

**EXERCICI FÍSIC I PERSONES MAJORS:
RESULTATS PRELIMINARS DE LA
NOSTRA EXPERIÈNCIA A EIVISSA**

Exercici físic i persones majors: Resultats preliminars de la nostra experiència a Eivissa

Maria José Torres Planells

Resum

La literatura científica avala que la pràctica d'exercici físic en les persones majors pot suposar uns grans beneficis, tant en el seu vessant físicofuncional, com en l'emocional i en el social. D'aquí que les polítiques de promoció de la salut pública vagin enfocades a incentivar la seua pràctica en aquest període vital.

El nostre objectiu s'ha centrat a exposar els primers resultats obtinguts en un grup de majors practicants de l'illa d'Eivissa, amb la finalitat d'anar plantejant progressivament un protocol per al bon seguiment i control dels programes d'exercici físic oferts pels centres relacionats amb les persones majors de la resta de l'illa.

En aquesta primera aproximació hem pretès conèixer de primera mà les motivacions (tant inicials com de manteniment), així com el coneixement que tenen sobre les bondats derivades de la pràctica contínua d'exercici físic i la seua percepció sobre els efectes reals de practicar-ne entre les mateixes persones majors.

L'anàlisi qualitativa de tota aquesta informació obtinguda dels mateixos majors resultarà de gran interès per posteriorment poder dissenyar, elaborar i implementar programes d'exercici físic de forma més ajustada a les persones majors eivissenques i de manera més emmarcada a la seua realitat psicosocial.

Resumen

La literatura científica avala que la práctica de ejercicio físico en las personas mayores puede suponer unos grandes beneficios, tanto en su vertiente físico-funcional, en la emocional así como en la social. De ahí, que las políticas de promoción de la salud pública vayan enfocadas a incentivar su práctica en este periodo vital.

Nuestro objetivo se ha centrado en exponer los primeros resultados obtenidos en un grupo de mayores practicantes de la isla de Ibiza, con el fin de ir progresivamente planteando un protocolo para el buen seguimiento y control de los programas de ejercicio físico ofrecidos por los centros relacionados con las personas mayores del resto de la isla.

En esta primera aproximación hemos pretendido conocer de primera mano las motivaciones (tanto iniciales como de mantenimiento), así como el conocimiento que tienen sobre las bondades derivadas de la práctica continuada de ejercicio físico y su percepción sobre los efectos reales de su práctica entre las propias personas mayores.

El análisis cualitativo de toda esta información obtenida de los propios mayores resultará de gran interés para posteriormente poder diseñar, elaborar e implementar programas de ejercicio físico de forma más ajustada a las personas mayores ibicencas y más enmarcadas a su realidad psicosocial.

1. Introducció

En la societat actual la millora de les condicions de vida de la població (atenció sanitària, millora de l'alimentació, polítiques de regulació del treball, etc.), la industrialització que ha implicat la substitució dels esforços més agressius i vigorosos realitzats a càrrec dels treballadors per màquines, el gaudi d'un major període de temps d'oci i d'esplai personal, etc. són elements que estan incidint en una major esperança de vida de la nostra població.

Una major esperança de vida, una baixa taxa de natalitat i els moviments migratoris en la nostra societat actual estan implicant profunds canvis socials, polítics i econòmics.

El procés d'envelliment de les persones suposa una pèrdua individualitzada de les capacitats funcionals. No totes les persones ho fan en el mateix moment ni de la mateixa manera. Però en tots els casos, en el procés d'envelliment es dona un descens de la funció neuromuscular i del seu resultat, ja que es produeix una desmineralització de les estructures òssies i una pèrdua de massa muscular (sarcopènia) que impliquen especialment la força i la potència muscular. A més, el sistema nerviós somatosensorial i motor es deteriora, amb la qual cosa la capacitat de donar respostes adaptatives dels majors minora, els seus moviments s'alenteixen, s'incrementa la prevalença de les temudes caigudes i, en molts casos, van perdent la capacitat de dur a terme les tasques domèstiques i/o d'autocura. Totes aquestes pèrdues o limitacions en les seues funcions suposa per a les persones majors un descens d'autonomia personal i, inclusivament, de qualitat de vida. És més, fins i tot en moltes ocasions les seues limitacions de mobilitat i de desplaçaments també acaben afectant les seues relacions familiars i socials, plantejant-los una reducció de les seues interrelacions amb els seus iguals, vesins, familiars propers, etc.

A Espanya es varen registrar 8.573.985 persones d'igual o majors de 65 anys (2015) segons el Padró continu d'habitants, mentre que a les Illes Balears segons l'Institut d'Estadística de les Illes Balears (IBESTAT) ho varen fer 166.592 persones a la mateixa franja d'edat (15,08 % del total de la població). A Balears s'ha registrat una taxa d'envelliment menor al de la mitjana estatal, només per darrere de les Illes Canàries i Múrcia (Lluch, 2016).

En el cas particular de l'illa d'Eivissa aquesta taxa d'envelliment és la menor (11,75 %) de tot l'arxipèlag Balear (Lluch, 2016), on es comptabilitzen 16.561 persones d'igual o majors

de 65 anys (2015) davant un total de 140.964 persones segons l'Institut d'Estadística de les Illes Balears (IBESTAT).

L'illa d'Eivissa té cinc termes municipals: Eivissa, Sant Antoni de Portmany, Santa Eulària des Riu, Sant Josep de sa Talaia i Sant Joan de Labritja. En cadascun d'aquests municipis hi ha clubs parroquials que agrupen la gent gran amb un total de 17 associacions, en els quals poden inscriure's els residents de cada municipi. Aquests clubs estan reagrupats en una única federació: la Federació Pitiüsa d'Associacions de Majors.

Quant a l'illa d'Eivissa, en la majoria d'aquests clubs parroquials s'han promogut des de fa anys activitats de gimnàstica, plantejades des d'un enfocament lúdic o recreatiu. És un fet evident la participació de totes les associacions en esdeveniments organitzats en poliesportius amb finalitats benèfiques i/o socials. Les activitats de gimnàstica (i sobretot la gimnàstica de caràcter rítmic) tenen un gran arrelament en la població major a l'illa d'Eivissa, tal com ho testifiquen les activitats proposades per les associacions de majors de cada centre parroquial. Fins i tot un dels grups practicants va participar al programa *Tienes talento* de Telecinco.

Just a la meua tornada a l'illa, va ser el moment en el qual em vaig plantejar una aproximació de com experimentaven les persones majors aquest tipus d'activitats, quins motius tenien per realitzar-les i quins beneficis buscaven per començar a dissenyar protocols d'actuació adaptats a la població eivissenca.

Una de les meues grans preocupacions a l'hora de treballar a l'illa ha estat que no hi havia cap tipus d'avaluació ni de control medicoesportiu dels participants que s'iniciaven o que es mantenien en la seua pràctica, la qual cosa feia molt difícil prevenir i fins i tot minimitzar riscos en no conèixer l'estat de condició física d'aquest col·lectiu tan heterogeni. Vaig intentar almenys dur a terme una avaluació inicial dels practicants majors, però els meus esforços varen resultar infructuosos.

I una altra de les circumstàncies amb les quals em vaig trobar va ser que els majors no eren conscients ni dels beneficis que podien obtenir de la pràctica d'exercici físic, ni de les contraindicacions o els riscos que podien suposar-los alguns tipus d'activitats físiques. Amb el propòsit de pal·liar aquesta situació i oferir més cultura esportiva a les persones majors d'Eivissa vaig dur a terme onze sessions formatives als diferents municipis d'aquesta illa i a la de Formentera.

Fruit de sis anys d'intens treball he aconseguit consolidar cinc grups de treball en diferents municipis (Vila, Santa Eulària des Riu i Sant Joan de Labritja), necessitant a tot moment explorar més sobre la realitat eivissenca per poder adequar cada vegada amb major ajust els programes als seus destinataris.

En l'actualitat es fa de vital necessitat plantejar un model d'envelliment actiu perquè els nostres majors desenvolupin el seu potencial de benestar físic, social i mental al llarg de tot el seu cicle vital i puguin participar en la societat d'acord amb les seues necessitats, desitjos i capacitats. Ja no val "viure més anys" sinó fer-ho "amb la major qualitat de vida" possible. Un programa d'exercici físic ben planificat permet als majors desenvolupar el seu màxim potencial físic, així com incrementar la seua salut física i mental, la qual cosa atenua i retarda les conseqüències negatives de l'edat (Blain, Vuillemin, Blain i Jeandel, 2000; Bréchat, Lonsdorfer, Berthel i Bertrand, 2006). És molt important per a les diferents institucions relacionades amb la salut pública que la població en general i especialment els majors vengin d'aquesta manera el sedentarisme tan característic d'aquesta edat (Owen i Bauman, 1992; Capdevila, Niñerola i Pintanel, 2004).

La literatura científica avala els beneficis de la pràctica d'exercici físic entre les persones majors com a element que: reforça el sistema immune (Senchina i Kohut, 2008; Nieman, 2007); prevé davant malalties cardiovasculars en general (Audelin, Savage i Ades, 2008; Manson, Greenland, LaCroix, Stefanick, Mouton, Oberman et al., 2002; Thompson, Buchner, Pinya, Balalady, Williams, Bess et al., 2003); afavoreix l'enfortiment muscular (Hunter, McCarthy i Bamman, 2004; Blain et al., 2000); redueix la pèrdua mineral òssia (Karinkanta, Heinonen, Sievänen, Uusi-Rasi, Fogelhol i Kannus, 2008; Siegrist, 2008); redueix el dolor musculoesquelètic associat a l'envelliment (Bruce, Fries i Lubeck, 2007); prevé el risc de sofrir fractures (Park, Muto i Park, 2002; Ytinger, 2003; Moayeri, 2008); retarda la resistència a la insulina associada amb l'envelliment, reduint així mateix la incidència d'obesitat i diabetis tipus II (Demakakos, Hamer, Stamatakis i Steptoe, 2010; Hakkinen, Kukka, Onatsu, Jarvenpaa, Heinonen, Kyrolinen et al., 2008; Hughes, Frontera, Roubenoff, Evans i Singh, 2002; Ryan, 2000; Kirk, Mutrie, McIntyre i Fisher, 2003); incrementa i conserva la funció cognitiva (Liu-Ambrose i Donaldson, 2009; Angevaren, Aufdemkampe, Verhaar, Aleman i Vanhees, 2008; Briswalter, Collardeau i René, 2002); disminueix la prevalença de la depressió, l'ansietat i altres malalties mentals (Hill, Smith, Fearn, Rydberg i Oliphant, 2007; Guskowska, 2004; McAuley, Marquez, Jerome, Blissmer i Katula, 2002); protegeix enfront del risc de desenvolupar demència o Alzheimer (Lautenschlager, Coix, Flicker, Foster, van Bockxmeer, Xiao et al., 2008; Larson, Wang, Bowen, McCormick, Teri, Crane et al., 2006; Vogel, Brechat, Leprêtre, Kaltenbach, Berthel i Lonsdorfer, 2009), i afavoreix la cohesió i la integració social de la persona major (Estabrooks i Carron, 1999; McIntyre, Watson i Cunningham, 1990; Diognini, 2007; Turner, Rejeski i Brawley, 1997), entre altres nombrosos beneficis.

2. Objectius

- Conèixer els resultats preliminars de la primera consulta directa a un grup de persones majors de la Llar Eivissa sobre les seues motivacions (inicials i de manteniment), coneixements dels seus beneficis i experiències davant la pràctica d'exercici físic,

amb l'objecte d'identificar i analitzar elements facilitadors que han de ser considerats a l'hora de dissenyar, elaborar i avaluar els programes d'exercici físic específics destinats a aquesta població a Eivissa.

3. Mètode

3.1. Participants

En el si de la directiva de la Llar Eivissa hi ha una gran sensibilitat i intenció d'acostar l'exercici físic entre les persones majors més longeves, amb una major limitació de les seues funcions i fins i tot amb persones amb restricció de mobilitat i que requereixen un seguiment més individualitzat.

El mes de març de 2017 es va plantejar, entre altres iniciatives que promou la Llar Eivissa, l'inici d'un programa denominat: "Exercici físic, salut i autonomia personal", que té una limitació d'aforament de vint persones a causa de les característiques i les necessitats individuals d'aquests participants. Amb el propòsit de seleccionar les persones candidates destinatàries d'aquest nou programa d'exercici físic, es varen dur a terme tres setmanes de prova en què les persones majors que així ho varen voler varen poder venir a provar la nova activitat. D'una banda, resultava necessari aquest període de temps perquè els i les participants constataessin que els objectius i els continguts del programa eren del seu grat i que comprovassin en pròpia persona la seua idoneïtat o no; i, d'altra banda, el tècnic també havia d'avaluar les persones assistents i seleccionar les que més s'adequaven al programa d'exercici físic específic i més podien beneficiar-se dels seus efectes.

Durant aquestes tres setmanes, finalment es varen registrar especialment els mals i les limitacions particulars de seixanta-tres practicants. Finalment, tenint en compte la variable edat, l'historial mèdic bàsic i a partir d'alguns criteris tecnicoesportius (proves físiques funcionals, nivell de condició física, nivell coordinatiu, capacitat d'equilibri i nivell d'experiència prèvia) es va dur a terme un procés de selecció de vint persones (N=20).

Les persones participants d'aquesta recerca preliminar varen ser vint practicants majors, de les quals el 95 % eren dones (n=19) i només el 5 % homes (n=1). El rang d'edat del grup estava comprès entre 63 i 83 anys ($\bar{X} = 77,2$ anys; DT= 5,7 anys).

3.2. Variables i instruments de mesura

Amb l'objecte de conèixer els elements facilitadors que afavoreixen les conductes de motivació i d'adherència cap a l'inici i el manteniment de les conductes actives dels majors, es va elaborar una enquesta per a aquesta recerca que va ser resposta per les

persones majors (vegeu Annex 1). A la següent taula es resumeixen les quatre variables seleccionades i els ítems que es varen formular perquè es poguessin conèixer en interrogar els majors sobre aquesta variable:

Taula 1 | *Variables i ítems formulats*

Variables seleccionades i formulació de les preguntes obertes

+ *Motivació inicial dels majors*

Per què us varen interessar en un primer moment aquestes classes?
Què us va fer venir a provar el primer dia?

+ *Coneixements sobre els beneficis de l'exercici físic*

Per què creis que us pot ajudar l'exercici físic en el vostre cas particular? De quina manera?

+ *Efectes percebuts després de la pràctica d'exercici físic*

Heu notat alguna millora des que veniu a aquestes classes?

+ *Motivació de manteniment dels majors*

Creis que continuareu el curs que ve?
En cas afirmatiu, què us mou a tornar a reprendre aquestes classes?

Amb les respostes aportades per aquest grup de majors practicants d'exercici físic es va realitzar una anàlisi de contingut pel mètode de "consens interjutges" (Glaser i Strauss, 1967; López-Aranguren, 2001; Glaser i Strauss, 2009). L'anàlisi de contingut de les respostes obtingudes es va realitzar identificant les unitats de contingut i desglossant la resposta oferta per l'interlocutor en tants ítems com unitats de contingut tenia la seua resposta.

3.3. Procediment

A causa que la gran majoria dels practicants majors tenen una edat avançada, molts d'ells presentaven dificultats per emplenar l'enquesta ja que no tenien estudis acadèmics. Alguns varen fer saber que no sabien ni llegir ni escriure, o que ho feien d'una forma molt bàsica. Amb la qual cosa, a les persones que varen voler se'ls va lliurar l'enquesta en format paper perquè ells de manera autònoma la respongessin, i a la resta, que va ser la gran majoria, se'ls va prestar ajuda per emplenar-la. Al grup de majors que varen considerar que necessitaven ser ajudats, se'ls va convocar al llarg de tres sessions de forma organitzada i amb antelació per poder registrar les seues respostes.

S'ha estat molt conscient que amb la mera presència i la presa de nota de les seues respostes per part del tècnic, ja pot suposar un element que esbiaixi o afavoreixi la desitjabilitat social en les contestacions de les persones enquestades; no obstant això, també s'ha de destacar que amb aquest col·lectiu ens hem assegurat que han entès bé les qüestions plantejades.

4. Resultats i discussió

Després d'analitzar les respostes ofertes pel mateix grup de majors de la Llar Eivissa, s'han organitzat les seues contestacions de major a menor freqüència en les quatre variables assenyalades (vegeu taules 2, 3, 4, i 5).

Una circumstància que s'ha de destacar des del punt de vista general quant a les respostes dels majors és que s'ha observat en ocasions un nivell baix en la seua capacitat d'expressió, abusant en ocasions de les generalitzacions ("En tot", "Sí, molt", etc.) i la dificultat o la manca d'alguns majors a l'hora trobar paraules o termes específics per respondre.

4.1. Motivació inicial

Taula 2 | *Respostes obtingudes del grup de majors sobre la variable motivació inicial*

MOTIVACIÓ INICIAL	
Per què us va interessar en un primer moment aquest curs? Què us va fer venir a provar?	
M'ho varen recomanar les meues amistats	6
Per moure'm	6
M'agrada la gimnàstica	5
Experiència prèvia. Port temps practicant	4
Em trob millor quan em moc	4
Per provar	4
M'ho va recomanar el metge	3
Per sortir de casa	2
Per millorar la salut	2
Per mantenir-me entretingut/uda	2
Perquè no som caminador/a	1
Per cuidar l'esquena	1
Portava temps sense fer esport	1
Per superar depressió	1
Per estar amb més gent	1
Per guanyar mobilitat	1
Equilibri i estabilitat corporal	1
Per als ossos	1
Em diverteix	1

En un primer moment sembla que el que ha motivat principalment aquest grup de majors de la Llar Eivissa ha estat la necessitat i/o el gust pel moviment (i especialment "la gimnàstica"), resultant aquestes classes una alternativa a les típiques caminades o passejos. En segon

lloc, s'agrupen els ítems que estan relacionats amb la salut, en què destaca la recomanació del metge, la seua cerca per la salut i especialment la salut física (cuidar l'esquena, els ossos, guanyar mobilitat i equilibri, etc.) com a elements que motiven a practicar exercici físic. En tercer lloc, s'ha de destacar l'experiència prèvia de la pràctica i la vivència de sensacions positives quan ha practicat exercici físic i consegüentment s'ha trobat millor com un dels motius que empenyen els majors a realitzar exercici físic. En quart lloc, un altre element a considerar són els beneficis psicosocials derivats de la pràctica d'exercici físic com: per sortir de casa, estar amb més gent, mantenir-me entretingut/uda, divertir-me i en algun cas superar fins i tot una depressió. En cinquè lloc, es troben les opinions i les recomanacions d'altres persones (majoritàriament els seus iguals) com a elements que inciten a practicar exercici.

Una idea molt acceptada socialment i que tenen els majors molt arrelada és que fer "exercici físic és bo", la qual cosa expliquen els dos primers blocs de respostes més freqüents. En moltes ocasions i sense saber-ho, ho relacionen directament amb la salut física i la seua capacitat funcional ("encara em puc manejar"- subjecte núm. 8). La pràctica d'exercici físic té efectes beneficiosos en la majoria de les funcions orgàniques de l'adult major, contribuint a millorar la seua funcionalitat, la qual cosa és sinònim de millor salut, millor resposta adaptativa i major resistència davant la malaltia (Castillo-Garzón, Ortega i Gutiérrez, 2006). Des d'una visió general i no específica de l'àmbit esportiu, segons Azpiazu, Cruz, Villagrasa, Abanades, García y Alvear (2002), la salut mental i la capacitat funcional són els factors que més influeixen en la percepció de l'estat de salut i la qualitat de vida de les persones majors. Qüestió que és important considerar a l'hora de plantejar un programa i les classes d'exercici físic per als majors.

Comparant els resultats obtinguts en la recerca de Gill i Overdof (1994), els incentius entre diferents grups d'edat de dones varien. En el cas de les dones majors han d'emfasitzar-se els beneficis físics i mentals derivats de la pràctica d'exercici físic, permetent la interacció social, la reducció de l'estrès i la promoció d'experiències de millora personal, en la línia dels resultats obtinguts en el present estudi preliminar.

4.2. Coneixement sobre els beneficis de l'exercici físic

Taula 3 | *Respostes obtingudes del grup de majors sobre la variable coneixement dels beneficis de l'exercici físic*

CONEIXEMENTS DELS BENEFICIS DE L'EXERCICI FÍSIC	
Per què creis que us pot ajudar l'exercici físic en el vostre cas particular?	
Per moure els ossos	4
Per millorar la salut	4
M'ajuda a moure'm millor	3
Per fer exercici físic	2

Per relaxar-me i desconnectar dels problemes	2
Millora de la mobilitat i flex. articulacions	2
Millor ànim	2
Per estar més àgil	2
En tot	2
Millorar les cames	2
A pujar i baixar escales millor	1
Em sent més fort/a	1
Activar la ment	1
Per estar amb les meues amistats	1
Guanyar concentració i memòria	1
Millorar la circulació sanguínia	1
Per divertir-me	1
Per entretenir-me	1
Per millorar esquena, espatlles i braços	1
Millora de l'equilibri	1
Físicament en tot	1
Ajuda a minimitzar el dolor	1

El col·lectiu de practicants de la Llar Eivissa ha destacat com a beneficis derivats de la pràctica d'exercici físic la millora de la salut en general, fent poca precisió en els sistemes que sofreixen aquestes millores. El que més destaquen és el sistema esquelètic, i en cap cas no fan esment a termes populars com osteoporosi, fractures, etc. En menor mesura han descrit la millora de la mobilitat i la flexibilitat, la millora del sistema circulatori, la millora de l'equilibri i la millora de la concentració i la memòria. En segon lloc, subratllen aspectes relacionats amb l'autonomia funcional com "m'ajuda a moure'm millor". Plantegen exemples molt concrets de la vida diària com pujar i baixar escales, i millorar tant la mobilitat del tren superior (esquena) o tren inferior. També destaquen que la pràctica d'exercici físic els ofereix una major percepció física: els ajuda a moure's millor, se senten més àgils i més forts. En tercer lloc, també posen en relleu els beneficis emocionals i cognitius com millorar l'ànim, per relaxar-se i desconnectar dels problemes, activar la ment i per entretenir-se. En quart lloc destaquen els beneficis a l'àrea social com estar amb les seues amistats i divertir-se.

A la llum dels resultats, és evident que moltes vegades les persones majors tenen manca o una idea molt general i inexacta del seu coneixement sobre els beneficis de l'exercici físic. S'ha de ser molt conscients que aquest col·lectiu no ha cursat cap assignatura anomenada *educació física* o similar, i que per tant els coneixements que puguin tenir moltes vegades vénen derivats de la seua pròpia experiència tant pràctica com teòrica (si han practicat amb anterioritat, informació aportada pels metges o mitjans de comunicació, etc.). Per aquesta qüestió i vist que després de les primeres xerrades informatives que vaig dur a terme sobre

les bondats de l'exercici físic a l'illa d'Eivissa, on alguns assistents majors varen arribar a associar les classes d'aquestos programes amb els entrenaments del "servei militar" i em feien arribar la idea que no aconseguien entendre que tipus d'activitats es realitzaven en aquestes classes, etc., em varen fer replantejar la divulgació d'aquestos programes d'exercici físic. Després d'aquestes primeres experiències es va tenir la necessitat de promocionar els beneficis de l'exercici físic de forma més bàsica, mostrant d'una manera més visual aquestes classes pels diferents municipis de l'illa. Per a això es varen replantejar nous formats de xerrades informatives, en què les explicacions havien de donar-se "al nivell" dels majors, de forma molt visual, amb molts exemples de beneficis, de forma més interactiva i amb un llenguatge senzill i familiar. És important millorar la cultura esportiva dels nostres majors, ja que realment és complicat que les nostres generacions de majors actuals la puguin obtenir de forma autònoma.

4.3. Efectes percebuts després de la pràctica d'exercici físic

Taula 4 | *Respostes obtingudes del grup de majors sobre la variable efectes percebuts*

MOTIVACIÓ INICIAL	
Per què us va interessar en un primer moment aquest curs? Què us va fer venir a provar?	
Sí (bastant, molt)	7
Em trob millor	4
Tenc més energia i motivació	2
Em sent més àgil	2
Millor ànim	2
Millor capacitat funcional (caminar, etc.)	2
Millor moviment dels braços	2
Millora de l'esquena	2
En tot	2
Satisfacció	1
Puc girar més el coll	1
Alleujament del dolor	1
Major mobilitat articular	1
No tant, però no he anat a pitjor	1
Vàlvula de fuita	1

La gran majoria del grup de practicants de la Llar Eivissa percep que des que practica exercici físic ha obtingut millorança, encara que les seues respostes solen ser bastant escarides i poc descriptives (molt, bastant, etc.). Alguns majors indiquen directament que es troben millor, però sense detallar en què es troben millor. Només en un cas no arriba a percebre tal millorança però sí destaca que no s'ha trobat pitjor després del període de pràctica. En segon

lloc, destaquen les millores físiques que han experimentat com: millor capacitat funcional; millor moviment dels braços, de l'esquena, etc.; major sensació d'agilitat; menor dolor; etc. I en tercer lloc, els majors també han percebut millores emocionalment com "tenc més ànim", major nivell d'energia i motivació, major satisfacció i la tinença d'una vàlvula de fuita.

S'ha de destacar que les millores físiques i funcionals també reverteixen en la millora de les sensacions anímiques i de benestar. Quan els majors lluiten per aconseguir autonomia són capaços de crear un significat per a la seua vida que alimenta el benestar subjectiu (Cabanillas, Barcina, de la Clau i Aznar, 2011), la qual cosa podria explicar l'alta freqüència dels efectes també psicològics.

Altres treballs internacionals com el de Barris, Borges i Cardoso (2003) i Vélez, Alban, Reina, Idarraga i Gensini (2008) així com nacionals com el de Sánchez (2002) també varen consultar sobre els efectes percebuts de l'exercici físic per les persones majors. En totes les recerques els efectes percebuts pels majors destaquen el caràcter multifactorial, en la mateixa línia que en el nostre estudi. Encara que en el nostre cas s'ha d'indicar que l'àrea social és la menys representativa i curiosament una de les motivacions que inciten a la pràctica és la interrelació personal.

4.4. Motivació de manteniment

Taula 5 | *Respostes obtingudes del grup de majors sobre la variable motivació de manteniment*

MOTIVACIÓ INICIAL	
Per què us va interessar en un primer moment aquest curs? Què us va fer venir a provar?	
Sentir-me bé	10
Professorat	4
Millorar la salut	3
Per sortir de casa i estar amb més gent	2
Sí	2
Em diverteix	2
Tenc més amistats ara	1
Ens distreim	1
Per evitar la soledat	1
Classes amenes	1
Pel grup integrat	1
Per millorar l'ànim	1
Per millorar la salut física i mental	1
Per millorar les cames	1
Les ganes de fer exercici	1

El grup de la Llar Eivissa considera que el que motiva a continuar practicant exercici físic per al curs que ve és "sentir-se bé". Aquest motiu es relaciona directament amb la salut percebuda, un concepte que ha de ser considerat per mantenir l'adherència cap als programes d'exercici físic per a persones majors. En segon lloc els mateixos majors destaquen factors que han de ser considerats a l'hora de dissenyar, elaborar i implantar un programa d'exercici físic, especialment el del professorat, i que el grup resulti integrat i les classes resultin amenes als majors, etc. En tercer lloc, destaquen els beneficis emocionals (diversió, major ànim, ganes de practicar, distracció, salut, etc.) que han experimentat com a element motivador per continuar la pràctica d'exercici físic. I com a quart factor subratllen les millores funcionals i físiques (millora de la salut integral, millorar salut física, millora de les cames, etc.). I com a cinquè factor motivador per continuar la pràctica, els majors posen en relleu els beneficis de relació o socials (per sortir de casa i estar amb més gent, evitant així la soledat i incrementar el seu cercle social).

Diognigi (2007) va realitzar un estudi qualitatiu en el qual consultava les persones majors sobre les seues sensacions després de la implementació d'un programa d'exercici físic. Per a tots els consultats, aquest programa va suposar una millora significativa del seu sentiment de benestar personal. En el treball de Diognigi (2007) la clau aportada pels majors resideix en el sentiment d'autoeficàcia que havien percebut i en l'increment de les seues relacions socials. En el nostre estudi la resposta amb major freqüència ha resultat ser "sentir-me bé" i a més s'han equilibrat les freqüències de les respostes de caràcter físicofuncional, emocional i social pel que fa a la motivació inicial, que fonamentalment es basa en la físicofuncional.

5. Conclusions

És molt important conèixer amb profunditat la població destinatària dels programes d'exercici físic i contextualitzar-la en la seua cultura i situació geogràfica, ja que aquesta acció pot fer tenir una incidència directa a l'hora de dissenyar, elaborar i implementar un programa d'exercici físic adaptat a una població de majors. S'ha pogut observar que aquestos resultats preliminars estan sent molt conseqüents amb els exposats en la literatura científica.

A la vista dels resultats, és important no només incidir en els objectius recreacionals dels programes d'exercici físic, ja que tal com argumenten les diferents recerques exposades, els programes d'exercici poden també ser un element que promou la salut integral dels majors. Per tant, especialment des de les entitats públiques és necessari ampliar les expectatives sobre els beneficis de l'exercici físic practicat pels majors i canviar de model de promoció de l'exercici físic cap a les persones de major edat, del model tradicional d'exercici físic orientat a la recreació-esplai cap a un model més orientat a la salut,

a l'autonomia personal i a la qualitat de vida. Es requereix, per tant, optimitzar el disseny dels programes d'exercici físic per implicar més millores en la salut integral dels practicants majors i que "s'armin" socialment contra el sedentarisme tan popular en aquest col·lectiu.

6. Limitacions i noves perspectives

En un primer lloc, s'ha de destacar que el nombre de participants amb la qual hem iniciat aquest treball és molt limitat (N=20), queda encara un llarg camí per recórrer, per la qual cosa en aquestos moments només pretenem mostrar uns resultats preliminars d'aquest petit grup de la Llar Eivissa, i que progressivament volem fer extensible a tota la població eivissenca. Per al curs esportiu que ve, també es vol seguir analitzant altres aspectes com barreres que dificulten l'adherència a l'exercici físic, realitzar accions que afavoreixin el coneixement dels beneficis derivats de la seua pràctica, incidir en aspectes de planificació o programació de les classes per afavorir conductes d'adherència entre el grup de majors, etc.

Un altre punt a destacar és la conveniència de treballar des de la pràctica de l'exercici físic cap a la cerca d'autonomia personal i la millora de la qualitat de vida dels majors, tal com assenyalen les recerques consultades i fins i tot coincidint amb la direcció traçada per l'equip de treball de la Llar Eivissa (Tur, Serapio, Muñoz, Rivero i Marí, 2014). Per això es fa imperiosa la labor de millorar el disseny, l'elaboració i la implementació dels programes d'exercici físic tenint en compte aquesta necessitat psicosocial de les persones majors, especialment les d'edat més avançada.

Agraïments

A Josefa Marí per tot el seu suport i confiança en aquest nou repte

A Paula Muñoz per tota la seua ajuda tècnica i dedicació

Gràcies a tot l'equip de la Llar Eivissa

Annex I

Le agradeceríamos que nos dedicaran unos minutos de su tiempo, pues su testimonio nos ayudara a conocer cuales son las claves para que a las personas mayores les guste y practiquen una actividad física dirigida beneficiosa para su salud. Sus palabras nos resultarán de gran interés y muy enriquecedoras para un futuro, por lo que rogaríamos que por favor nos escriban aquellos pensamientos que primero le vienen a la mente, sin pensar demasiado, aunque les parezca una obviedad o algo que no es muy interesante.

Su experiencia es muy importante para nosotros, para seguir mejorando cada día y acercar el ejercicio físico entre la población de mayores.

Gracias por su disposición y ayuda.

Actividad: Fecha:

Sexo: Masculino/ Femenino Edad:

1.- ¿Por qué le interesó en un primer momento estas clases? ¿Qué le hizo venir a probar el primer día?

2.- ¿Por qué cree que le puede ayudar el ejercicio físico en su caso particular? ¿De qué manera?

3.- ¿Ha notado alguna mejora desde que viene a estas clases?

4.- ¿Cree que va a continuar el curso que viene? En caso afirmativo, ¿qué le mueve a volver a retomar estas clases?

Referències bibliogràfiques

Angevaren, M., Aufdemkampe, G., Verhaar, H.J., Aleman, A. i Vanhees, L. (2008). Physical activity and enhanced fitness to improve cognitive function in older people without known cognitive impairment. *Cochrane Database Syst Rev*, 16,(2):CD005.

Audelin, M.C., Savage, P.D. i Ades, P.A. (2008). Exercise-Based Cardiac Rehabilitation for Very Old Patients (>75 Years) Focus on physical function. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, 28:163–173.

Azpiazu, M., Cruz, A., Villagrasa, JR., Abanades, J.C., García, N. i Alvear, F. (2002). Factores asociados a mal estado de salud percibido o a mala calidad de vida en personas mayores de 65 años. *Revista Española de Salud Pública*, 76(6), 683-699.

Barrios, R., Borges, R. i Cardoso, L.C. (2003). Beneficios percibidos por adultos mayores incorporados al ejercicio. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 19(2).

Blain, H., Vuillemin, A., Blain, A. i Jeandel, C. (2000). The preventive effects of physical activity in the elderly. *Presse Medicale*, 24, 29(22):1240-1248.

Bréchat, P.H., Lonsdorfer, J., Berthel, M. i Bertrand, D.(2006). Subsidising exercise in elderly people. *Lancet*, 367: 1055–1056.

Bruce, B., Fries, J.F. i Lubeck, D.P. (2007). Aerobic exercise and its impact on musculoskeletal pain in older adults: a 14 year prospective, longitudinal study. *Arthritis Research y Therapy*, 7(6):263-270.

Capdevila, L., Niñerola, J. i Pintanel, M. (2004). Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (1), 55-74.

Castillo-Garzón, M. J., Ruiz, J. R., Ortega, F. B. i Gutiérrez, Á. (2006). Anti-aging therapy through fitness enhancement. *Clinical Interventions in Aging*, 1(3), 213–220.

Dionigi, R. (2007). Resistance training and older adults' beliefs about psychological benefits: the importance of self-efficacy and social interaction. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(6):723-746.

Demakakos P, Hamer M, Stamatakis E i Steptoe A (2010). Low-intensity physical prediction and intervention effects. *Journal Behavioral Medicine*, 22(6):575-588.

Estabrooks, P.A. i Carron, A.V. (1999). Group cohesion in older adult exercisers: prediction and intervention effects. *Journal Behavioral Medicine*: 22(6):575-588.

Gill, K. i Overdorf, V. (1994). Incentives for exercise in younger and older women. *Journal of Sport Behavior*, 17(2), 87.

Glaser, B.G. i Strauss, A. L. (1967). The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research. Chicago: Aldine Publishing Company.

Glaser, B. G. i Strauss, A. L. (2009). The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research Transaction Publishers.

Guszkowska, M. (2004). Effects of exercise on anxiety, depression and mood. *Psychiatria Polska*, 38(4):611-620.

Hakkinen, A., Kukka, A., Onatsu, T., Jarvenpaa, S., Heinonen, A., Kyrolainen, H., Tomas-Carus, P. i Kallinen, M. (2008). Health-related quality of life and physical activity in persons at high risk for type 2 diabetes. *Disability and Rehabilitation*: 25:1-7.

Hill, K., Smith, R., Fearn, M., Rydberg, M. i Oliphant, R. (2007). Physical and psychological outcomes of a supported physical activity program for older carers. *Journal of Aging and Physical Activity*, 15 (3):257-271.

Hughes, V. A.; Frontera, W. R.; Roubenoff, R.; Evans, W. J. i Singh, M. A. (2002). Longitudinal changes in body composition in older men and women: role of body weight change and physical activity. *American Journal of Clinical Nutrition*, 76(2), 473-81.

Hunter, G.R., McCarthy, J.P. i Bamman, M.M.(2004). Effects of resistance training on older adults. *Sports Medicine*, 34(5):329-348.

Karinkanta, S., Heinonen, A., Sievänen, H., Uusi-Rasi, K., Fogelhol, M. i Kannus, P. (2008). Maintenance of exercise-induced benefits in physical functioning and bone among elderly women. *Osteoporosis International*, DOI 10.1007/s00198-008-0703-2

Kirk A., Mutrie N., McIntyre P. i Fisher M. (2003). Increasing physical activity in people with type 2 diabetes. *Diabetes Care*, 26, 1186-1192.

Larson, E.B., Wang, L., Bowen, J.D., McCormick, W.C., Teri, L., Crane, P. i Kukull, W. (2006). Exercise is associated with reduced risk for incident dementia among persons 65 years of age and older. *Annals of Internal Medicine*, 144:73-81.

Lautenschlager, N.T., Cox, K.L., Flicker, L., Foster, J.K., van Bockxmeer, F.M., Xiao, J., Greenop, K.R. i Almeida, O.P.(2008). Effect of physical activity on cognitive function in older adults at risk for Alzheimer disease: a randomized trial. *JAMA*.3, 300(9):1077-1079.

Liu-Ambrose, T. i Donaldsonm, M.G. (2009). Exercise and cognition in older adults: is there a role for resistance training programmes?. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1):25-27

López-Aranguren, E. (2001). El análisis de contenido tradicional. In M. García-Ferrando, J. Ibáñez i F. Alvira (Eds.), *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación* (3ª edición ed., pp. 365-396). Madrid: Alianza.

Lluch i Dubon, FD. (2016). Un perfil aproximat de la població de la tercera edat a les Illes Balears. Indicadors estadístics bàsics, 2016. In Orte Socias, C. (Eds.), *Anuari d'Envel·liment. Illes Balears* (pp. 31-93). Palma de Mallorca: UIB.

Manson, J.E., Greenland, P., LaCroix, A.Z., Stefanick, M.L., Mouton, C.P., Oberman, A., Perri, M.G., Sheps, D.S., Pettinger, M.B. i Siscovick, D.S. (2002). Walking compared with vigorous exercise for the prevention of cardiovascular events in women. *New England Journal of Medicine*, 347, 716-725.

McAuley, E., Marquez, D.X., Jerome, G.J., Blissmer, B. i Katula, J. (2002). Physical activity and physique anxiety in older adults: fitness, and efficacy influences. *Aging Ment Health*, 6(3):222-230.

McIntyre, C.W., Watson, D. i Cunningham, A.C. (1990). The effects of social interaction, exercise, and test stress on positive and negative affect. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 28, 141-143.

Moayeri, A. (2008). The association between physical activity and osteoporotic fractures: a review of the evidence and implications for future research. *Annals of Epidemiology*, 18(11):827-835.

Nieman, D. C. (2007). Exercise and immunity: clinical studies. A: R. Ader (Ed.), *Psychoneuroimmunology* (pp. 661-673). San Diego: Elsevier Inc. Nieman. (2002). Exercise and immunity: clinical studies. *Psychoneuroimmunology*, 4eVol.1.

Niñerola, J., Capdevila, L. i Pintanel, M. (2006). Barreras percibidas y actividad física: el autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 15 (1), 53-69.

Owen, N i Bauman, A. (1992). The descriptive epidemiology of a sedentary lifestyle in adult Australians. *International Journal of Epidemiology*, 21:305-10.

Park, H., Muto, Y. i Park, S. (2002). Improvement of risk factors for hip fracture by exercise intervention in elderly women. *Clinical Calcium*, 12(4):509-512.

Ryan, A.S. (2000). Insulin resistance with aging: effects of diy and exercise. *Sports Medicine*, 30(5):327-346.

Sánchez, P. (2002). Beneficios percibidos y adherencia a un programa de actividad física gerontológica. *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital* <http://www.efdeportes.com>;8(52).

Senchina, D.S. i Kohut, M.L.(2007). Immunological outcomes of exercise in older adults. *Clinical Interventions in Aging*, 2(1):3-16.

Siegrist, M. (2008). Role of physical activity in the prevention of osteoporosis. *Medizinischen Monatsschrift für Pharmazeuten*, 31(7):259-564.

Thompson, P.D., Buchner, D., Piña, I.L., Balady, G.J., Williams, M.A., Bess, H. et al. (2003). Exercise and Physical Activity in the Prevention and Treatment of Atherosclerotic Cardiovascular Disease. A Statement From the Council on Clinical Cardiology (Subcommittee on Exercise, Rehabilitation, and Prevention) and the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Subcommittee on Physical Activity). *Circulation* ,107,3109-3116.

Tur, A.; Serapio, A.; Muñoz, P.; Rivero, V. i Marí, J. (2014). Promoció de l'autonomia des de la Llar Eivissa. In Orte Socias, C. (Eds.), *Anuari d'Envel·liment*. Illes Balears (pp. 236-250). Palma de Mallorca:UIB.

Turner, E., Rejeski, W.J. i Brawley, L.R. (1997). Psychological Benefits of Physical Activity Are Influenced by the Social Environment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 119-130.

Vélez, R. R., Alban, C. A. L., Reina, H. R. T., Idarraga, M. i Gensini, F. G. (2008). Beneficios percibidos de un grupo de mujeres en climaterio incorporadas a un programa de actividad física terapéutica. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 43(157), 14-23.

Vogel, T., Brechat, P.H., Leprêtre, P.M., Kaltenbach, G., Berthel, M. i Lonsdorfer, J. (2009). Health benefits of physical activity in older patients: a review. *International Journal of Clinical Practice*, 63(2):303-320.

Ytinger, M.P. (2003). Aging bone and osteoporosis: strategies for preventing fractures in the elderly. *Archives of Internal Medicine*, 163 (18):2237-2246.

Autora

MARIA JOSÉ TORRES PLANELLS

Eivissa (1974). Llicenciada en Educació Física i Esports (Madrid). Doctora per la Universitat de Saragossa (Departament de Psicologia i Sociologia). Màster en psicologia de l'esport i de l'entrenament esportiu (UAM-COE). Exprofessora de la Universitat Alfonso X el Sabio (Madrid, 2000-2009). Tècniques de reeducació psicomotriu i psicomotricitat com a tècnica terapèutica (Fundació ICSE, Madrid).

Disseny, elaboració, implantació i direcció del programa "Activitat física per a persones de seixanta-i-tants anys", un programa específic que atén les necessitats i les característiques de les persones majors. Responsable d'accions de divulgació i de promoció de l'exercici entre les persones majors a Eivissa i Formentera: Llar de Majors d'Eivissa (2011); centres de Sant Joan i Sant Miquel (2012); Can Ventosa (2012); Programa Universitat Oberta per a Majors –UOM– (programa de Vila, programa als Pobles d'Eivissa i programa de Formentera, 2013) i Santa Eulària des Riu (2016), entre altres accions.