

# Aptitud física y salud: ¿Por qué realizamos actividad física?

*Cristina Ferrero de Esparcia\**

El presente trabajo es el resultado de una investigación llevada a cabo por 53 participantes del Posgrado en Aptitud Física y Salud que por segundo año consecutivo se está desarrollando en la Universidad Adventista del Plata.

Nos dirigieron en esta investigación los siguientes profesionales: Lic. Mario López (Director del Curso de Posgrado), Dr. Jorge Cerani, Lic. María Cecilia Vallone, Kinesiólogo y Prof. Emilio Masabeu, Kinesiólogo y Prof. Carlos Marino, Kinesiólogo y Prof. Guillermo Marino, Lic. Eduardo Prieto, Prof. Gerardo Bielons y Prof. Mariano Giraldes.

El trabajo surgió de una publicación de la Revista *Apunts Educació Física I Esports*, Nº 26, Diciembre 1991, versión castellana. En ella se publicaba un documento de investigación relacionado con la aptitud física y la salud. Su autor, el Prof. Julio Miranda, planteaba el problema de conocer cuáles eran las motivaciones de los usuarios de los gimnasios en Barcelona, España.

---

Cristina Ferrero de Esparcia es Profesora Nacional de Educación Física, Deportes y Recreación y se desempeña actualmente como docente de la Universidad Adventista del Plata.

\* Colaboraron como asesores en el procesamiento estadístico de datos el Dr. Víctor A. Korniejczuk y el Lic. Fernando Aranda, y en el ingreso de datos estadísticos los alumnos del 5º año del Profesorado de Educación Física con especialidad de la Universidad Adventista del Plata, promoción 1995: Mónica De Carolis, César Espinosa, Omar Graf, Walter Iturbide, Favio Rodríguez, Bernarda Saracio y Nancy Sharp.

En nuestro trabajo nos propusimos descubrir las prioridades o motivaciones que llevan a una persona, a partir de los 30 años, a realizar actividad física sistemática por lo menos dos veces por semana.

Cada profesional de nuestro grupo de investigación debía encuestar a cierto número de varones y mujeres que reunieran las condiciones antes mencionadas. Para eso tratamos de distribuirnos en grupos por edades para cubrir a la población completa.

El único requisito para ser encuestado era realizar por lo menos dos veces por semana actividad física. La cantidad de encuestados por grupo de edad puede observarse en la Tabla 1.

Los encuestados, luego de completar la sección correspondiente a datos demográficos, debían valorar una serie de 11 ítems que representaban las diferentes razones por las cuales realizaban actividad física, de acuerdo con una escala de 1 (valor mínimo) a 10 (valor máximo). Las razones incluidas en la escala fueron las siguientes: mejorar el aspecto físico, mejorar la salud, permite relacionarse con otros, ocupar el tiempo libre, mejorar la condición física, aprender habilidades, liberar las tensiones, competir con otros, estar activo, jugar, placer que genera.

Como las respuestas a las actividades realizadas fueron muy variadas, para simplificar el tabulado se las clasificó en cinco grupos, según sus características fundamentales: (a) actividades que realizaban en gimnasios, o al aire libre, pero en

**Tabla 1***Número de encuestados por grupo etario*

Grupo etario	n
entre 30 y 39 años	513
entre 40 y 49 años	314
entre 50 y 59 años	142
entre 60 y 69 años	46
70 años o más	20

forma individual, de tipo aeróbicas; (b) actividades deportivas, según si fueron individuales o grupales, tales como: caminar, trotar, patinaje y ciclismo, gimnasia, pesas, aerobio, atletismo, yoga, yudo; (c) deportes colectivos: fútbol, básquetbol, voleibol, rugby, y softbol; (d) deportes individuales, como: paddle, tenis, tenis de mesa, bochas, golf, pelota de mano y squash; (e) otros deportes: equitación, remo, yachting y tiro.

Fueron tabuladas 1035 encuestas y se sacaron las medias de las respuestas estadísticamente más significativas. Las encuestas fueron aplicadas en localidades como Crespo, Paraná, Córdoba, Río Cuarto y Buenos Aires. En Libertador San Martín se aplicaron 177 encuestas.

Las personas encuestadas de mayor edad, que realizaban actividad física dos veces por semana, llegaban a los 83 años.

Diferenciamos dos grandes grupos: el de Libertador San Martín y el de la muestra restante, pues el número de encuestas realizado en cada una de las otras localidades no era representativa, por eso las unimos.

Los resultados a los que arribamos fueron los siguientes:

1. Con respecto de la pregunta: **¿Usted practica actividad físico-deportiva porque mejora la salud?** Tomando por grupo de edades y la muestra completa (1035), los resultados fueron: (a) 30 a 39 años: presenta un promedio de 8,9, y (b) 40 a 49 años: baja a 8,8.

A medida que la edad aumenta, se le da más importancia a la práctica de actividad física para

mejorar la salud: (a) 50 a 59: supera 9,2, y (b) 60 a 69: 9,2.

Y aumenta aún más a partir de los 70: 9,3.

Tal vez le damos más importancia a la salud cuando la estamos perdiendo.

2. Hicimos una comparación entre los resultados obtenidos en Libertador San Martín y la muestra restante por grupo de edades. Llegamos a la conclusión de que todos los grupos le dan mucha importancia a la salud, pero más en Libertador San Martín. Sin embargo, no es tanta la diferencia con otras localidades (ver Tabla 2).

**Tabla 2***Actividad física para mejorar la salud (distribución de la muestra según lugar de residencia y edad)*

Edad	30-39	40-49	50-59	60-69	70 o más
LSM	9,0	9,2	9,6	9,8	9,7
Resto	8,9	8,9	9,1	9,1	8,8

3. Las medias con respecto de las personas que practican actividad física dos veces por semana para competir con otros, nos señalan que los varones son más competitivos que las mujeres. En ellas el promedio no alcanza a 3,8, mientras que en los varones supera el 4,6. En Libertador San Martín la tendencia se mantiene, pero baja un poco en ambos grupos: las mujeres revelan una media de 2,5, en tanto los varones una de 4,5.

Luego averiguamos por grupos de edades y obtuvimos en la muestra total para el grupo de 30 a 39 y de 40 a 49 años, con pequeñas diferencias, una media aproximada de 4,5.

Baja sensiblemente en los grupos de 50 a 59 años, pero no llega a 3,5, y sigue decreciendo en los mayores de 60 a 69: 2,5. En los 70 o más años, 2,0.

¿Qué pasa en Libertador San Martín? En el grupo de edad de 30 a 39 años, la media no llega a 5. En el de 40 a 49: un poco más de 3. De 50 a 59: 2,5. De 60 a 69: 3. De 70 o más: 1,5.

Es curioso, tal vez, ver que aumenta la competitividad en el grupo de los 60 años, pero

aclaremos que en esta comunidad hay un grupo fuerte de *bochófilos* que se reúnen a diario y participan de campeonatos en la zona. Esto hizo subir el promedio.

Por último, nos preguntamos cuáles eran las prioridades que tenían los distintos grupos de edades al practicar actividad física, en relación con la muestra total (véase Tabla 3).

Para los dos primeros grupos de edades —30 a 39 y 40 a 49 años—, las prioridades eran las mismas: en primer lugar, practican actividad física para “mejorar la salud”. Varía algo la media: alrededor de 8,88 y 8,81, respectivamente.

“Para liberar tensiones”, tiene un promedio importante, pero está en segundo lugar. En tercer lugar, aparece “mejorar la condición física”. En cuarto lugar “por el placer que genera” y en quinto lugar “para mantenerse activo”.

Los grupos de 50-59 y de 60-69 son muy similares. En primer lugar se destaca “mejorar la salud” y en segundo lugar “mejorar la condición física”. En tercer lugar aparece “liberar tensiones”; en cuarto lugar, “estar activo”, y en quinto lugar, “placer que genera”. En todos los casos la media es mayor que en los grupos anteriores.

Si ordenamos estas prioridades quedan los resultados de la manera que se presentan en la Tabla 4.

### Actividad física en la tercera edad

En el último grupo, de 70 años en adelante, tal como se mencionó anteriormente, se encuesta-

ron personas de hasta 83 años. Aquí varía la importancia que le dan a la actividad física; tienen diferentes prioridades.

En primer lugar aparece “placer que genera”. Evidentemente las personas más adultas necesitan sentirse bien, sentir placer por algo; presentan una media de 9,5. En segundo lugar, “mejorar la salud”, con un alto promedio: 9,31. Luego “estar activo”, con 9,12. “Liberar tensiones”, con 8,5 y un empate entre “mejorar el aspecto físico” y “relacionarse con otros”. Esto último no figuraba con una media alta en edades anteriores, pero es evidente que la persona de edad necesita **sentir placer y estar acompañada**. La media es de 8,37.

### Conclusión

A través de este trabajo quisimos conocer las motivaciones para realizar actividad física en las personas mayores de 30 años.

El tema de las prioridades nos lleva a los valores. Y aquí, una pequeña reflexión provocada por las respuestas recibidas. ¿Qué valores transmitimos los profesores de Educación Física en nuestras clases? ¿Se relacionan con el bienestar de todo el grupo o sólo de algunos? ¿Apuntan a la salud o sólo a los logros físico-deportivos, a la *performance*?

El ser humano es una unidad indivisible en donde cada área tiene la misma importancia y debe ser atendida en función del todo. El área física, regida por leyes biológicas; el área mental, por leyes psicológicas, y el área espiritual, por leyes morales.

**Tabla 3**

*Encuesta sobre prioridades*

Grupo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
30-39	7,8945	8,8813	7,2192	5,3870	8,7160	5,8254	8,7310	4,5040	8,4261	6,3452	8,5380
40-49	7,7170	8,8185	6,8452	5,3819	8,6825	5,6885	8,7484	4,6067	8,3994	6,0433	8,4116
50-59	7,6901	9,2324	6,4255	5,3381	8,9648	5,5357	8,7042	3,3134	8,2199	5,2847	8,1206
60-69	8,0000	9,2340	7,5532	6,4681	9,0000	6,2174	8,7826	2,4000	8,7872	4,6667	8,6809
70 ó más	8,3750	9,3125	8,3750	8,2500	8,9375	6,6875	8,5000	2,2500	9,1250	8,2500	9,5000
Total	7,8249	8,9332	7,0302	5,4735	8,7563	5,7755	8,7313	4,2432	8,4171	6,0657	8,4640

**Tabla 4***Razones prioritarias ordenadas por medias y grupos de edad***Grupo: 30-39 años**

Prioridad	Media
1º Mejorar la salud	8,8813
2º Liberar las tensiones	8,7310
3º Mejorar la condición física	8,7160
4º Placer que genera	8,5380
5º Estar activo	8,4261
6º Mejorar el aspecto físico	7,8945
7º Permite relacionarse con otros	7,2192
8º Jugar	6,3452
9º Aprender habilidades	5,8254
10º Ocupar el tiempo libre	5,3870
11º Competir con otros	4,5040

**Grupo: 60-69 años**

Prioridad	Media
1º Mejorar la salud	9,2340
2º Mejorar la condición física	9,0000
3º Liberar las tensiones	8,7872
4º Estar activo	8,7826
5º Placer que genera	8,6809
6º Mejorar el aspecto físico	8,0000
7º Permite relacionarse con otros	7,5532
8º Aprender habilidades	6,4681
9º Ocupar el tiempo libre	6,2174
10º Jugar	4,6667
11º Competir con otros	2,4000

**Grupo: 40-49 años**

Prioridad	Media
1º Mejorar la salud	8,8185
2º Liberar las tensiones	8,7484
3º Mejorar la condición física	8,6825
4º Placer que genera	8,4116
5º Estar activo	8,3994
6º Mejorar el aspecto físico	7,7170
7º Permite relacionarse con otros	6,8452
8º Jugar	6,0433
9º Aprender habilidades	5,6885
10º Ocupar el tiempo libre	5,3819
11º Competir con otros	4,6067

**Grupo: 70 años o más**

Prioridad	Media
1º Placer que genera	9,5000
2º Mejorar la salud	9,3125
3º Estar activo	9,1250
4º Mejorar la condición física	8,9375
5º Liberar las tensiones	8,5000
6º Mejorar el aspecto físico	8,3750
7º Permite relacionarse con otros	8,3750
8º Jugar	8,2500
9º Ocupar el tiempo libre	8,2500
10º Aprender habilidades	6,6875
11º Competir con otros	2,2500

**Grupo: 50-59 años**

Prioridad	Media
1º Mejorar la salud	9,2324
2º Mejorar la condición física	8,9648
3º Liberar las tensiones	8,7042
4º Estar activo	8,2199
5º Placer que genera	8,1206
6º Mejorar el aspecto físico	7,6901
7º Permite relacionarse con otros	6,4255
8º Aprender habilidades	5,5357
9º Ocupar el tiempo libre	5,3381
10º Jugar	5,2847
11º Competir con otros	3,3134

**Grupo total**

Prioridad	Media
1º Mejorar la salud	8,9332
2º Mejorar la condición física	8,7563
3º Liberar las tensiones	8,7313
4º Placer que genera	8,4640
5º Estar activo	8,4171
6º Mejorar el aspecto físico	7,8249
7º Permite relacionarse con otros	7,0302
8º Jugar	6,0657
9º Aprender habilidades	5,7755
10º Ocupar el tiempo libre	5,4735
11º Competir con otros	4,2432

El estado de bienestar general, que como profesores de Educación Física pregonamos, es el resultado de la satisfacción genuina de las necesidades de cada una de las áreas y de la vida de relación que ese ser humano tiene con los otros, con el ambiente físico, intelectual y espiritual.

Ojalá todos los alumnos encontraran y satisficieran esas necesidades en nuestras actividades y no buscaran otras opciones, tal vez inadecuadas.

No es importante llegar primero, sino llegar todos. Llegar con mejor salud, disfrutando de las posibilidades del movimiento armonioso de un cuerpo sano y equilibrado, sabiendo manejar las tensiones propias de la vida moderna y con una fe sólida e inquebrantable.

Descubrimos también la necesidad de los mayores de 70 años. Sus respuestas fueron una “bofetada” para esta sociedad que margina a los más débiles. Ellos piden actividades apropiadas a sus necesidades de salud, bienestar y compañía, cuando en verdad se les propone un sillón, un somnífero y soledad, mucha soledad.

Todos buscamos sentirnos felices. Proponemos transformar las clases de Educación Física y que las actividades que presentemos en ellas o fuera del horario escolar tiendan hacia ese fin; que a través de ellas logremos alegría de vivir, ansias de compartir, actitudes solidarias, mucha comunicación y apertura hacia el otro; que al final de la carrera no sólo hayamos logrado un estado físico óptimo, sino un individuo más solidario y comunicativo; en suma, feliz.