 46 persons who practised physical activity in Seville. Results show it has not been obtained high scores in barriers perceived. However, some important findings are barriers connected with a lack of time or a wrong organization of it, and also having problems with their spare time management. Not finding enough time to exercise, having too much work or having familiar commitments are perceived as specific barriers.

These results and conclusions can be considered as the first stage to future researches which will allow us to check the development of these individual perceived exercise barriers and also avoiding a possibly dropping out of physical activity practice.

**Key Words:**

Perceived barriers, evaluation, physical activity, sport adherence, elderly people.

## 1. INTRODUCCIÓN

Son muchos los estudios que confirman el sedentarismo como uno de los mayores factores de riesgo ante diferentes afecciones de tipo cardiovascular, deterioro locomotor, neuromuscular, etc. (Niñerola et al., 2006; Nelson et al., 2003). Asimismo, al aproximarnos a una edad avanzada puede producirse un mayor deterioro así como una serie de cambios en el organismo a niveles tanto físico, psíquico o social, los cuales afectan tanto a la propia persona como a su relación con el entorno y el ambiente que le rodea.

Sin embargo, si se realiza actividad física de manera sistemática y continuada, podrá lograrse una mayor protección de la salud, así como una prevención en los diferentes trastornos gracias a los beneficios físicos y psicológicos que aporta la realización de ejercicio físico (Sánchez-Barrera et al., 1995). Adoptar un estilo de vida más activo, puede favorecer la función respiratoria, cardiovascular y locomotora, así como desarrollar y mantener la fuerza muscular, mejorar la actividad postural, etc. (Romero et al., 2006). Al mismo tiempo, son diversos los beneficios psicológicos obtenidos con la práctica de actividad físico-deportiva, debido a su relación como la disminución de los niveles de ansiedad y depresión, favoreciendo el aumento de la autoestima y el bienestar psicológico y contribuyendo además a mejorar la calidad de vida ( De Gracia et al., 1999; Tercedor, 2001; Sánchez et al., 2002; Campos et al., 2003; Jürgens, 2006). En concreto, la asociación de la idea de actividad físico-deportiva a la de bienestar psicofísico y de realización personal, hace que aumente el número de practicantes y su pluralidad, así como los distintos intereses que orientan las prácticas deportivas (Corrales, 2009).

En el año 2050, según O.N.U., en las regiones desarrolladas habrá más del doble de personas mayores de 65 años que menores de 15. De esta forma la práctica de actividad físico-deportiva supone un factor para mantener la calidad de vida de esta población envejecida.

Se ha observado un aumento de la práctica de actividad físico-deportiva en las personas mayores de 55 años, un 12% en el año 2000, un 24% en el 2005 y un 30% en el 2010 (Consejo Superior de Deporte, 2010)

En las últimas investigaciones, existen diferencias al considerar la práctica físico-deportiva de la población total y de la población mayor, especialmente en cuanto al género se refiere, ya que al hablar de mayores de 65 años la práctica entre géneros tiende a igualarse e incluso, en muchas ocasiones, son ellas las que más practican, pudiéndose llegar a hablar de una cultura femenina deportiva (Puig y Soler, 2004; Martínez et al., 2009).

En el municipio de Madrid (Jiménez-Beatty et al., 2008) se observó que alrededor del 35% de la población mayor de 65 años realizaban actividad física de manera habitual, igualándose el porcentaje de hombres y mujeres practicantes. En la provincia de Guadalajara, según Jiménez-Beatty et al. (2008), citado en Martínez del Castillo et al., (2009), el 18.8% de la población mayor de 65 años realizaba actividad física, siendo el porcentaje de mujeres practicantes (23.6%) bastante más elevado que el de los hombres (13.6%).

Las causas por las cuales las personas mayores practican o no actividad físico-deportiva, también han sido objeto de estudio. Así, en la población mayor de 55 años los motivos señalados en mayor medida para realizar actividad física son: por hacer ejercicio físico, seguido de la salud, la diversión o pasatiempo y el gusto por el deporte (García, 2006). En el estudio de hábitos deportivos del Observatorio del Deporte de Sevilla (2007) los motivos más citados por la población mayor sevillana son: para mejorar la condición física, por recomendación médica, por establecer relaciones sociales y por ocio o pasatiempo.

Por el contrario, en relación a los motivos por los que los españoles mayores de 55 años afirman no realizar práctica deportiva se encuentra la edad, la falta de gusto por el deporte, la falta de tiempo y la pereza o desgana (García, 2006). La población sevillana mayor de 55 años revela como motivos principales para no realizar actividad física la percepción de incapacidad, la

falta de gusto por el deporte y de tiempo (Observatorio del Deporte de Sevilla, 2007).

A pesar de conocer la importancia de las motivaciones que llevan a la población a practicar o no actividad físico-deportiva para poder incentivar esta práctica, no podemos dejar de conocer las barreras que encuentran o que podrían encontrar en algún momento próximo aquellas personas que sí practican deporte y que podrían abandonarlo si no consiguiesen salvar dichas barreras. El estudio de las mismas sería vital para promover estrategias de adherencia y fidelización a la práctica de actividad físico-deportiva.

En un estudio realizado en la Unión Europea por Steptoe et al. (2002), se corroboró que la principal barrera señalada por los europeos ante la práctica de actividad físico-deportiva era la falta de tiempo a causa de los estudios o el trabajo, coincidiendo con Valero et al. (2007), y García (2001). Sin embargo, en el estudio de García en el 2006, se muestran como principales barreras para la población española el cansancio, la pereza, la salud o la edad. En la investigación sobre hábitos deportivos del Observatorio del Deporte de Sevilla (2007), los sevillanos mayores de 55 años perciben como principales barreras la edad, la salud, la incompatibilidad con el trabajo o la falta de motivación.

Por todo esto pretendemos, como objetivo general de esta investigación, evaluar las barreras o dificultades hacia la práctica de actividad físico-deportiva que percibe un grupo de personas mayores activas y que podrían ser causa de un futuro abandono de la actividad. Nos interesa también conocer el número de personas que perciben mayores barreras para la asistencia a los talleres de actividad física y la naturaleza de éstas, así como analizar qué factores específicos suponen una barrera más alta para la práctica de actividad físico-deportiva.

## 2. MÉTODO

### Muestra

La muestra está compuesta por un total de 46 participantes, de los cuales 40 son mujeres y 6 son hombres. La media de edad es de 68.67 años (DT= 6.11), con valores entre los 57 y los 85 años. Los participantes pertenecen a dos talleres de actividad física para personas mayores organizados por el Ayuntamiento de Sevilla.

Variable	Sujetos (%)	
Género	Hombres	13,04
	Mujer	86,95
Enfermedades que padecen	Diabetes	15,21
	Hipertensión	26,08
	Osteo-articulares	17,39
	Fibromialgia	6,52

Tabla 1. Características de la muestra

### Procedimiento

Al finalizar la sesión de los talleres, los sujetos fueron informados del objetivo del estudio, del anonimato y la confidencialidad de sus datos. Todos los sujetos participantes en los talleres accedieron voluntariamente a participar tras recibir las instrucciones de los investigadores. Durante la recogida de datos siempre hubo un investigador presente.

Se obtuvo información acerca de las siguientes variables: edad, género, las enfermedades crónicas que padecían y las barreras percibidas hacia la práctica deportiva. Para esta última variable se utilizó el cuestionario Autoinforme de Barreras para la Práctica de Ejercicio Físico (ABPEF), (Niñerola, et al., 2006). Este instrumento consta de 17 ítems agrupados en cuatro dimensiones: Imagen corporal/Ansiedad física social, Fatiga/Pereza, Obligaciones/Falta de tiempo y Ambiente/Instalaciones. Cada ítem se responde a través de una

**Castañeda, C.; Campos, M.C.; Garrido, M.E. (2011). Personas mayores activas: dificultades hacia la práctica deportiva y posibles causas de abandono. *Trances*, 4(3): 511-526.**

escala tipo likert de 0 a 10 puntos, donde los valores más cercanos al cero indican que la razón es poco probable y los más cercanos al 10 que la razón es muy probable.

### **Análisis estadístico**

Se realizó un análisis descriptivo de los datos y el cálculo del Alpha de Cronbach para corroborar la consistencia interna del instrumento y la fiabilidad de los datos obtenidos, a través del programa estadístico SPSS versión 15.

### **3. RESULTADOS Y ANÁLISIS DE LOS MISMOS**

En la siguiente tabla se muestran los estadísticos descriptivos y el valor del coeficiente de Alpha de Cronbach, tanto de las cuatro dimensiones que integran el cuestionario como del cuestionario global, obtenidos en la validación del cuestionario de Niñerola, et al. (2006), así como los mismos datos obtenidos en esta investigación.

DIMENSIONES (Ítems)	M		D.T.		α	
	Validación cuestionario	Investiga- ción actual	Validación cuestionario	Investiga- ción actual	Validación cuestionario	Investiga- ción actual
Imagen corporal/Ansiedad física social (5)	1,09	1,09	1,66	0,12	0,88	0,68
Fatiga/Pereza (6)	2,96	1,62	2,19	0,61	0,82	0,71
Obligaciones/Falta de tiempo (3)	5,6	2,25	2,58	0,68	0,68	0,86
Ambiente/Instalaciones (3)	2,17	1,18	2,33	0,27	0,69	<b>0,18</b>
TOTAL (ABPEF 17 ítems)	2,73		1,55		0,85	0,71
TOTAL (ABPEF 14 ítems)		1,65		0,58		0,74

Tabla 2. Consistencia interna y fiabilidad de la puntuación del ABPEF y de sus dimensiones

Tomando como referencia los valores de la validación del cuestionario, aceptamos en la presente investigación, la coherencia interna y la fiabilidad de

tres de las dimensiones del cuestionario ABPEF: Imagen corporal/Ansiedad física social, Fatiga/Pereza y Obligaciones/Falta de tiempo, mientras que por los valores obtenidos en la dimensión Ambiente/Instalaciones, no podemos asegurar la fiabilidad de los datos de la misma. Es por ello que vamos a centrar la investigación en las tres primeras dimensiones y en los valores obtenidos del cuestionario general sin la dimensión Ambiente/Instalaciones (14 ítems).

Tal y como podemos observar en la tabla 2 en la columna donde se especifican la media de cada una de las dimensiones y del cuestionario en nuestra investigación, las puntuaciones obtenidas son bajas: se obtienen 2,25 puntos en la dimensión de Obligaciones/Falta de tiempo, mientras que en el cuestionario 1,65 puntos.

Puntuación	Sujetos	Porcentaje
0 – 1	0	0%
1 – 2	40	86,95%
2 – 3	6	13,04%
3 – 10	0	0%
	46	100%

Tabla 3. Puntuaciones obtenidas por los sujetos en el cuestionario ABPEF

Atendiendo a la tabla 3 vemos como el 13.04% de los sujetos presenta, como puntuación máxima, en la valoración final del ABPEF valores entre los 2 y 3 puntos, mientras que el resto de los sujetos cuenta con puntuaciones inferiores.

Puntuación	% dimensión Fatiga/Pereza	% dimensión Imagen corporal/Ansiedad física social	% dimensión Obligaciones/Falta de tiempo
0 – 1	6,52%	80,43%	13,04%
1 – 2	80,43%	17,39%	45,65%
2 – 3	8,69%	2,17%	28,26%
3 – 4	2,17%	0%	4,34%
4 – 5	0%	0%	4,34%
5 - 6	0%	0%	4,34%
6 - 10	0%	0%	0%

Tabla 4. Puntuaciones obtenidas por los sujetos en las tres dimensiones

Atendiendo a la dimensión Imagen corporal/Ansiedad física social, se observa que el 2,17% supera los 2 puntos, frente al 80,43% que señala una puntuación entre 0 y 1 punto. Si nos centramos en la dimensión Fatiga/Pereza, el 2,17% supera los 3 puntos y el 8,69% se sitúa entre los 2 y 3 puntos. Mientras que continua existiendo un 86,95% de los sujetos que señala puntuaciones inferiores a los 2 puntos y en la dimensión Obligaciones/Falta el 13,02% alcanza puntuaciones entre 3 y 6 puntos.

A continuación, se presentan en la siguiente tabla, los ítems con mayor puntuación y la dimensión a la que pertenecen, así como la puntuación concreta obtenida y los sujetos que señalaron tal puntuación.

Dimensión	Ítems	Puntuación más alta	Sujetos
FATIGA/ PEREZA	Tener “agujetas” o dolores musculares a consecuencia del ejercicio	5	1
	Falta de voluntad para ser constante	5	1
	Notar cansancio o fatiga de forma habitual a lo largo del día	5	1
	Tener pereza	5	1
OBLIGACION ES/ FALTA DE TIEMPO	No encontrar el tiempo necesario para el ejercicio	6	1
	Tener demasiadas obligaciones familiares	6	4
	Tener demasiado trabajo	6	3

Tabla 5. Ítems del cuestionario con mayor puntuación, puntuación máxima, dimensión a la que pertenecen y número de sujetos que señalaron tal puntuación.

En la tabla 5 se observa que los ítems que mayor puntuación han obtenido son los relacionados con las obligaciones y la falta de tiempo, señalando los tres ítems que constituyen la dimensión con seis puntos. En segundo lugar, las razones de tipo más físicas y personales pertenecientes al factor Fatiga/Pereza, donde cuatro de los seis ítems han sido valorados con 5 puntos.

## 4. DISCUSIÓN

Se han obtenido puntuaciones que señalan una baja percepción de barreras hacia la práctica de actividad física, lo que supone que no existe un riesgo potencial de abandono de la actividad por parte del grupo de personas mayores activas.

Con respecto a los factores específicos que suponen una barrera más alta, los datos obtenidos revelan que las principales barreras señaladas son aquellas que pertenecen a la dimensión Obligaciones/Falta de tiempo. Así, los sujetos presentan dificultades en la administración de su tiempo de ocio, debido tanto a cuestiones laborales como sociales o familiares y señalan como barreras concretas el no encontrar el tiempo necesario para el ejercicio, tener demasiadas obligaciones familiares o tener demasiado trabajo en casa, entre otras. Estos resultados coinciden con los obtenidos por Steptoe et al. (2002) quien afirma que para los europeos la principal barrera a la hora de practicar ejercicio es la falta de tiempo. Igualmente coinciden con los de García (2006) para la población española, donde el principal motivo que señalan las personas mayores de 55 años para no realizar actividad física es la falta de tiempo. También encontramos compatibilidad entre los datos obtenidos en el presente estudio y los obtenidos por el Observatorio del Deporte de Sevilla (2007), ya que entre las principales barreras que señala la población sevillana mayor de 55 años para la práctica de ejercicio se encuentra la incompatibilidad con el

trabajo, lo que supone de nuevo la referencia a esa dificultad en la organización o disponibilidad de tiempo suficiente para la práctica.

Por otra parte, las dificultades señaladas por los sujetos en segundo lugar corresponden a la dimensión de Fatiga/Pereza y están relacionadas principalmente con la baja condición física o el malestar y las pequeñas molestias derivadas posiblemente de la práctica deportiva, especialmente al comienzo de la misma. Así, exponen como barreras principales en este ámbito: el tener “agujetas” o dolores musculares a consecuencia del ejercicio, notar cansancio o fatiga de forma habitual a lo largo del día, la falta de voluntad para ser constante o la pereza.

De nuevo nuestros resultados coinciden con los obtenidos por García (2006), en cuya investigación se obtuvieron como motivos principales para no practicar ejercicio, la pereza y la desgana o el cansancio. Sin embargo, nuestros datos no coinciden con los obtenidos por el Observatorio del Deporte de Sevilla (2007) para los sevillanos mayores de 55 años, pues se observó que en segundo lugar las barreras percibidas eran el trabajo, la edad, la salud y la falta de motivación.

Por otro lado, podemos afirmar que tanto a nivel grupal como individual aquellas posibles barreras relacionadas con la vergüenza de enseñar el cuerpo en público, la posible evaluación o crítica al cuerpo y otros aspectos relacionados con la imagen corporal y una posible ansiedad física social, no suponen para los sujetos una barrera peligrosa a la hora de continuar en la actividad. Es decir, las personas mayores que practican actividad física perciben más dificultades relacionadas con razones más físicas y personales como posibles molestias derivadas del ejercicio, condición física percibida o voluntad para la práctica de la actividad que en otros factores relacionados con la imagen corporal o la ansiedad física social.

Sin embargo, pensamos que estas dificultades que perciben para la práctica de ejercicio no es algo estático, sino que evolucionan y cambian con el paso del tiempo, las rutinas de vida o el envejecimiento. Además, conocemos que

algunos sujetos, a pesar de obtener una puntuación global baja, señalan con puntuaciones elevadas algunos ítems del cuestionario, lo que supone un riesgo a nivel individual, pues no sabemos si en el futuro estas barreras que perciben actualmente pueden evolucionar hasta constituir una dificultad lo suficientemente importante para provocar el abandono de la práctica deportiva. Por tanto, sería conveniente seguir un evaluación continua de los participantes para asegurar la adhesión y la continuidad con la actividad.

## 5. CONCLUSIONES

Los resultados han permitido dar respuesta a los objetivos planteados. A su vez, los datos obtenidos podrán ser de utilidad para futuras investigaciones y aplicaciones prácticas.

Con respecto al objetivo general podemos afirmar que el nivel de barreras hacia la práctica de actividad física que presentan los sujetos es bajo, por lo que no existe en principio un riesgo potencial de abandono de la actividad por parte del grupo de personas mayores activas.

Las principales barreras percibidas para la práctica de actividad físico-deportiva pertenecen a la dimensión Obligaciones/Falta de tiempo y se relacionan con la falta de tiempo y/o la organización del mismo. En segundo lugar se han encontrado dificultades de tipo personal relacionadas con la baja condición física o el malestar y las pequeñas molestias derivadas posiblemente de la práctica deportiva, pertenecientes a la dimensión Fatiga/Pereza.

### Propuestas para facilitar la adherencia

A partir de la información obtenida, y conociendo las principales barreras percibidas por los mayores participantes en el estudio para la práctica de ejercicio físico, podemos plantear algunas medidas para facilitar la adherencia y continuidad con la actividad en el futuro.

Se debe tomar conciencia de la necesidad de realizar una evaluación continua de las barreras percibidas para la práctica e ir observando individualmente la evolución de las mismas en los participantes del taller. Para ello, sería interesante la creación de nuevos instrumentos de valoración específicos para este grupo de edad y adaptados especialmente a las características del mismo.

Por otro lado, si se tiene en cuenta que las principales barreras de los mayores para la participación en los talleres corresponden a la falta de tiempo y a dificultades en la organización del mismo ya sea por cuestiones familiares o laborales, podrían proponerse alternativas como la realización de talleres paralelos para niños o guarderías, ya que muchas de estas personas cuentan con niños pequeños a su cargo, o la realización de estos talleres en diferentes horarios, no sólo de mañana, para que las posibilidades de asistencia se multiplicasen y se diese cobertura a un mayor número de personas.

Para atender a las dificultades de tipo físico y personal como las posibles molestias derivadas de la práctica de ejercicio, agujetas, dolores musculares, o aspectos individuales motivacionales como la pereza o la falta de voluntad, debería ofrecerse más información a los participantes sobre las posibles molestias que pueden surgir al comienzo de la práctica de ejercicio físico. En general, ofrecerles un conocimiento básico necesario para la práctica deportiva, para que puedan entender qué están haciendo en todo momento, qué beneficios conlleva y cómo puede responder su organismo.

Por último, sería interesante también ampliar la oferta de cursos de formación para aquellos monitores que trabajan con personas mayores, ya que este grupo de población presenta unas características intrínsecas diferenciadas de las personas más jóvenes y su organismo responde de manera diferente a la hora de realizar ejercicio físico, de esta forma mejoraríamos la calidad de la práctica física de este grupo poblacional. Así mismo, es importante esforzarse en integrar nuevos contenidos y metodologías en las sesiones, que permitan dinamismo y diversión durante las clases, mayor interacción entre ellos y contacto social, incidiendo así sobre su interés y motivación hacia el ejercicio

físico, favoreciendo la adhesión a la actividad y disminuyendo esa pereza o desgana hacia el ejercicio.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Campos, J., Huertas, F., Colado, J.C., López, A.L., Pablos, A. y Pablos, C. (2003). Efectos de un programa de ejercicio físico sobre el bienestar psicológico de mujeres mayores de 55 años. *Revista de Psicología del Deporte*, 12, 7-26.

Corrales, A.R. (2009). Hábitos saludables de la población relacionados con la actividad física como ocio. *Trances: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 1(2), 80-91.

Consejo Superior de Deporte (2010). Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010. Avance de resultados, [en línea], <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/noticias/DOSSIER-ENCUESTA.pdf>. [Consulta: 24/03/2010]

De Gracia, M., Marcó, M. y Garre, J. (1999). Valoración De los beneficios psicológicos del ejercicio físico en personas mayores. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, 57, 46-54.

García, M. (2001). Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Encuesta sobre hábitos deportivos de españoles, 2000. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes.

García, M. (2006). Postmodernidad y deporte: entre la individualización y la masificación: encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.

Jiménez-Beatty, J.E., Martínez del Castillo, J., González, M.D., Campos, A., Del Hierro, P. y Martín., M. (2008). Demandas y barreras a la actividad física en las mujeres y varones mayores de la provincia de Guadalajara [en

línea], [http://www.aeisad.org/public\\_files/Boletin\\_38.pdf](http://www.aeisad.org/public_files/Boletin_38.pdf) [Consulta: 24/11/2010]

Jürgens, I. (2006). Práctica deportiva y percepción de calidad de vida. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 22, 62-74.

Martínez, J., Jiménez-Beatty J.E., González, M.D., Graupera, J.L., Martín, M., Campos, A. y Del Hierro, D. (2009). Los hábitos de actividad física de las mujeres mayores en España. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 14(5), 81-93. <http://www.cafyd.com/REVISTA/01407.pdf>

Martínez del Castillo, J., González, M.D., Jiménez-Beatty, J.E., Graupera, J.L., Martín, M., Campos, A. y Del Hierro, P., (2009). Los hábitos de actividad física de las mujeres mayores en España. *International Journal of Sport Science*, 14, 81-93.

Nelson, E., Rejeski, W., Blair, N., Duncan, J., King, A., Macera, C. y Castaneda-Sceppa, C. (2003). Physical Activity and Public Health in Older Adults. Recommendation From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association [en línea], 2003, v.1.0, <http://circ.ahajournals.org> [Consulta: 12/08/2009]

Niñerola, J., Capdevila, L. y Pintanel, M. (2006). Barreras percibidas y actividad física: el autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 15, 53-69.

Observatorio del Deporte de Sevilla (2007). Hábitos y actitudes de los sevillanos mayores ante el deporte. Sevilla: Instituto Municipal de Deportes, Ayuntamiento de Sevilla.

Puig, N. y Soler, S. (2004). Mujer y deporte en España: estado de la cuestión y propuesta interpretativa. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 76, 71-78.

Romero, S., Chacón, F. y Campos, M.C. (2006). Estudio de hábitos de práctica de actividad físico-deportiva de la población adulta de Sevilla. Indicadores

de salud. Sevilla: Universidad de Sevilla. (Proyecto financiado por Convocatoria M.E.C. I+D).

Sánchez-Barrera, M., Pérez, M. y Godoy, J.F. (1995). Patrones de actividad física en una muestra española. *Revista de Psicología del Deporte*, 22, 51- 71.

Sánchez, P.A., Ureña, F. y Garcés, E.J. (2002). Repercusiones de un programa de actividad física gerontológica sobre la aptitud física, autoestima, depresión y afectividad. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2, 1-17.

Steptoe, A., Wardle, J., Cui, M., Bellisle, F., Zotti, A.M. y Baranyai, R. (2002). Trends in smoking, diet, physical activity, and attitudes toward health in European university students from 13 countries, 1990-2000. *Preventive Medicine*, 35, 97-104.

Tercedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Sevilla: Wanceulen, S.L.

Valero, A., López, M., González, J., Ruíz, F. y García, M.L. (2007). ¿Por qué no se realiza actividad físico-deportiva en el tiempo libre? Motivos y correlatos sociodemográficos. *Retos. Nuevas tendencias en la Educación Física, Deporte y Recreación*, 12, 13-17.