

Influencia de los factores sociodemográficos en la actividad física habitual de la tercera edad: un estudio piloto

Sr. Director: Una de las principales estrategias de salud es la promoción de la práctica de ejercicio físico. Para este fin es necesario conocer el tipo y nivel de esfuerzo físico que realiza la población diana. Los estudios actuales tienden a valorar el nivel de ejercicio y no de actividad física, obviando que ésta se da mucho más frecuentemente y en un gran número de conductas diarias¹. Por otro lado, suelen centrarse en personas de mediana edad que generalmente viven en ciudades importantes². El objetivo de este estudio es examinar y comparar los niveles de actividad física de personas de edad avanzada que viven en zonas rurales y urbanas de Galicia. Se lleva a cabo este estudio mediante un diseño no experimental, seccional-comparativo, en el que participaron dos centros deportivos («As Travesas», Vigo y Casa de la Cultura, Ayuntamiento de Meaño) de la provincia de Pontevedra. Se incluyó a 143 personas (73 pertenecientes a zonas rurales y 70 a urbanas) mayores de 60 años, que acudían a un programa de ejercicio físico tres veces por semana.

Se valoró el nivel de actividad física habitual mediante el test de Voorrips³. Dicho cuestionario se divide en tareas domésticas (Q_1), deportes practicados (Q_2), actividad realizada en el tiempo libre (Q_3) y actividad física total (Q_t). Para estudiar las variables relacionadas entre la población rural y urbana se utilizó la prueba de la t de Student para datos independientes.

Completaron el cuestionario 143 personas con una edad media de $68,68 \pm 8,26$ años. Los habitantes del medio rural reflejaron un mayor nivel de actividad física, con una diferencia significativa ($p < 0,05$) en los apartados Q_1 , Q_3 y Q_t . En la tabla 1 se aprecia cómo las mujeres del ámbito rural presentan niveles de actividad física más altos que las urbanas, con diferencias significativas en

Palabras clave: Tercera edad.
Ejercicio físico. Actividad física.

TABLA 1. Diferencias observadas en los niveles de actividad física entre varones y mujeres de los medios rural y urbano

Población	Sexo		Q ₁	Q ₂	Q ₃	QT
Rural	Mujer	Número	60	60	60	59
		Media	2,068	1,784	0,929	4,790
		DE	0,419	0,306	0,206	0,662
	Varón	N	13	13	13	13
		Media	1,200	1,633	1,011	3,844
		DE	0,398	0,353	0,409	0,872
Urbana	Mujer	N	45	45	45	45
		Media	1,895	1,655	0,167	3,718
		DE	0,169	1,076	0,080	1,160
	Varón	N	25	25	25	25
		Media	1,360	1,541	0,167	3,068
		DE	0,219	1,045	0,065	1,257
Mujer rural frente a mujer urbana	Mujer	T	2,607	0,883	23,531	5,946
		Significación	0,010*	0,379	0,001*	0,001*
Varón rural frente a varón urbano	Varón	T	-1,605	0,304	10,184	2,222
		Significación	0,117	0,763	0,001*	0,033*

DE: desviación estándar.

las preguntas referentes a las labores del hogar y a la necesidad de desplazarse para realizar las compras. La tendencia se repite en los varones, con diferencias significativas en los apartados Q₃ y Q_t.

Los resultados obtenidos son contrarios a la opinión generalizada de que las personas que viven en las ciudades son más activas que las que habitan en el medio rural⁴, lo cual parece particularmente cierto en la tercera edad⁵. Esto se debe a que se evaluó específicamente el nivel de actividad y no de ejercicio físico, teniendo en cuenta que utilizar como criterio de inclusión la pertenencia a un programa de ejercicio físico ayudó a que las personas distinguiesen claramente ambos conceptos. Tan sólo hemos encontrado un estudio que comparase los niveles de actividad física, entendida como tal, entre poblaciones rurales y urbanas⁶, y sus resultados han sido similares. Esto confirma que la diferencia en los niveles de actividad física entre las distintas poblaciones radica principalmente en su modo de vida, ya que es mucho más exigente físicamente la vida del agricultor que la del urbanita. El mayor nivel de actividad física presentado por las mujeres rurales, aspecto que se repite en otros estudios³, se explica basándose en el matriarcado existente en el medio rural gallego, en el cual la mujer, además de ser la única que se ocupa de las labores propias del hogar, también realiza trabajos de agricul-

tura de cierta exigencia. Nuestros hallazgos determinan que, si bien las personas de la tercera edad que viven en el medio rural presentan mayores niveles de actividad física, ésta no tiene por qué ser necesariamente saludable y su presencia en la vida diaria del anciano puede reducir la motivación de cara a la práctica de ejercicio físico. Por ello, se presenta la idea de que las personas mayores que habitan en el medio rural, especialmente las mujeres, deberían reducir sus niveles de actividad física y realizar una forma de ejercicio físico destinado no tanto a mantener sus niveles condicionales, sino a recuperarse y protegerse de los efectos de la actividad diaria, esto es, promover conductas de salud basadas en el ejercicio físico rehabilitador y terapéutico.

**José María Cancela Carral
y Carlos Ayán Pérez**

Facultad de Ciencias de la Educación
y el Deporte. Universidad de Vigo.
Pontevedra. España.

1. Rodrigues M, Pavin C, Petrucci D. Conhecimento e percepção sobre exercício físico em uma população adulta urbana do sul do Brasil. *Cad Saúde Publica*. 2004;20: 204-15.
2. Dubbert P, Vander Weg M, Kirchner K, Shaw B. Evaluation of the 7-day physical activity recall in urban and rural men. *Med Sci Sport Exerc*. 2004;36: 1646-54.

3. Martín M, Moreiras O, Carbajal A. La actividad física como indicador de calidad de vida en los ancianos. *Rev Mult Gerontol*. 2000;10:9-14.
4. Parks S, Housemann R, Brownson R. Differential correlates of physical activity in urban and rural adults of various socioeconomic backgrounds in the United States. *J Epidemiol Community Health*. 2003;57:29-35.
5. Fogelholm M, Valve R, Absetz P, Heino-nen H, Uutela A, Patja K, et al. Rural-urban differences in health and health behaviour: A baseline description of a community health-promotion programme for the elderly. *Scand J Public Health*. 2006;34:632-40.
6. Gregory C, Dai J, Ramírez M, Stein A. Occupation is more important than rural or urban residence in explaining the prevalence of metabolic and cardiovascular disease risk in Guatemala adults. *J Nutr*. 2007;137:1314-9.