

**MOTIVACIONS I BARRERES EN
LA POBLACIÓ DE CANOVELLES
DE 65 A 84 ANYS AL COMPLEX
ESPORTIU MUNICIPAL
- THALASSA -**

JÚLIA ALMOR CALZADA

Treball de Final de Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

2013-2014

Dr. Albert Juncà Pujol

Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes

Universitat de Vic

Vic, maig de 2014

Mai acceptis la derrota, la debilitat i el desànim com a part teva.

Tu ets l'èxit!

(Anònim)

Agraïments

A tots aquells que han parat un moment per contestar l'enquesta. Al gerent de Thalassa per obrir-me les portes de la instal·lació. A tots els companys del SAE de l'Ajuntament de Canovelles per donar-me suport, sobretot al Pedro per facilitar-me la feina i donar-me ànims. L'Albert, el meu tutor, per encaminar-me en la investigació i guiar-me en aquest procés. Al suport moral de la meva família, per confiar en mi i treure el millor de mi fins i tot en els mals moments. Als companys de la universitat per animar-me a seguir-me esforçant. I en definitiva, a totes aquelles persones que d'una manera o altra han contribuït en la meva recerca i m'han ajudat a millorar-la amb les seves recomanacions.

Resum: El present estudi s'emmarca en una investigació centrada en les persones grans de 65 a 84 anys del municipi de Canovelles. L'objectiu d'aquesta recerca és conèixer les principals motivacions i barreres d'aquest col·lectiu a l'hora d'anar al Complex Esportiu Municipal – Thalassa. Lligat amb els objectius marcats, la finalitat és relacionar els resultats amb possibles propostes de millora, per tal de minimitzar les barreres i potenciar les motivacions. Per obtenir els resultats s'ha passat un qüestionari a 40 persones demanant les raons per les quals van o no al complex. Un cop analitzats podem extreure, a tall de conclusions, que la principal motivació va relacionada amb temes de salut i la principal barrera amb temes econòmic, el cost mensual de la instal·lació per un abonat.

Paraules clau: *tercera edat, activitat física, motivacions i barreres*

Abstract: The present study examines an investigation focused on elderly population within the range of 65 and 84 years of age in the town of Canovelles. The aim of this study is a better understanding of the main motivations and barriers of this elderly group when attending Complex Esportiu Municipal – Thalassa. Connected to the established goals, the purpose is to correlate the results with possible proposals of improvement so that the barriers are minimized and the motivations are strengthened. In order to obtain the results, a questionnaire was administered to 40 different people asking for the reasons for which they decide to go or not to the complex. Once analyzed, we could conclude that the main motivation is related to health benefits and that the main barrier is related to the monthly membership fees of the establishment.

Keywords: *elderly, physical activity, motivations and barriers.*

Índex

| | | |
|---------|--|----|
| 1 | Introducció | 5 |
| 2 | Marc teòric..... | 7 |
| 2.1 | Beneficis de l'activitat física a la tercera edat | 8 |
| 2.2 | Motivacions per la pràctica d'activitat física | 12 |
| 2.3 | Barreres per a la pràctica d'activitat física | 14 |
| 2.4 | Programes d'activitat física i salut | 16 |
| 3 | Construcció de l'estudi | 20 |
| 3.1 | Construcció del model d'anàlisi | 20 |
| 3.2 | Metodologia..... | 20 |
| 3.2.1 | Confecció del qüestionari | 21 |
| 3.2.2 | Prova pilot..... | 22 |
| 3.2.3 | Mostra | 23 |
| 3.2.3.1 | Complex Esportiu Municipal – Thalassa | 24 |
| 4 | Investigació..... | 26 |
| 4.1 | Anàlisi Estadístic..... | 26 |
| 4.2 | Resultats | 26 |
| 4.3 | Discussió..... | 30 |
| 4.3.1 | Limitacions de l'estudi | 32 |
| 5 | Conclusions..... | 34 |
| 5.1 | La tercera edat, un col·lectiu a tenir en compte..... | 34 |
| 5.2 | Aprofundir mitjançant la recerca t'enriqueix personalment..... | 36 |

| | | |
|-----|---|----|
| 5.3 | El grau, el començament d'un futur possible | 37 |
| 5.4 | La vocació de la gestió esportiva, un treball constant per aconseguir l'excel·lència..... | 37 |
| 6 | Referències | 39 |

Índex de figures

| | | |
|-----------|--|----|
| Figura 1. | Recomanacions per a persones de més de 65 anys..... | 9 |
| Figura 2. | Piràmide de l'activitat física per a la gent gran..... | 19 |
| Figura 3. | Esquema de la progressió del model d'anàlisi. | 20 |
| Figura 4. | Fórmula i elements per calcular una mostra representativa. | 23 |
| Figura 5. | Relació de l'activitat amb la descripció..... | 25 |
| Figura 6. | Representació dels enquestats segons el gènere. | 26 |
| Figura 7. | Motivacions per raons de salut. | 27 |
| Figura 8. | Barreres principals. | 28 |
| Figura 9. | Diferència entre gènere a l'atribució de no saber nedar coma barrera. | 29 |

1 Introducció

La investigació que es presenta a continuació correspon al Treball de Final de Grau de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport. Aquest treball s'ha portat a terme en l'últim any del grau, dins l'itinerari de Gestió Esportiva a la Universitat de Vic. Titulat "Motivacions i Barreres en la població de Canovelles de 65 a 84 anys al Complex Esportiu Municipal – Thalassa" i tutoritzat per l'Albert Juncà.

En la cerca d'un tema per poder-hi especialitzar el treball, van aparèixer diferents opcions sobre la taula, però semblava que cap ben definida. Va ser, gràcies a la relació amb el meu centre de pràctiques, el Servei d'Activitats Esportives de l'Ajuntament de Canovelles, quan va aparèixer el tema del Complex Esportiu Municipal, una piscina de recent construcció al Municipi. A partir d'aquí es van generar una sèrie de preguntes com quanta gent de Canovelles va a la piscina? Perquè hi ha gent que no hi va? En quines franges d'edat hi va més població? Agafant aquestes preguntes i acotant una mica la recerca es va arribar al títol i la investigació en la que es centra aquest treball.

Bàsicament la curiositat que se'm despertava era saber quins eren els motius pels quals hi havia gent que no hi anava, però al anar-se desenvolupant la reflexió es va estendre, també, als motius pels quals la gent hi va, fent d'aquesta manera una balança entre el cantó positiu i el negatiu. Un cop vistes les dades d'assistència em vaig decantar per estudiar la població de la tercera edat, ja que moltes vegades és un sector que no es té en compte, però és igual d'important.

Des d'aquest punt, es genera una hipòtesi sobre el tema en qüestió. Hi ha unes motivacions i barreres establertes entre la tercera edat de la població de Canovelles a l'hora d'anar al Complex Esportiu Municipal? A través de la investigació que es realitzarà al llarg d'aquest treball caldrà veure si la hipòtesi correspon a la realitat en la que ens trobem o no (Heinemann, K. 2008).

Per treballar sobre aquesta pregunta inicial s'han plantejat uns objectius per tal de centrar-nos en el tema i anar pel camí correcte durant la cerca d'aquesta investigació. A continuació podem veure quins són aquests objectius:

- Conèixer les principals motivacions de la població de 65 a 84 anys de Canovelles a l'hora d'anar al Complex Esportiu Municipal – Thalassa –.

- Identificar les principals barreres de la població de 65 a 84 anys de Canovelles a l'hora d'anar al Complex Esportiu Municipal – Thalassa –.
- Relacionar els resultats de la recerca amb possibles propostes de millora per tal de minimitzar les barreres generals d'aquesta franja d'edat i potenciar les motivacions.

Per aconseguir els objectius marcats, el treball s'ha estructurat per diferents etapes per tal d'establir un procés de la investigació empírica (Heinemann, K.; 2008) i resoldre els dubtes inicials. En primer lloc, hi ha una fonamentació teòrica composta per una introducció a l'àmbit d'estudi per tal de contextualitzar la situació del tema que es tracta. Seguidament, trobem un apartat sobre els beneficis que pot aportar l'activitat física a la gent de la tercera edat, explicant les diferents malalties que es poden prevenir amb la pràctica d'activitat física. La base del marc teòric serà l'explicació de les motivacions i barreres que es produeixen a l'hora de practicar activitat física per la gent gran, conèixer-les per poder-hi establir una relació més endavant. Al final d'aquest apartat hi trobem un breu explicació dels programes d'activitat física i salut que es desenvolupen per persones grans.

Seguit del marc teòric es troba la part aplicada d'aquesta investigació. Dins d'aquest trobem dues gran estructures com són el disseny de l'estudi i els resultats. El disseny de l'estudi s'hi pot observar el mètode que es farà servir, així com també l'explicació dels procediments que s'han dut a terme per fer aquesta part pràctica. Per altra banda, els resultats ens mostraran totes les dades que s'han extret de les diferents enquestes realitzades, per tal d'arribar a la resposta de la hipòtesi.

Explicada la metodologia de l'estudi es seguirà amb la discussió, una comparació entre els resultats obtinguts en aquesta recerca i els estudis realitzats per diferents autors en el mateix àmbit. Un cop acabada aquesta es passarà a les conclusions finals del treball, veient i relacionant tots els conceptes treballats al llarg de treball i al punt final on s'arriba acabada aquesta recerca. Les limitacions de l'estudi ens mostraran allò que no s'ha pogut fer en aquesta recerca i que s'hauria de tenir en compte per una nova recerca o investigació.

Per tancar el treball, es mencionen totes les referències utilitzades per la confecció d'aquest i un punt d'annexes amb la informació complementària que no s'ha pogut veure al llarg del treball, com són les enquestes. Importants per entendre l'estudi i la recerca en sí.

2 Marc teòric

Per començar amb el marc teòric és important conèixer el significat d'activitat física, ja que és un terme que anirà apareixent en l'elaboració del treball diverses vegades. Si ens fixem en la definició que ens dona Eriksen, G. (2001), diu que l'activitat física es pot entendre com totes aquelles manifestacions motrius que tenen per finalitat l'expressió o millora de la salut física i psíquica, el desenvolupament de les relacions socials o l'obtenció de resultats en competicions reglades o no durant el temps lliure. Per altra banda, Sánchez, F. (1996), diu que "l'activitat física pot ser contemplada pel moviment corporal de qualsevol tipus produïda per la contracció muscular i que condueix a un increment substancial del gest energètic de la persona". Vistes aquestes definicions ens encaminem a explicar la realitat de la qüestió a partir de diferents estudis.

A la societat en la qual vivim, la pràctica esportiva és una activitat que realitza una part important de la població, bé sigui per estar en forma, per motius de salut o d'oci. Tot i això, no hem de deixar de banda la part de la societat que no en practica, els motius pels quals no en fa i què s'hi podria fer al respecte.

Per tal de conèixer els motius pels quals hi ha una part de la població que no practica activitat física o que no va a determinades instal·lacions esportives municipals, és important saber quins són aquells aspectes generals que hi tenen més a veure i que influeixen sobre la pràctica de l'activitat física. Segons Garcia Fernando, M. (1990), el percentatge de la pràctica disminueix en augmentar l'edat, demostrant doncs que un factor que cal tenir en compte per estudiar és l'edat de la població.

Si seguim fent recerca, trobem que el gènere i el nivell socioeconòmic determinen el nivell de pràctica. Per una banda, en el cas del gènere està comprovat que el nivell de pràctica en la població femenina és menor que en la població masculina, ens diu Talbot, M. (1988). Per altra, el nivell socioeconòmic i cultural, així com també els antecedents familiars, mostren correlacions significatives pel que fa als nivells de pràctica i amb variables de tipus actitudinals (Masnou, M. 1986).

En un estudi realitzat per la Diputació de Barcelona (2010), sobre la pràctica fisicoesportiva de la província de Barcelona, a la qual hi situaríem Canovelles, la població de l'estudi, s'han analitzat els factors que tenen major incidència en la pràctica esportiva. Els factors físics, com el sexe i l'edat en què s'ha comprovat que tenen més rellevància si s'analitzen conjuntament, tot i que abans ho hem pogut veure

en punts separats. També els factors socials, a través del nivell d'estudis que com menys nivell, menys pràctica. I per últim, els factors territorials els quals s'ha vist que juguen un paper molt poc rellevant.

Tot i això, si ens centrem en la franja d'edat de l'estudi, les persones grans han estat tradicionalment marginades de l'activitat física i l'esport modern, tal com afirmen Garcia Fernando, M. (2006); Mosquera, M; Puig, N. (2002) i Oña, A. (2002). Malgrat que quan ha estat possible (al millorar la qualitat de vida, ofertes específiques,...) han començat a sentir-se atrets per l'esport i l'han anat incorporant a la seves vides (Mosquera, M; Puig, N. 2002). Amb això, podem observar que amb el temps hi ha hagut un creixement progressiu de la pràctica d'activitat física de les persones més grans de 65 anys, en estudis fets sobre els hàbits esportius (Martínez del Castillo, J; Jiménez-Beatty, J; Graupera, J.; Rodríguez, M. 2006).

Pel que fa al creixement progressiu, cal dir que en els estudis d'hàbits esportius dirigits per Garcia Fernando des de l'any 1980, no es tenien en compte les persones de més de 64 anys. A partir del 2000, en un mateix estudi de Garcia Fernando, M. (2001), s'incorporen les persones de 65 a 74 anys, on un 8% practica activitat física. A l'estudi del 2005 (Garcia Fernando, M. 2006), s'afirma que un 17% de la població entre 65 i 74 anys practica activitat física. En la mateixa línia, un estudi sobre la tercera edat i el consum (INC, 2000), ja afirmava que el 17% declara haver realitzat activitats esportives després de la jubilació. I, en un estudi d'hàbits del 2001 a Madrid a persones de més de 65 anys es va concloure que un 17,6% practicaven activitat física i/o esportiva (Martínez del Castillo, J; Rodríguez, M; Jiménez-Beatty, J; Graupera, J. 2005). Malgrat aquest increment del percentatge de pràctica en persones més grans de 65 anys, encara són escasses les persones de la tercera edat que practiquen activitat física en comparació als altres grups sociodemogràfics (Martínez del Castillo, J. et al. 2006).

2.1 Beneficis de l'activitat física a la tercera edat

Veient que només un 17% de la població de més de 65 anys practica activitat física anem a veure quina importància té aquesta i els beneficis que pot aportar, per tal de tenir arguments a l'hora d'aconsellar a la tercera edat fer activitat física. En un estudi realitzat (Insúa, G; Madeo, D; Salinas, M. 2002), afirmen que realitzar activitat física amb certa regularitat i amb una intensitat determinada pot retardar el deteriorament del sistema nerviós. Aquest sistema és l'encarregat de rebre, transportar i organitzar els

missatges responenent a determinats estímuls, com podria ser entrebancar-se amb un obstacle on els estímuls que es generen envien una resposta evitant la caiguda. En el cas de la gent gran, aquesta resposta va tard i moltes vegades evitar l'obstacle acaba amb una caiguda, ja que no s'ha generat una resposta a temps.

En el mateix article (Insúa, G; Madeo, D; Salinas, M. 2002) s'exposa que fer exercici disminueix la percepció de dolor, l'ansietat i millora la capacitat de concentració i atenció. Per altra banda, disminueix la grassa corporal i augmenta la massa muscular, millorant el metabolisme del sucre, una problemàtica corrent en la gent gran. Bàsicament, l'activitat física recomanada en aquesta franja d'edat és de manteniment, on el que es busca és evitar l'escurçament muscular, per això l'ideal és la utilització del major nombre de grups musculars.

Per altra banda, la OMS (Organització Mundial de la Salut) ens diu que l'activitat física que s'hauria de realitzar en aquesta franja d'edat per millorar la salut haurien de ser activitats recreatives i d'oci, desplaçaments (caminar o anar amb bicicleta), feines de casa, jocs, esports o exercicis programats, amb la finalitat de reduir els riscos cardiorespiratoris, dolors musculars i ossis, depressió i un possible deteriorament cognitiu. Per això, en adults de més de 65 anys es recomana:

| | |
|---|--|
| 1 | Dedicar 150 minuts setmanals a realitzar activitat física aeròbica moderada o bé algun tipus d'activitat aeròbica vigorosa durant 75 minuts. També, amb la possibilitat de combinar l'activitat moderada i la vigorosa |
| 2 | L'activitat s'haurà de practicar en sessions d'un mínim de 10 minuts. |
| 3 | Els adults amb mobilitat reduïda haurien de realitzar activitats per millorar l'equilibri i impedir les caigudes, tres o més dies a la setmana. |
| 4 | Realitzar activitats per enfortir els principals grups musculars, dos o més dies a la setmana. |
| 5 | Aquells que no puguin realitzar activitat física es recomana que es mantinguin físicament actius en la mesura que els hi sigui possible. |

Figura 1. Recomanacions per a persones de més de 65 anys. Font: OMS 2010

Al seguir aquestes indicacions s'ha pogut demostrar de forma contundent que, en comparació amb els adults de més de 65 anys menys actiu, les persones d'aquestes edats que practiquen activitat física presenten menys taxes de mortalitat (cardiopatia

coronaria, hipertensió, accidents cerebrals, diabetis del tipus II, càncer de colon i mama, depressió) a més de que millora el funcionament del seu sistema cardiorespiratori i muscular, així com també una millorar de la massa i la composició corporal, com ja s'ha comentat amb anterioritat. Tot i això, les persones que tenen problemes de salut, com són les malalties cardiovasculars i/o diabetis hauran de tenir més precaució i consultar al seu metge abans de seguir els nivell recomanats.

Si ens fixem en cada una d'elles ens serà més fàcil entendre els beneficis concrets que aporta a cada un i exemples que ho demostren (Ara, I; Garatachea, N; Vila-Maldonado, S; Gómez-Cabello, A. 2011):

- Mortalitat: molts estudis han demostrat que hi ha una relació entre l'activitat física (regular o fins i tot aquella que es realitzar de forma ocasional) i una reducció del risc de mortalitat en persones grans (Vogel, T; Brechat, P; Lepretre, P; Kaltenbach, G; Berthel, M; Lonsdorfer, J. 2009). Per exemple, un estudi va trobar una reducció de la mortalitat en deu anys amb persones grans que caminaven o anaven amb bici durant vint minuts un mínim de tres vegades per setmana (Bijnen, F; Caspersen, C; Feskens, E; Saris, W; Mosterd, W; Kromhout, D. 1998).
- Perfil lipídic: és un dels casos que s'ha estudiat àmpliament i s'ha acabat demostrant que un estil de vida actiu durant un llarg període de temps es capaç de reduir l'increment del colesterol LDL en persones d'edat avançada (Vogel, T. et al. 2009). Concretament, s'ha demostrat que aquelles persones amb un estil de vida actiu al llarg de deu anys tenien un augment del colesterol LDL d'un 3,9%, mentre que les persones amb un estil de vida sedentari s'incrementava fins un 6,9%. De la mateixa manera, el colesterol HDL disminuïa en el grup sedentari en un 18,2%, mentre que en el grup actiu augmentava un 9,1% (Petrella, R; Lattanzio, C; Demeray, A; Varallo, V; Blore, R. 2005).
- Composició corporal: tant l'activitat física com els programes específics d'entrenament són capaços de revertir, com a mínim parcialment, els canvis de la composició corporal en les persones grans inicialment sedentàries, el que sembla indicar que un estil de vida actiu és capaç de preservar la massa muscular, la massa grassa i la massa òssia en un nivell saludables. A més, també s'ha demostrat que aquelles persones físicament actives al llarg de la vida tenen menys risc de patir patologies associades a la composició corporal

- (sobrepès-obesitat, osteoporosis,...) que aquelles persones amb un estil de vida sedentari (Gómez-Cabello, A; Vicente-Rodríguez, G; Casajús, J; Ara, I. 2008).
- Diabetis tipus II: Els beneficis de l'exercici i l'activitat física en la prevenció de la diabetis estan establerts en la població en general, particularment en aquelles persones amb un alt risc de patir diabetis. Tant l'exercici aeròbic com el treball de força estan associats amb un menor risc de diabetis tipus II, Vogel, T. et al. (2009), de fet, activitats com caminar, jardineria o ciclisme s'associen amb una menor concentració de glucosa plasmàtica i una menor prevalença d'intolerància a la glucosa en homes entre 69 i 89 anys, així com una menor incidència de diabetis tipus II en dones.
 - Hipertensió: l'exercici aeròbic redueix la pressió arterial en persones tan hipertenses com normo-tenses i la inactivitat s'associa amb un major risc (30-50%) de desenvolupar pressió arterial alta entre persones de mitjana edat. Tot i això, aquests efectes positius semblen ser menors en les persones d'edat avançada. En un estudi, els subjectes sans sedentaris normo-tensos entre 60 i 79 anys van reduir de manera significativa la seva pressió sistòlica i diastòlica després de sis mesos d'exercici en comparació amb el grup de control (Braith, R; Pollock, M; Lowenthal, D; Graves, J; Limacher, M. 1994).
 - Accidents cerebrovasculars: en la població en general, s'ha demostrat un efecte protector de l'exercici en relació amb el risc de patir un ictus, ja sigui isquèmic o hemorràgic. Concretament, un elevat nivell d'activitat física és capaç de reduir en un 19% i 24% els accidents cerebrovascular en homes i dones, respectivament (Diep, L; Kwagyan, J; Kurantsin-Mills, J; Weir, R; Jayam-Trouth, A. 2010).
 - Càncer: és àmpliament conegut i nombrosos estudis han corroborat que l'activitat física és capaç de reduir el risc de càncer de colon i el càncer de mama (Vogel, T. et al. 2009). Específicament, el risc de càncer de colon pot reduir-se entre un 10% i un 50%. Pel que fa el càncer de mama, s'ha demostrat un risc reduir a més nivell d'activitat física entre un 20% i un 80%, sent les dones post-menopàusiques les que obtenen un major benefici. En relació amb altres tipus de càncer, el benefici de l'activitat física no està clarament

demostrat. Tot i això, l'exercici podria ajudar a reduir el risc de patir càncer de pròstata, de pulmó i l'endocrí (Friedenreich, C; Orenstein, M. 2002).

Malgrat veure que hi ha uns beneficis evidents a l'hora de practicar activitat física només és un tant per cent molt petit, només el 17%, el que el practica. A continuació anem a veure quines són aquelles raons per les quals practiquen activitat física i les raons per les quals no en fan.

2.2 Motivacions per la pràctica d'activitat física

A l'hora d'afrontar una situació, l'èxit o el fracàs poden estar marcats per molts aspectes, com la pràctica en si, la dedicació, l'interès, però per sobre de tot cal destacar la motivació, que al cap i a la fi serà la que ens impulsarà a enfrontar-nos a una situació d'una manera o una altra. Les diferents motivacions influenciaran a l'individu per comportar-se d'una manera o una altra davant d'una situació i determinaran el tipus de conducta.

Paglilla, D. i Zavanella, A. (2005) defineixen motivació com "la força impulsora de la nostra conducta; el que determinarà en bona mesura i quasi sempre el nostre èxit o el nostre fracàs, en el sentit que ens ajudarà a utilitzar les nostres capacitats reals". En definitiva, serà una sensació bona que ens permetrà tirar endavant diferents accions, com per exemple fer activitat física.

Seguint aquest mateixos autors (Paglilla, D i Zavanella, A. 2005), trobem un grup de teories sobre les motivacions per l'activitat física:

En primer lloc, trobem la teoria "hedonista" que ens parla sobre la conducta que tenim com a éssers humans en la recerca del plaer o evitar el dolor. Si ens situem en la franja d'edat de persones grans aquesta teoria ens pot ser molt vàlida per justificar els motius pels quals fan activitat física. Una segona teoria és la "instintiva" que consisteix en aconseguir la supervivència a través de seguir els propis instints.

La teoria de les "necessitats primàries", on l'ésser humà busca satisfer les seves necessitats fisiològiques, com podria ser satisfer la gana o la set, així com també, la pròpia activitat física. La teoria de restablir "l'equilibri", on es busca mantenir la integritat de l'organisme, equilibrant el cos d'acord amb els estímuls que rep. En cinquè lloc, la teoria dels "factors múltiples", on entren en joc les diferents motivacions socials, com són la tendència a la unió, l'agressió, el domini o l'exploració. En darrer

lloc, la teoria de les “capacitats”, on cada subjecte està motivat en funció de les seves aptituds personals.

Un cop observades les diferents teories motivadores entrem més a fons en el que serien els motius o factors a l'hora de realitzar activitat física. De forma general, trobem un article de Moreno, J.A. i Gutiérrez, M. (2009), que ens parla sobre els motius de pràctica en els programes d'activitats aquàtiques. El que busca aquest és proporcionar una escala de mesura per valorar els motius dels usuaris en general dins d'aquesta temàtica. Establir els factors que contribueixen en els motius de la pràctica aquàtica i analitzar els diferents motius de la pràctica dels usuaris segons diferents variables (gènere, edat, estat civil, nivell d'estudis, situació de l'usuari, classe social, adequació del programes a les exigències particulars i la pràctica d'altres esports).

Un cop analitzat aquest coneixem que, tal i com també diu Vázquez, B. (1993), els homes que practiquen activitats aquàtiques valoren significativament més alts els motius de rendiment, mentre que les dones estan interessades per la salut i per fins terapèutics. Moreno, J.A. i Gutiérrez, M. (2009) afirmen que a més nivells d'estudis s'observa una pràctica aquàtica sota un motiu per disfrutar, per relacions socials, per salut i per la forma física, i per la banda contrària, a un nivell més baix l'atribueixen al rendiment.

En el mateix anàlisi (Moreno, J.A. i Gutiérrez, M. 2009), s'arriba a concloure que aquelles persones que assisteixen a fer activitats aquàtiques amb l'objectiu de gaudir, per establir relacions socials, salut i forma física, són els que consideren que els programes s'adaptin més a les seves exigències particulars.

Autors com Booth, M., Owen, N., Bauman, A., Clavisi, O. i Leslie, E. (2000) afirmen que hi ha factors ambientals que poden influir favorablement a la pràctica habitual de l'activitat física. Podem destacar factors que són determinants com el clima, la seguretat ciutadana, la proximitat i la facilitat d'accés a les instal·lacions, així com també, un nucli d'un mida raonable de població. Si ens fixem en una valoració de gènere, Federick, C. i Rayan, R. (1993) afirmen que les dones, a diferència dels homes, fan activitat física habitual per motius de salut, mentre que els homes no tenen aquesta tendència i ho fan més per motius de divertiment.

En definitiva, a part dels factors socials, econòmics i d'educació esmentats anteriorment, hem de destacar altres factors motivadors per la pràctica de l'activitat física i els més destacables són factors com la millora de la forma física, pertànyer a

un col·lectiu o el sentiment d'afiliació a una entitat, la diversió o aconseguir millorar les habilitats (Dosil, J. 2004).

Finalment, també és important tenir en compte que aquella gent que ja practica algun tipus d'activitat física és més fàcil que provi un programa d'activitat física nou, que per contra, aquell que mai no ha fet activitat física. Com afirma Pont, P. (2001), aquesta gent ja ha adquirit les motivacions necessàries per fer activitat física, han trobat el cantó positiu d'aportacions.

2.3 Barreres per a la pràctica d'activitat física

Analitzar les barreres és un pas important per conèixer les dificultats de la pràctica d'activitat física i així poder augmentar qualsevol estratègia per augmentar les motivacions, aconseguint una adherència i un manteniment de la conducta activa que es vol aconseguir (Niñerola, J; Capdevila, L i Pintanel, M, 2006).

Així doncs, a continuació podem veure aquelles barreres que s'han analitzat i afecten clarament aquesta franja d'edat que s'està investigant. En el cas dels països desenvolupats, algunes de les barreres que es comenten a continuació van en augment, com per exemple, l'ús de les noves tecnologies i les seves dependències, que no deixa d'afectar a la tercera edat, així com també, el canvi de la vida rural a la vida urbana. Seguint amb la mateixa línia, l'increment de la vida sedentària va totalment relacionada amb la millora de la qualitat de vida i l'envelliment de la població.

En els temps actuals, és conegut i acceptat que l'activitat física va lligada al temps d'oci, mitjançant el qual es vol aconseguir l'objectiu de millorar la salut o d'aconseguir una millor forma física, a diferència d'altres dècades i segles anteriors, on l'activitat física era bàsicament una necessitat laboral i, fins i tot, per sobre viure. Si plantegem que, actualment, les activitats físiques es duen a terme durant el temps lliure aquestes han de lluitar amb un ampli ventall d'altres possibilitats que ofereix el mercat, com per exemple anar al cinema, teatre, mirar la televisió...

Tal com diuen Niñerola, J; Capdevila, L i Pintanel, M. (2006), a continuació anem a veure diferents barreres que influeixen a títol personal a l'hora de fer activitat física o no. En primer lloc, donen importància a la imatge corporal i ho correlacionen amb l'ansietat física social (Hart, E., Leary M. i Rejesky W.; 1989). Per algunes persones, suposa una barrera important el fet que el seu propi cos sigui un objecte de burles o

comentaris, produint vergonya a l'hora de fer algunes activitats, en definitiva ensenyar el propi cos en públic.

En segon lloc, una altra barrera a tenir en compte és la fatiga i la mandra per fer activitats. En realitat són raons de tipus personal on la pròpia persona pateix una fatiga o falta de força de voluntat davant de qualsevol activitat física que se li plantegi.

Seguint les dificultats o barreres que ens podem trobar, en tercer lloc, cal destacar la principal barrera que serveix d'argument a la majoria de persones, aplicable també a la tercera edat, consistent en al·legar falta de temps íntimament relacionat amb excés d'obligacions, com podrien ser les responsabilitats familiars, cap a fills i nets, o les pròpies. A primera vista això podria semblar que el col·lectiu de gent gran a priori té tot el temps de món, ja que la gran majoria ha acabat el seu període laboral, però curiosament, és una de les raons bàsiques per les quals no fan activitat física.

En un qüestionari elaborat per el Departament de Salut dels Estats Units (USDHHS, 1999) sobre "Barriers to Being Active Quiz", on s'avaluen les barreres per la pràctica esportiva, es centra en set factors a tenir en compte, alguns d'aquests esmentats anteriorment. Aquests set factors, que es desprenen del qüestionari, són la falta de temps, la influència social, la falta d'energia, la falta de voluntat, la por a lesionar-se, falta d'habilitat i falta de recursos.

Segons Sánchez-Barrera, M., Pérez, M. i Godoy, J. (1995), en el seu estudi, han arribat a la conclusió que la meitat de les persones grans que comencen un programa d'exercici físic ho abandonen durant el primer any, sent els problemes de salut la primera causa per abandonar, ja que moltes vegades aquests problemes els incapaciten per la pràctica de l'exercici físic.

Malgrat ja s'han comentat les principals barreres o dificultats per fer activitat física en la franja de la tercera edat, són molts els estudis que arriben a conclusions molt similars. En un estudi internacional, (Leers, D., Clarks, G., Nigg, R. i Newman, P.; 2005), on es descriuen les barreres que afecten a la gent gran que realitza activitat física, es destaca de nou la falta de temps, els problemes relacionats amb la salut, la mandra i la desgana per practicar-los.

Un estudi centrat en persones inactives i que, per tant, manifesten les barreres que es troben per iniciar-se a l'activitat física, realitzat amb persones grans d'Austràlia (Booth, M., Bauman, A. i Owen, N.; 2002), s'arriba a concloure que els principals obstacles per

adoptar un estil de vida actiu són la manca de salut o alguna lesió, ser massa grans i també mencionen la manca de temps. En canvi, un estudi fet a Estats Units (Leers, D. et al. 2005) destaquen que la no participació a l'activitat física està motivada per la por a les caigudes i la falta de motivació.

A Espanya, els estudis sobre barreres per la pràctica esportiva de gent gran, segons Gracia Fernando, M. (2006), senyalen que l'edat i la salut són les principals causes per practicar activitat física de forma habitual. També, Otero J.M. (2004) ens diu que els motius per no practicar activitat física, per part de persones sedentàries són l'edat, la falta de temps, el no trobar plaer en la realització de les activitats i no gaudir d'un nivell de salut suficient que permeti l'exercici físic.

2.4 Programes d'activitat física i salut

L'envelliment de la població constitueix un autèntic repte per a les famílies i la política social de país. L'envelliment s'associa a l'aparició de múltiples patologies i situacions de vulnerabilitat, la qual pot generar cert grau de discapacitat. Amb el temps, aquesta pot agreujar-se i traduir-se en diferents graus de dependència.

L'activitat física ajuda a prolongar la qualitat de vida de la persona i endarrerir aquest procés de dependència. Per aquest motiu, en els darrers anys la Organització Mundial de la Salut (OMS), ha creat estratègies de salut pública per conscienciar a la societat dels beneficis de ser físicament actiu. Aquestes estratègies i recomanacions són divulgades a nivell mundial i cada país les adapta a les seves necessitats.

L'any 2004 l'OMS publica l'Estratègia Mundial sobre Règim Alimentari, Activitat Física i Salut. L'estratègia recomana als governs augmentar l'activitat física i millorar la dieta sana de la població. La seva principal meta és promoure i protegir la salut orientant la creació d'un entorn favorable per l'adopció de mesures sostenibles a nivell individual, comunitari, nacional i mundial que donin lloc a una reducció de la mortalitat i la morbiditat associades a una alimentació poc sana i a la falta d'activitat física.

L'estratègia ens diu que les persones poden viure lliures de malalties després dels 70, 80 i, fins i tot, 90 anys si adopten hàbits de bona alimentació i d'activitat física. En relació explícita a l'activitat física es recomana que les persones es mantinguin suficientment actives durant tota la vida. Fer 30 minuts d'activitat física moderada de forma diària, redueix el risc de patir malalties cardiovascular, diabetis, càncer de colon i mama, com s'ha comentat anteriorment. A més, un enfortiment de la musculatura i

exercicis per mantenir l'equilibri ajuden a prevenir caigudes i a millorar l'estat funcional de les persones de més edat.

Per altra banda, l'any 2010, es va crear el dossier sobre les Recomanacions Mundials sobre l'Activitat Física per la salut. L'objectiu principal d'aquestes recomanacions és prevenir les malalties no transmissibles mitjançant l'activitat física en el conjunt de la població. Les recomanacions estan referides a tres grups d'edat, de 5 a 17 anys, de 18 a 64 i de més de 65 anys. Les activitats que recomana per les persones de més de 65 són activitats recreatives o d'oci, feines domèstiques, jocs, desplaçaments, exercicis programats en el context de les activitats diàries, familiars i comunitàries. L'objectiu principal d'aquestes recomanacions és millorar i evitar les possibles malalties que s'han comentat en el punt de beneficis de l'activitat física.

Per portar a terme aquestes estratègies es necessita la col·laboració de les entitats públiques i privades, a nivell mundial, regional, nacional i local. Les polítiques, estratègies i plans han de ser a nivell de promoció, publicitat, polítiques fiscals, serveis de salut i finançament de programes nacionals.

En relació directa amb l'activitat, els governs han de:

- Crear polítiques i generar incentius per promoure el caminar, anar amb bicicleta i altres.
- Promoure la creació d'entorns favorables per fer activitat física.
- Promoure l'associació amb organismes claus i amb parts interessades a nivell públic i privat per elaborar un programa i un pla de treball comuns, encaminat a promoure l'activitat física.
- Transmetre missatges curts i clars sobre els beneficis de l'activitat física.

A nivell Europeu cal destacar els programes d'activitat física per a la gent gran que realitza l'Associació Europea Network for Action on Aging and Physical Activity (EUNAAPA). L'EUNAAPA es va crear el 2005 per Lis Puggaard, Ellen Freiburger i Marijke Hopman-Rocke. És una xarxa d'acció amb l'objectiu principal de millorar la salut, el benestar i la independència de la gent gran a tot Europa a través de la promoció de l'activitat física. Donen informació, assessorament i creen sinergies entre els responsables polítics, proveïdors i professionals en el camp de l'envelliment. També cooperen amb altres organitzacions que es dediquen també a la promoció de l'activitat física i busquen involucrar a les persones gran en aquesta pràctica.

Un dels projectes de la xarxa EUNAAPA és el "Paseo Project". L'objectiu és enfortir la promoció de la salut mitjançant l'activitat física en gent gran sedentària de 15 nacions. Les nacions estan representades per una institució científica i, en la majoria de països, per una entitat no-governamental.

Per altra banda, el programa Europeu de l'Envelliment Actiu es va crear el 6 de setembre de 2009 per la Comissió Europea. L'objectiu fonamental d'aquesta és impulsar la celebració de l'Any Europeu de l'Envelliment Actiu.

A Espanya, els primers programes d'activitat física dirigits a les persones de la tercera edat van començar a principis dels anys 80, en diferents punts geogràfics, tot i que en aquest punt només comentarem el cas de Catalunya, per la proximitat i la influència. Cal destacar, doncs, el Pla de Salut 2011-2015, el Pla integral per a la promoció de la Salut Mundial i l'Activitat Física i alguns programes concrets que s'han fet a diferents ciutats de la geografia catalana.

Aquest Pla de Salut de Catalunya 2011-2015 té com objectius protegir la salut individual i col·lectiva, atendre mèdicament i sanitàriament a les persones malaltes i desenvolupar la recerca biomèdica. Per tal d'aconseguir els objectius es va estructurar en tres eixos:

- Més salut per a tothom i més qualitat de vida.
- Transformació del model d'atenció: millorar la qualitat, accessibilitat i seguretat en les intervencions sanitàries.
- Modernització del model organitzatiu: un sistema sanitari més sòlid i sostenible.

El Pla Integral per la Promoció de la Salut mitjançant l'Activitat Física i l'Alimentació Saludables (PAAS) va ser elaborat l'any 2008 pel Departament de Salut en resposta a l'increment observat en la prevalença d'obesitat. Dins del PAAS s'inclouen accions pròpies i altres a les quals s'ha donat assessorament tècnic i/o suport institucional en quatre àmbits: Educatiu, Sanitari, Comunitari i Laboral.

Algunes de les accions del PAAS es porten a terme des d'ajuntaments i consells comarcals institucions sanitàries o educatives, gremis, fundacions i empreses privades amb els diferents objectius:

- Sensibilitzar a la població en relació amb la pràctica regular d'activitat física i una alimentació saludable.

- Desenvolupar accions informatives i educatives, així com intervencions sobre l'entorn centrades en la problemàtica de determinats estils de vida.
- Promoure acords i compromisos en els diferents àmbits per potenciar estratègies de cooperació amb la finalitat de ser més eficients en la utilització de recursos.

També, el propi Govern de Catalunya ha creat una iniciativa anomenada Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES). És un programa de promoció de la salut des de l'atenció primària mitjançant el consell i la prescripció d'activitat física. Aquesta iniciativa ha estat realitzada pel Departament de Salut i la Secretaria General de l'Esport amb l'objectiu de millorar la salut i la qualitat de vida de les persones sedentàries, augmentant els nivells d'activitat física dels adults mitjançant la captació de professionals sanitaris i de l'activitat física i facilitant la pràctica dels usuaris de l'atenció primària.



Figura 2. Piràmide de l'activitat física per a la gent gran. Elaboració: Generalitat de Catalunya 2007

3 Construcció de l'estudi

3.1 Construcció del model d'anàlisi

Per fer la construcció del model d'anàlisi ens hem basat en la proposta que fan Quivy, R. i Campenhoudt, L (1997) on ens exposen que per fer la construcció del model d'anàlisi hem de tenir en compte les preguntes inicials i la hipòtesis. Diuen: "Cada investigació és una experiència única, que segueix els seus propis camins; i la tria del camí depèn, per exemple, de la pregunta inicial...". A partir d'això i del gràfic que ells exposen, a continuació es mostra el que seria el model d'anàlisi d'aquesta investigació:

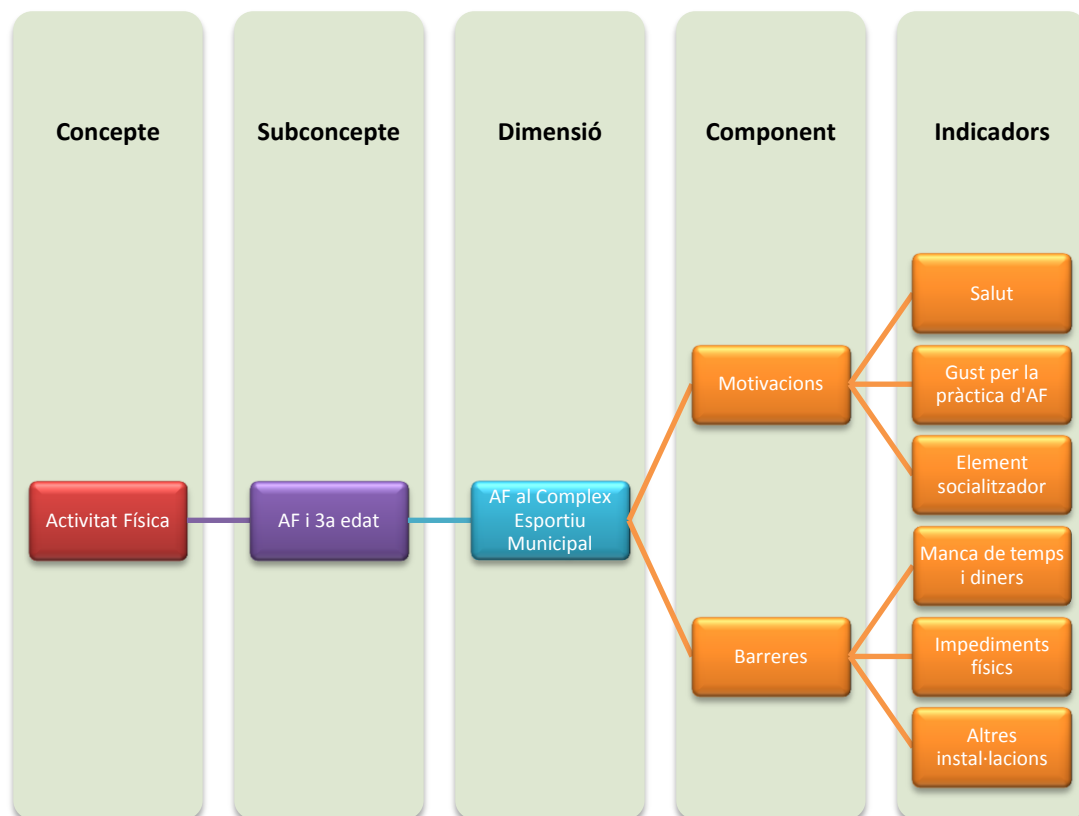


Figura 3. Esquema de la progressió del model d'anàlisi. Font: elaboració pròpia

3.2 Metodologia

És un estudi qualitatiu de tall transversal, és a dir, podem proporcionar informació sobre situacions que existeixen en un moment puntual en el temps (Navarro, M.;1994). Concretament, la tècnica emprada ha estat una enquesta la qual ha permès explorar i

identificar les barreres i les motivacions de la població de Canovelles entre 65 i 84 a l'hora d'anar al Complex Esportiu Municipal Thalassa.

En un primer moment, s'havia planificat un grup de discussió previ a la creació de l'enquesta però per motius de temps i coordinació amb els possibles integrants del grup de discussió va ser impossible. El que es volia fer amb aquest grup de discussió era veure si calia afegir més temes a l'enquesta, qüestions que des de fora no semblen importants però que des de dins es tenen molt en compte.

L'enquesta utilitzada per aquest estudi ha estat confeccionada a partir de preguntes tancades, algunes d'elaboració pròpia i d'altres extretes de bibliografia específica, en base a l'objectiu de recerca. L'escala de valoració de les preguntes ha estat extreta de bibliografia directament relacionada amb l'àmbit de recerca. L'enquesta es compon per 21 afirmacions per determinar les motivacions i unes altres 20 per les barreres, tot i això el qüestionari es segmenta en diferents parts:

1. Dades personals (edat, població...)
2. Relació amb l'Activitat Física
3. Assistència al Complex Esportiu Municipal – Thalassa –
4. Motivacions / Barreres

3.2.1 Confecció del qüestionari

Per tal d'elaborar el qüestionari d'aquesta recerca, s'ha passat per diferents fases:

La primera fase ha consistit en elaborar el qüestionari a partir de dos models, per una banda el "Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico (AMPEF; Capdevila, Ll., Niñerola, J., Pintanel, M.; 2004) i el "Autoinforme de Barreras para la Práctica de Ejercicio Físico (ABPEF; Capdevila, Ll. et al. 2006); per l'altra banda, el "Cuestionario del Estudio I+D+i de Actividad Física y Personas Adultas en España" (Ministerio de Economía, 2010), que per problemes de pressupost no ha pogut publicar els seus resultats. A part d'aprofitar moltes preguntes d'aquests tres models, s'han afegit afirmacions que creia necessàries en relació el cas d'estudi i la instal·lació en qüestió.

La segona fase va ser mostrar el qüestionari al propi tutor, per tal de rebre unes pautes i unes correccions segons el seu parer, amb l'objectiu de millorar-lo i donar-li més profunditat. Així doncs, gràcies a la seva valoració es va canviar l'escala de graduació, especificant una mica més el que volia dir cada una i afegir el recordatori de que calia marcar amb una "x" la casella que s'aproximés més.

Un cop millorada l'enquesta a partir de les indicacions, es va demanar la valoració de l'enquesta per part del Tècnic d'Esports de l'Ajuntament de Canovelles i el Gestor del Complex Esportiu Municipal – Thalassa. En aquesta tercera fase vaig rebre un feedback per tal d'afegir un apartat obert per suggeriments i altres possibles motius o barreres. També és va fer algun que altre apunt sobre alguna pregunta, per la correcta comprensió d'aquesta.

Aplicats els últims suggeriments de millora es va passar a la redacció del que seria el penúltim qüestionari, ja que aquesta vegada calia que ja fos molt definitiu per passar a fer la quarta fase, la prova pilot. Passada aquesta prova pilot, per comprovar la seva efectivitat i comprensió només faltava l'última fase, la sisena, de redacció del qüestionari definitiu (Veure annex 1).

3.2.2 Prova pilot

Per assegurar-me que l'enquesta era vàlida i que no hi havia cap pregunta desconcertant o confusa, sobretot les d'elaboració pròpia, es va fer una prova pilot a dues persones. Una per la banda de motivacions, és a dir, que assistia al Complex Esportiu Municipal – Thalassa, i l'altra de barreres, la qual no hi assistia.

El que es va poder apreciar amb aquesta prova pilot és que es creaven algunes dificultats sobretot a l'hora d'escriure i de seleccionar les afirmacions. Per això, vaig creure convenient retirar la part d'escriure, com era l'opció de l'edat, població i barri, posant opcions de resposta per tal de només haver d'encerclar l'opció del seu cas. L'únic espai que es va deixar per escriure va ser l'apartat de suggeriments del final de cada qüestionari perquè aquells que volguessin fessin les seves aportacions. Altrament, es va distingir amb dos colors cada una de les files, cada afirmació, de manera que a l'hora de seleccionar la resposta sabessin a quina pregunta es trobaven i no perdre's i veure-ho tot igual.

3.2.3 Mostra

La mostra està composta per 40 persones de la població de Canovelles entre 65 i 84 anys, de les quals hi ha un 40% que va al Complex Esportiu Municipal – Thalassa, i un 60% que no hi va. Dins de la mostra trobem que un 62% són dones i l'altre 38% són homes, amb una mitjana d'edat de 70,32 anys. Cal pontificar que a la població de Canovelles hi ha 1863 persones (IDESCAT, 2013) entre 65 i 84 anys (47% homes i 53% dones).

Per acotar la franja d'edat de la mostra es va tenir en compte com venia donada la informació. Per una banda, per fer l'anàlisi de la població, l'Institut d'Estadística de Catalunya (IDESCAT) separava la població a partir de 65 any i fins els 84, i ja de 84 en amunt era un grup diferent. El Complex Esportiu Municipal – Thalassa, tenia els abonats dividits en diferents franges i la última s'iniciava al 65 anys, a part de que no tenien a ningú major de 84 anys. També va ser un factor que es va tenir en compte, els diferents articles de referència sobre la pràctica d'activitat física, doncs, la majoria començaven a parlar de la gent gran a partir dels 65 anys. Així, aquests són els motius pels quals la mostra es correspon a aquesta franja.

És important saber que la mostra d'aquesta investigació no s'ajusta a la representativitat del municipi, per tant, només podrem fer referència al grup de persones enquestades. En cas que volguéssim fer una mostra representativa cal aplicar una fórmula segons les dades que disposem. En aquest cas, com que coneixem el número de la població a estudiar aplicarem la fórmula següent (Morales, P. 2012):

| | | |
|---|--------------------------------|------|
| $n = \frac{N}{1 + \frac{e^2(N-1)}{z^2 pq}}$ | n = mida de la mostra | ? |
| | N = població d'estudi coneguda | 1863 |
| | e = error mostral | 0,03 |
| | z = valor de confiança (95%) | 1,96 |
| | pq = variància de la població | 0,25 |

Figura 4. Fórmula i elements per calcular una mostra representativa. Font: elaboració pròpia

$$n = \frac{N}{1 + \frac{e^2 \cdot (N-1)}{z^2 \cdot pq}} = \frac{1863}{1 + \frac{0,03^2 \cdot (1863-1)}{1,96^2 \cdot 0,25}} = 678,71$$

Així doncs, tindríem que per la població que tenim, 1863 persones d'entre 65 i 84 anys, hauríem d'enquestar a un mínim de 679 persones per tal de que la mostra fos representativa. Com es pot veure un valor molt elevat per dur a terme amb una sola persona i dins d'un límit de temps molt curt.

3.2.3.1. Complex Esportiu Municipal – Thalassa

La mostra de persones que volem enquestar va en referència del Complex Esportiu Municipal de Canovelles. Aquest complex es va inaugurar el 1 d'octubre de 2012 al carrer Indústria del polígon Industrial de Can Castells (Veure annex 2), tot i que el cap de setmana abans es va fer un celebració i unes portes obertes perquè tothom pogués veure el Complex. Fins aleshores, Canovelles tenia, únicament, unes piscines descobertes i feia anys que lluitava per una instal·lació com aquesta.

Tot i que el Complex Esportiu és municipal, l'Ajuntament de Canovelles té una concessió amb l'empresa IGE BCN, una empresa especialitzada en l'assessorament i la gestió integral d'instal·lacions esportives. Prèviament a adquirir aquesta concessió, l'empresa ja gestionava diferents equipaments esportius de la zona, com són el de la Garriga i el de Cardedeu, entre altres.

Com es pot observar a la pròpia pàgina web del centre, Thalassa disposa de 7.000 m² d'instal·lacions on hi podem trobar: una piscina climatitzada, una piscina d'aprenentatge climatitzada, una piscina d'hidromassatges, dues piscines descobertes, una sala d'activitats dirigides, una sala de cycling, una sala de fitness cardiovascular i una de muscular, bany de vapor, sauna finlandesa, solàrium natural, vestidors per abonats i per grups, sala social i zona d'aparcament gratuïta.

En totes aquestes diferents zones que disposa ofereix diferents activitats, en aquest cas acotarem les activitats que anirien destinades a la franja d'edat amb la que estem treballant. L'oferta principal és aigua-tono, aigua-gim, estiraments, gimnàstica de manteniment i entrenaments personals, a part de les sales de fitness cardiovascular i muscular que són de lliure accés. Les activitats dirigides estan marcades dins d'un horari específic que es va canviant en funció de la demanda i les noves activitats (Veure annex 3).

| Activitat | Descripció |
|-------------|---|
| Aquatono | Activitat divertida de tonificació que enforteix i relaxa tot el cos. Es realitza en piscina petita i és apta per a tots els nivells. |
| Aiguagim | Té com a finalitat la millora de la resistència cardiovascular i la coordinació, mantenint l'activitat aeròbica en tot moment. Es realitza en piscina profunda. És imprescindible saber nadar. |
| Estiraments | Activitat encaminada a la millora de la mobilitat de les articulacions i a l'estirament dels músculs de tot el cos, amb exercicis i formes de treball variades, buscant sempre una bona postura corporal. |

Figura 5. Relació de l'activitat amb la descripció. Font: elaboració pròpia

Per gaudir d'aquestes activitats cal ser abonat del Complex Esportiu Municipal, per això, primer s'ha de fer la inscripció a un cost de 32,15 € pels sèniors (65 anys o més) i, en segon lloc, hi ha una quota mensual de 21,43 €, preus sense IVA. Tot i això, també hi ha l'opció d'agafar una entrada puntual (5 €) o un abonament de 10 (40 €). El Complex Esportiu Municipal obre cada dia, de dilluns a divendres de 7 del matí a 10 del vespre i els caps de setmana de 9 del matí a les 3 del migdia.

Segons les fonts del Complex Esportiu Municipal afirmen que assisteixen 100 persones entre 65 i 84 anys en relació a les 1863 persones d'aquesta franja que hi ha al municipi. Per l'empresa, aquest sector de la població només suposa un 8,53% dels seus abonats.

4 Investigació

4.1 Anàlisi Estadístic

Un cop passats els qüestionaris, s'han introduït les respostes a una base de dades creada al programa Microsoft Office Excel. En la introducció de dades s'ha tingut en compte el nombre de variables, establint un valor de 0 a 4 per cada una de les respostes de les diferents afirmacions, tenint en compte que 0 és no escollida i 1-4 correspon a cada una de les opcions. Amb aquesta recopilació de dades s'ha realitzat un anàlisi descriptiu, centrat en l'obtenció de resultats a través de l'aplicació de la mitjana aritmètica.

4.2 Resultats

Els resultats que es mostren a continuació s'han obtingut a través del qüestionari adaptat que es va passar a 40 persones de la població de Canovelles que formen la mostra total d'aquest treball. Entre aquestes trobem gent gran que va al Complex Esportiu Municipal – Thalassa (15 persones) i gent gran que no hi va (25 persones).

Començant a fer una valoració general del que ha estat aquest qüestionari i de les dades que s'han extret, cal tenir en compte que hi ha 25 dones (62%) i 15 homes (38%), barrejats entre els dos tipus de qüestionaris, motivacions i barreres.

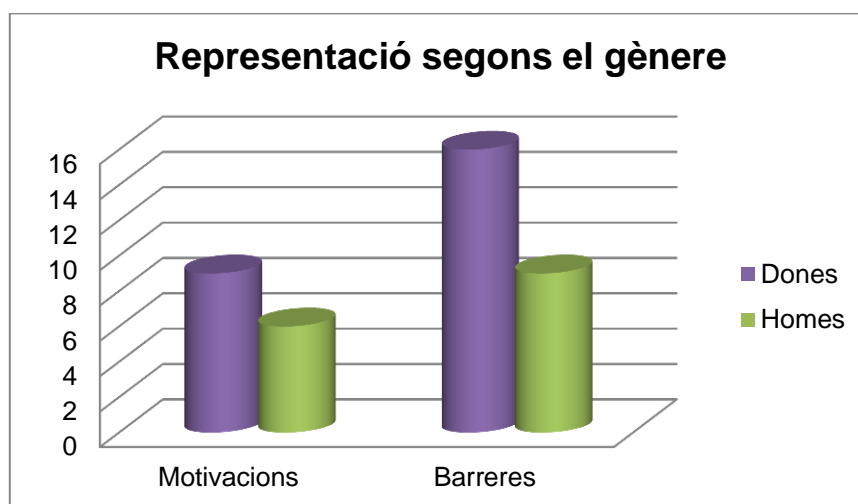


Figura 6. Representació dels enquestats segons el gènere. Font: elaboració pròpia

Tal com s'ha comentat en el punt 2.3.2 (Mostra), l'exposició dels resultats que es fan a continuació fan referència al grup de persones que s'ha passat el qüestionari. En cap cas, els resultats obtinguts es podran generalitzar a la població de 65 a 84 anys de Canovelles, ja que no és una mostra representativa.

Si valorem les persones enquestades per si fan algun tipus d'activitat física (caminar, anar a córrer, anar a nedar, anar amb bicicleta, fer activitats dirigides, anar al gimnàs,... , a partir de 30 minuts diaris o 150 minuts setmanals), podem dir que la gran majoria en practica tot i que no vagin al Complex Esportiu Municipal. De les 40 totals, només n'hi ha 5 que no en facin i en algun dels casos és per motius de salut, no en tots.

Observant els resultats obtinguts s'ha pogut veure una informació que es veu a priori només mirant els quadres de resultats (Veure annex 4 i 5) i és que en el cas de les barreres, les respostes seleccionades en la majoria dels casos són els extrems, és a dir, gens d'acord amb l'afirmació o molt d'acord. Per contra, en el cas de les motivacions s'observa que les respostes no són tan discriminades i la gent matisa més les seves respostes.

Si ens parem a analitzar les motivacions per les quals els usuaris d'aquestes edats van al Complex Esportiu Municipal, trobem que les raons relacionades amb la salut són destacables, ja sigui perquè volen millorar la salut física, mantenir-se àgils o perquè, simplement, diuen que va bé per la salut. En el gràfic que es mostra a continuació es pot observar:

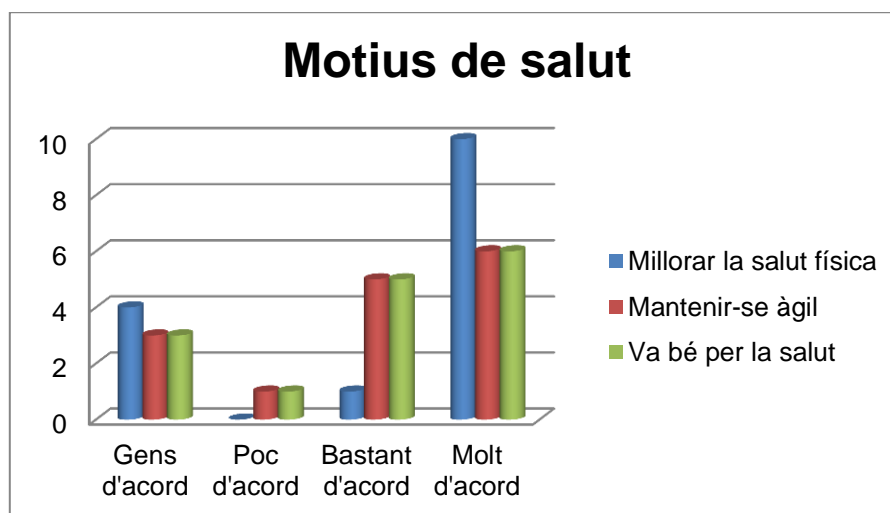


Figura 7. Motivacions per raons de salut. Font: elaboració pròpia

A banda dels motius de salut, molts dels assistents valoren que el bon tracte i la simpatia dels tècnics contribueix a ser una de les motivacions per les quals hi van. Per contra, el punt de que disposi pàrquing gratuït per abonats no es valorat per cap dels enquestats. Doncs, la majoria comenta que va a peu fins allà i que en cas d'anar-hi en cotxe troben aparcament davant mateix del Complex.

En el cas de les barreres per anar al Complex Esportiu Municipal, s'han pogut extreure més dades, ja que hi havia més persones a analitzar. A més, els resultats d'aquesta part també podran ajudar a fer noves campanyes o buscar solucions i intentar captar nous clients per part de l'empresa que porta la instal·lació.

La principal barrera que es pot analitzar amb els resultats i la gran limitació pel grup de gent gran de l'estudi és el cost mensual que suposa utilitzar els serveis de la instal·lació. Al gràfic de continuació es poden observar les diferents barreres que es qüestionaven i es veu clarament que aquesta es diferencia de les altres.

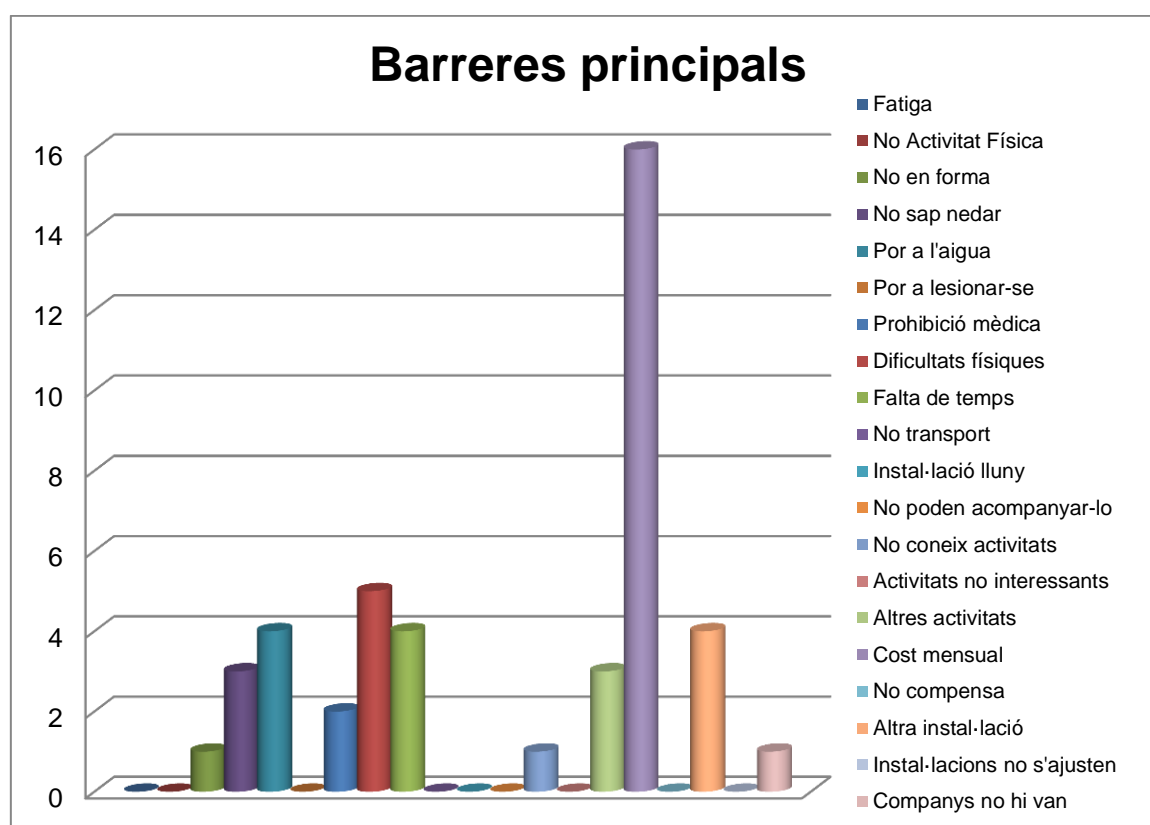


Figura 8. Barreres principals. Font: elaboració pròpia

Tot i que es veu clarament que el cost econòmic és la barrera més important, també cal tenir en compte les que la segueixen. En segon lloc la segueix la barrera de dificultats físiques, doncs, en la franja d'edat que ens trobem és habitual. És per això que es fan diferents programes (veure punt 2.4.) per tal de que en un futur no sigui necessàriament així, o si més no es pugui reduir. La falta de temps i la por a l'aigua serien les següents barreres, malgrat és molt poca la gent que ho afirma amb claredat.

A nivell general no es pot afirmar que la distància suposi un problema, però hi ha dues persones que ho consideren un factor important. En un dels casos específica que va a

una altra complex perquè té un autobús que para a la porta de casa seva i la deixa just davant del complex. També comenten que el fet de que no hi hagi transport impedeix anar-hi els dies que fa mal temps.

A nivell de “altres”, l’espai per comentari al final de cada enquesta, hi ha dues dones que afirmen que no els hi agrada anar al Complex Esportiu, una barrera per elles, pel simple fet que quan estan a dins de la piscina el públic, pares i mares de molts nens, les poden veure. Diuen que passen vergonya i que seria millor si aquell vidre fos translúcid.

Es podria establir una relació entre els que afirmen que no coneixen les activitats i els que diuen que fan altres activitats. Aquest fet podria ser per diferents motius, per una banda, es podria atribuir a un desconeixement de les activitats i per això no s’han apuntat, ja que ja en fan d’altres; per altra banda, com que ja coneixen les activitats que s’ofereixen prefereixen fer unes altres activitats que es desenvolupen fora de la instal·lació.

Després d’anar analitzant els resultats de forma global, tant en homes com en dones, s’ha cregut convenient parar un moment d’atenció i veure si en algun dels casos hi havia una diferència important a comentar entre els dos gèneres. Si ens fixem en l’afirmació de no saber nedar com una barrera per accedir-hi, es veu clarament que per les dones és un motiu, però que en canvi pels homes no ho és. A més, es confirma que les mateixes dones tenen por a l’aigua i que per tant, li tenen respecte i no s’atreveixen a provar-ho.

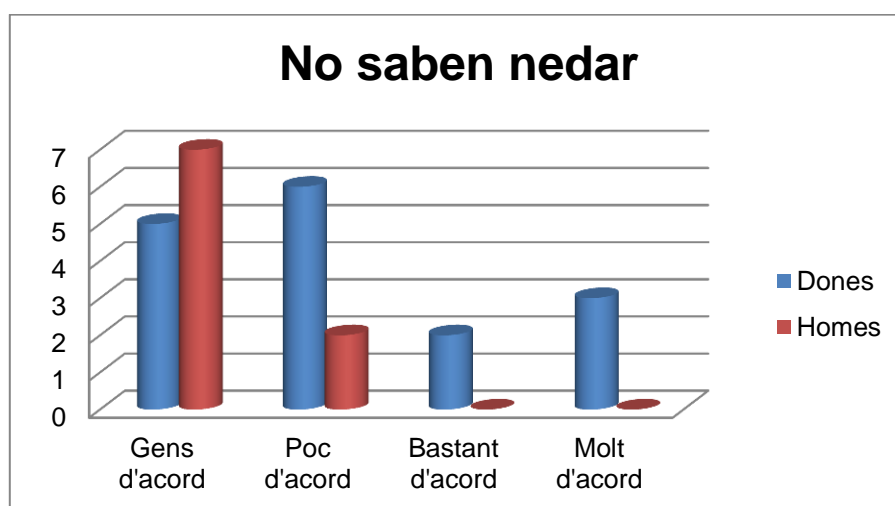


Figura 9. Diferència entre gènere a l’atribució de no saber nedar coma barrera. Font: elaboració pròpia

Com es pot veure en el gràfic mostrat, a l'afirmació de "perquè no se nedar", hi ha dones que atribueixen aquest fet com a barrera per no anar a la piscina, posant un "molt d'acord" i, en canvi, els homes són més partidaris del "gens d'acord".

Contrastant aquests resultats amb els de les motivacions, podem veure que per algunes dones el fet d'anar a nedar és un fet que les motiva a assistir al complex, però a la vegada és una barrera. Potser en el cas de les que no saben nedar, si en sabessin o poguessin aprendre'n, hi acabarien anant.

Per últim, cal apuntar que de les 25 persones a les quals s'ha passat el qüestionari de barreres cinc d'elles hi anaven i han deixat d'anar-hi. Si ens parem a veure els motius concrets d'aquests cinc casos, es veu clarament que el cost mensual és el principal motiu, seguit per raons físiques (un cas) i altres activitats (un cas que es suma al principal motiu).

4.3 Discussió

Abans d'endinsar-nos en aquest punt és important tenir en compte que el tant per cent de gent gran que fa activitat física va creixent amb els anys, però que encara parlem d'uns valors molt baixos, només un 17,6 % fa activitat física (Martínez del Castillo, J; Rodríguez, M; Jiménez-Beatty, J; Graupera, J. 2005). Així doncs, per tal de contribuir en l'augment és important parar-se a estudiar els casos on l'activitat física i la gent gran van relacionades i acabar veient les possibles actuacions que s'hi podrien fer al respecte. Per això, l'objectiu d'aquesta recerca és conèixer les principals motivacions i identificar les barreres més importants de la població de 65 a 84 anys de Canovelles a l'hora d'anar al Complex Esportiu Municipal – Thalassa.

Després d'analitzar els resultats obtinguts dels 40 qüestionaris, comentats en el punt anterior, és important contrastar-ho amb els diferents autors que s'han pogut veure en el punt 2 d'aquest treball (marc teòric). Aquesta comparativa pot ser molt interessant per veure si, en el cas d'aquesta investigació, els resultats són semblants amb el que diuen els altres estudis o no.

En relació a les motivacions per les quals les persones grans fan activitat física, destaquem el que comenta Vázquez, B. (1993) on ens diu que els homes que practiquen activitats aquàtiques valoren significativament més alts els motius de rendiment, mentre que les dones estan interessades per la salut i per fins terapèutics. Si comparem aquest fet amb els resultats obtinguts, veiem que en cas d'aquest estudi

no es dedueix aquesta divisió entre gènere, sinó que la gran majoria, tant homes com dones, ho atribueixen bàsicament a motius de salut.

Segons Dosil, J. (2004), altres factors motivadors per la pràctica de l'activitat física i els més destacables són factors com la millora de la forma física, pertànyer a un col·lectiu o el sentiment d'afiliació a una entitat, la diversió o aconseguir millorar les habilitats. Dels resultats obtinguts, de tots els factors que destaca aquest autor, només s'han constatat com important la forma física, la diversió i la millora d'habilitats.

Hem pogut comprovar que l'augment de seguretat ciutadana del vial per accedir a les instal·lacions esportives (des del centre fins al polígon), consistent en unes obres d'instal·lació d'un semàfor en unes rondes molt transitades per camions i vehicles, ha suposat un important punt motivador facilitant l'accés d'aquells usuaris que hi van caminant. Autors com Booth, M., Owen, N., Bauman, A., Clavisi, O. i Leslie, E. (2000) parlen de l'existència de factors ambientals com influència per a la pràctica de l'activitat física. Destaquen factors com el clima, la seguretat ciutadana, la proximitat i la facilitat d'accés a les instal·lacions, així com també, un nucli d'un mida raonable de població.

Relacionat amb la facilitat d'accés, que dona aquest mateix semàfor, per contra, els usuaris no en valoren suficientment l'existència d'un pàrquing gratuït per abonats, donant l'explicació que hi van a peu i els pocs que hi van en cotxe troben plaça davant mateix. Tot i això, pel que fa el clima, en els enquestats, s'associa a una barrera que fa que els dies que faci mal temps sigui un impediment anar-hi i reclamen poder-hi accedir en transport públic.

Com afirma Pont, P. (2001) la gent que ja fa algun tipus d'activitat física ja ha adquirit les motivacions necessàries per seguir fent activitat física o provar-ne de noves. Aquesta afirmació la podríem relaciona amb el fet de que la gran majoria d'enquestats responen positivament en que ja practiquen algun tipus d'activitat física i per tant, estan predisposat i oberts a poder-ne practicar d'altres.

Una de les barreres observades a l'anàlisi dels resultats és la imatge corporal, doncs, s'ha comentat que dues dones no assisteixen al complex degut a la vergonya de ser vistes per altra gent de fora el recinte intern, mentre estan fent exercicis. Tal com diuen Niñerola, J; Capdevila, L i Pintanel, M. (2006), la imatge corporal suposa una de les principals barreres per les persones gran i està íntimament relacionat amb el que s'anomena ansietat física social (Hart, E., Leary M. i Rejesky W.; 1989).

En un estudi internacional, (Leers, D., Clarks, G., Nigg, R. i Newman, P.; 2005), on es descriuen les barreres que afecten a la gent gran que realitza activitat física, es destaca com a barrera important la falta de temps, també ho afirmen Booth, M., Bauman, A. i Owen, N. (2002), on en les enquestes realitzades, aquesta barrera es situa en segon lloc.

Els problemes de salut són la primera causa d'abandonament per la meitat de les persones grans que comencen un programa d'exercici físic durant el primer any (Sánchez-Barrera, M., Pérez, M. i Godoy, J., 1995). En la investigació que s'ha dut a terme, algun dels enquestats ha deixat d'anar a la instal·lació i al·lega únicament problemes de salut com a barrera per anar-hi.

Atribuïnt a que la majoria de les activitats físiques (anar a caminar, a córrer, en bicicleta,...) que es poden fer són gratuïtes, cap dels autors cercats i referenciats comenta res sobre el cost econòmic que suposa fer activitat física. Malgrat això, com que aquesta investigació fa referència a unes instal·lacions públiques de gestió privada si que s'ha de tenir en compte i és molt valorat, com a barrera, pels diferents enquestats.

Deixant una mica de banda els resultats de les enquestes i fixant-nos en un dels motius que afirmen Booth, M., Bauman, A. i Owen, N. (2002) que el fet ser "massa gran" és una barrera per fer activitat física, a l'hora de passar les enquestes ens hem trobat en que algunes persones no volia contestar-la pel simple fet d'atribuir-se una edat elevada per fer aquestes activitats.

4.3.1 Limitacions de l'estudi

Partint de la base que les coses sempre es poden millorar, cal veure i trobar aquelles mancances que limiten el present estudi, per tal de tenir en compte en una lectura acurada d'aquest treball i poder millorar en una propera recerca.

Una de les limitacions d'aquesta investigació, i potser la més important, ha estat la mostra de l'estudi. Doncs, com es pot veure en el punt 3.2.3 la mostra analitzada ha estat molt petita i no representa la totalitat del col·lectiu en estudi. Per fer-ne un més a fons caldria aconseguir una mostra representativa i equilibrada, per tal d'obtenir resultats significatius i poder-los traslladar a la situació actual en la que es troba Canovelles i el Complex Esportiu Municipal – Thalassa. S'ha de tenir present la diferència entre els qüestionaris passats a persones grans que van a la instal·lació,

motivacions, i a les que no hi van, barreres. Segons les dades facilitades per la pròpia instal·lació només hi ha inscrites 100 persones d'aquesta franja d'edat, d'una població possible de 1863.

Amb una mica més de temps i dedicació, s'hagués pogut aprofundir més en l'enquesta fent un grup de discussió previ o posterior al passar-la, tal i com s'havia previst (veure punt 3.2 Metodologia). Crec que aquest grup de discussió hagués donat una qualitat més alta al propi qüestionari i, en conseqüència, les respostes obtingudes. No obstant això, a l'hora de passar el qüestionari, es va intentar preguntar una mica més enllà i conèixer més a fons les raons que tenia cadascú.

Per últim, i no per això menys important, cal destacar que per dur a terme una bona investigació cal tenir uns bons coneixements d'estadística que, en aquests moments, no posseeixo. El tractament estadístic de dades és clau per obtenir i relacionar correctament els resultats i treure'n conclusions més rigoroses.

5 Conclusions

En aquest apartat trobem les conclusions de tot el que ha significat el Treball de Final de Grau. Per tal de fer-ho més amè s'ha organitzat en diferents apartats. En el primer d'aquests s'observen les conclusions de la pròpia investigació, el següent fa referència a la realització del treball i el coneixement de fer recerca. Continua amb unes reflexions sobre el Grau de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport i acaba amb una valoració del futur, tant a nivell personal com professional.

5.1 La tercera edat, un col·lectiu a tenir en compte

La tercera edat i l'activitat física han estat l'eix central d'aquesta investigació. Malgrat que cada vegada es té més en compte avui en dia, encara, és un sector oblidat per molts. Cal tenir present que a la llarga aquest segment de la població anirà augmentant i caldrà conèixer les seves opinions per tal de cobrir les seves necessitats.

El que s'ha buscat amb aquesta recerca és conèixer i identificar les principals motivacions i barreres que tenen les persones d'entre 65 i 84 anys de Canovelles a l'hora d'anar al Complex Esportiu Municipal. Per fer-ho s'ha aplicat una metodologia específica, les enquestes, que han estat la clau per arribar als objectius marcats d'inici i aconseguir la finalitat.

Si ens fixem en les motivacions que els enquestats consideren més importants trobem com a principal els motius de salut, on hi entren la millora de la salut física, el mantenir-se àgils i el comentari de "diuen que va bé per la salut". Aquesta conclusió no només és present en aquest estudi, sinó que ja hi ha autors, tal com s'ha pogut veure al marc teòric, que afirmen aquesta raó.

Un altre fet que tenen molt en compte els usuaris de la instal·lació és la simpatia dels tècnics i el bon tracte que reben. Ens diuen que aquest fet els és una motivació més per anar al complex. Per contra, el pàrquing que disposa Thalassa no és una motivació rellevant, pel sector estudiat. És més, la gran majoria hi va caminant i no el tenen present. Els pocs que es desplacen fins allà amb vehicle propi troben aparcament just davant de la instal·lació, mentre que per anar al pàrquing s'ha de fer més volta.

Relacionat amb el desplaçament fins al complex, les obres que es van acabar a finals de febrer de 2014, instal·lant un semàfor a la ronda d'accés per part de l'Ajuntament de Canovelles, han suposat una millora de la seguretat ciutadana. Aquest canvi ha

provocat que els usuaris hi vagin més sovint i tranquil·lament sense haver de patir per la seva seguretat.

Pel que fa a les barreres, trobem que hi ha diferents motius que limiten la tercera edat enquestada a anar al complex. En primer lloc, el factor més determinant és l'econòmic, ja que a molts d'ells les retallades de les pensions els fa difícil assumir més despeses. La majoria practica activitat física a cost zero.

En segon lloc, la imatge corporal també suposa una limitació per alguns dels que van contestar l'enquesta. Tot i que aquesta sigui una causa menor, cal tenir-la present i preveure solucions per si en un anàlisi més representatiu surtis com a barrera important. A més, les pròpies persones que comenten aquesta barrera expliquen que una possible senzilla solució seria canviar un vidre transparent per un de translúcid.

Com a última barrera, destacar que la falta de temps ho al·leguen algunes persones relacionant-ho amb excés d'obligacions, com són les responsabilitats familiars, cap a fills i nets, o les pròpies. Curiosament podria semblar que aquest col·lectiu disposa de tot el temps del món, però també a nivell general és una de les primeres causes per la no pràctica d'activitat física.

Pel que fa al grup d'estudi hem de dir que a diferència del que comenta Talbot, M. (1988), "el nivell de pràctica en la població femenina és menor que en la població masculina", no ho trobem present en aquest estudi, ja que la majoria són dones.

Si fem referència a la hipòtesis que es va generar al principi d'aquesta investigació, "Hi ha unes motivacions i barreres establertes entre la tercera edat de la població de Canovelles a l'hora d'anar al Complex Esportiu Municipal?", podem afirmar que després de realitzar tot el procés metodològic s'han pogut veure que les diferents raons es centren en unes temàtiques concretes.

Un cop vistes les diferents motivacions i barreres que té aquest sector de la població es podria passar a desenvolupar el tercer objectiu de la recerca, proposar millores per tal de minimitzar les barreres generals d'aquesta franja d'edat i potenciar les motivacions. Així doncs, a continuació se'n comenten algunes de possible:

- Repartir propaganda de la instal·lació per tal de que arribi a aquest sector de la població.

- Adequar la publicitat del complex al grup d'edat que treballem. Per exemple, posar imatges de gent gran en els tríptics que es reparteixin, ja que si veuen algú molt jove assimilen que allò no és per ells.
- Fer promocions per aquest col·lectiu, per tal de que es redueixi el cost econòmic o si més no, durant un temps sigui més econòmic.
- Establir una jornada de lliure accés per la tercera edat de manera que puguin venir a conèixer el centre i a provar les instal·lacions.
- Estudiar la viabilitat de posar transport públic per tal d'accedir a la instal·lació des de qualsevol barri del municipi.
- Reduir la visibilitat del públic assistent amb vidres translúcids o diferents adhesius amb concordança amb el Complex Esportiu Municipal

5.2 Aprofundir mitjançant la recerca t'enriqueix personalment

El Treball Final de Grau forma part dels estudis que estem cursant i és considerat com una assignatura que cal superar per aconseguir el títol universitari. Aquest vol ser el resultat de la formació adquirida en el decurs del les diferents assignatures del Grau i que ha de permetre mostrar el nivell d'adquisició de les competències i dels principis que acabaran fonamentant la nostra futura tasca professional.

Per endinsar-nos en el Treball de Final de Grau el primer semestre del 4t curs es realitza el Seminari d'Investigació, un assignatura per donar suport metodològic per tal de poder realitzar el treball amb èxit i contribuir a la producció de coneixement en el món de les ciències de l'activitat física i l'esport. Tot i que potser no vaig saber acabar d'aprofitar aquesta assignatura, penso que tenir una base és fonamental per seguir endavant amb una investigació d'aquest tipus.

Veure que no dominava el mètode científic m'ha dificultat la realització d'aquest treball i ha suposat l'esforç de cercar informació addicional i analitzar diferents llibres amb aquest contingut, esforç propi d'una recerca. També, el fet de tenir l'entrega a llarg termini ha provocat que anés deixant les coses per últim moment i al final s'acumulés la feina. Aquesta acumulació també ha vingut provocada pel fet d'haver de combinar totes les classes i les pràctiques de 4t al mateix temps.

Crec que per poder fer una bona investigació és imprescindible tenir molt clar el tema i a partir d'allà analitzar i estructurar tot allò que serà necessari per dur a terme aquest llarg procés. La planificació inicial pot facilitar molt la feina i agilitzar el procés.

Malgrat aquests petits apunts, crec que al final s'ha aconseguit l'objectiu de la recerca i s'han sabut blasmar els coneixements adquirits al llarg del Grau. Bàsicament ha estat gràcies a la capacitat de comunicació, al raonament reflexiu, crític i autocrític que s'ha anat millorant amb el pas del temps i amb l'ajuda de grans professionals, per acabar creant un treball únic i propi.

5.3 El grau, el començament d'un futur possible

El present treball m'ha fet reflexionar sobre l'etapa que conclou amb aquest projecte. Després de quatre anys adquirint coneixement s'acaba una etapa, l'inici del que serà el meu futur. Al primer any del grau no m'imaginava que aquest treball arribaria tan ràpid, però ja han passat quatre anys i pel que sembla ha anat força bé.

Amb la confecció d'aquest treball m'he anat enrecordant d'algunes de les assignatures que han permès fer-me créixer com a persona i competent en l'àmbit de l'activitat física. Entre d'altres, Psicologia de l'Activitat Física i l'Esport on vam fer un primer acostament a la comprensió del comportament humà. A Sociologia de l'Activitat Física i l'Esport on vaig adquirir les eines bàsiques per desenvolupar el pensament crític i reflexiu. A l'assignatura d'Estructura, Organització i Gestió Esportiva per ensenyar-me la gestió d'un sistema esportiu municipal. I també, a Gestió d'Instal·lacions, Empreses i Serveis Esportius que gràcies a l'experiència de la professora vaig aprendre i conèixer la realitat d'una instal·lació esportiva com és el Club Tennis Vic i veure coses que cal tenir en compte en qualsevol gestió d'una instal·lació.

Aquestes només són algunes de les moltes assignatures que m'han permès fer un aprenentatge i ensenyar-me una altra cara del món de l'activitat física com és la gestió esportiva. També les mateixes pràctiques de la universitat m'han obert les portes en aquest món i m'han creat una intriga i unes ganes per seguir aprenent.

5.4 La vocació de la gestió esportiva, un treball constant per aconseguir l'excel·lència

En aquests moments enfoco el meu futur cap a la gestió esportiva, doncs, dels cinc itineraris que hi ha al Grau aquest és el que més m'agrada. Com s'ha pogut veure en el punt anterior, crec que el Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport només és el

principi del que seran els meus estudis en aquest àmbit. Amb el petit tastet que hem fet als dos últims cursos sobre gestió esportiva han donat pas a un gran interès per voler saber més d'aquest camp i viure noves experiències professionals per tal d'acabar-me de formar.

En relació del Treball Final de Grau i la mateixa professió crec que aquest m'ha fet veure que és molt important conèixer l'opinió de la gent. Si mai dirigís una empresa tindria molt present que saber que pensen els clients, com es senten i què pensen aquells que no ho són, és molt important. Sense saber escoltar no es pot millorar.

Estudis com el que s'ha fet en aquest treball amb una mostra representativa són la clau per millorar i conèixer a fons les opinions variades de la gent. A vegades és ben senzill fer més feliç a la gent i fer que se sentin millor. Molts empresaris només pensen en els beneficis, però és clar que si hi ha clients, tenir beneficis dependrà bàsicament de la satisfacció dels mateixos.

6 Referències

Ara, I; Garatachea, N; Vila-Maldonado, S; Gómez-Cabello, A. (2011). *Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales. Externet. Actividad física en personas mayores*. Colección ICD. Madrid: Consejo Superior de Deportes.

Bijnen, F; Caspersen, C; Feskens, E; Saris, W; Mosterd, W; Kromhout, D. (1998). *Physical activity and 10-year mortality from cardiovascular diseases and all causes: The Zutphen Elderly Study*. *Arch. Intern. Med.* 158: 1899-505.

Booth, M. L., Bauman, A. & Owen, N. (2002). *Perceived barriers to physical activity among older Australians*. *Journal of Aging and Physical Activity*, 10, 271-280.

Booth, M., Owen, N., Bauman, A., Clavisi, O. i Leslie, E. (2000). *Social-cognitive and perceived environment influences associated with physical activity in older Australians*. *Preventive Medicine: An International Journal Devoted to Practice and Theory*, 31, 15-22.

Braith, R; Pollock, M; Lowenthal, D; Graves, J; Limacher, M- (1994). *Moderate and high intensity exercise lowers blood pressure in normotensive subjects 60 to 79 years of age*. *Am. J. Cardiol.* 73: 1124-8.

Capdevila, LI. (2000). *Actividad física y estilo de vida saludable*. Barcelona: Artyplan (2ª Edició).

Capdevila, LI., Niñerola, J., Pintanel, M. (2004). "Motivación y Actividad Física: El autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico". *Revista de Psicología del Deporte*, núm.13, p.55-74.

Capdevila, LI., Niñerola, J., Pintanel, M. (2006). "Barreras Percibidas y actividad Física: El Autoinforme de Barreras para la Práctica de Ejercicio Físico". *Revista de Psicología del Deporte*, núm.15, p. 53-69.

Clapés, J., Fernández, M. i Pons, M. (2010). *La practica fisicoesportiva a la província de Barcelona. Explotació i anàlisi de l'enquesta d'hàbits esportius*. Diputació de Barcelona.

Diep, L; Kwagyan, J; Kurantsin-Mills, J; Weir, R; Jayam-Trouth, A. (2010). *Association of physical activity level and stroke outcomes in men and women: a meta-analysis*. J. Womens Health (Larchmt). 19:1815-22.

Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.

Eriksen, G. (2001). *Physical fitness and changes in mortality: the survival of the fittest*. Sport Medicine. 31:571-576.

Europea Network for Action on Aging and Physical Activity (EUNAAPA). [en línia] [consulta: 5 de maig de 2014]. Disponible a : <http://www.eunaapa.org/>

Frederick, C. i Ryan, R. (1993). *Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health*. Journal of Sport Behavior.16:124-146.

Friedenreich, C; Orenstein, M. (2002). *Physical activity and cancer prevention: etiologic evidence and biological mechanisms*. J. Nutr. 132:3456S-64S.

Garcia Fernando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociològica*. Alianza Deporte.

García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Madrid: MEC-D-CSD.

García Ferrando, M. (2006). *Posmodernidad y Deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: CSD-CIS.

Generalitat de Catalunya. (2007). *Pla d'Activitat Física, Esport i Salut*. [en línia]. [consulta: 15 d'abril de 2014]. Disponible a: www.pafes.cat

Generalitat de Catalunya. (2008). *Pla Integral per la Promoció de la Salut mitjançant l'Activitat Física i l'Alimentació Saludable..* [en línia]. [consulta: 7 de maig de 2014]. Disponible a: <http://www20.gencat.cat/>

Generalitat de Catalunya. (2011). *Pla de Salut de Catalunya 2011-2015*. [en línia]. [consulta: 7 de maig de 2014]. Disponible a: <http://www20.gencat.cat/>

Generalitat de Catalunya. (2012). *Memòria d'activitats: Any Europeu de l'Envel·liment Actiu i la Solidaritat Internacional*. [en línia]. [consulta: 5 de maig de 2014]. Disponible a: <http://www20.gencat.cat/>

Gómez-Cabello, A; Vicente-Rodríguez, G; Casajús, J; Ara, I. (2008). *Envejecimiento y composición corporal: la obesidad sarcopénica en España*. Nutr. Hosp.

Hart, E., Leary, M., i Rejeski, W. (1989). *The Measurement of Social Physique Anxiety*. Journal of Sport & Exercise Psychology, 11, 94-104.

Heinemann, K. (2008). *Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte*. Barcelona: Editorial Paidotribo (2a edició).

IGE BCN SL (2007). [en línia]. [consulta: 12 de maig de 2014]. Disponible a: <http://www.igebcn.cat/>

Institut d'estadística de Catalunya (IDESCAT). [en línia]. [consulta: 8 de desembre de 2013]. Disponible a : www.idescat.cat

INC (2000). *La tercera edad y el consumo*. Madrid: Institut Nacional de Consumo.

Lees, D., Clark, G., Nigg, R. & Newman, P. (2005). Barriers to exercise behavior among older adults: A focus-group study. Journal of Aging and Physical Activity, 13,23-33.

Martínez del Castillo, J; Jiménez-Beatty, J; Graupera, J.; Rodríguez, M. (2006). *Condiciones de vida, socialización y actividad física en la vejez*. Revista Internacional de Sociología. 44:39-62.

Martínez del Castillo, J; Navarro, J.E.; Santacruz, J.A.; Martín, M.; Rivero, A. (2011). *La recomendación médica y el tipo de demanda de actividad física en las personas mayores de la provincia de Guadalajara*. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 7(23), 92-102.

Martínez del Castillo, J; Rodríguez, M; Jiménez-Beatty, J; Graupera, J. (2005). *Influencia de la educación física escolar en la práctica de actividad física en la vejez*. Motricidad. European Journal of Human Movement. 13:71-86.

Masnou, M (1986). *Com viuen l'esport els joves, a la ciutat de Barcelona*. Apunts Educació Física i Esports (3), 19-29.

Ministerio de Economía. (2010). Proyecto DEP2010-19601 "Investigación social de las necesidades, barreras e innovaciones en la oferta deportiva en España" dirigido por Martín, M. Plan Nacional de I+D+i.

Moreno, J. A.; Gutiérrez, M. (2009). Motivos de práctica en los programas de actividades acuáticas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, vol. 9, núm. 34

Mosquera, M; Puig, N. (2002). *Género y edad en el deporte*. A M. Garcia Ferrando, N. Puig, F. Lagardera (Comps.) *Sociología del Deporte (114-141)*. Madrid: Alianza Editorial.

Navarro, M. (1994). *Enquestas de salud. Cuaderons metodològics*. Madrid: Centro de investigaciones sociológicas.

Oña, A. (2002). *Longevidad y beneficios de la actividad física como calidad de vida en las personas mayores*. A A. Merion, J. De la Cruz, P. Montiel (Coords.). *1º Congreso Internacional de actividad física y deportiva para personas mayores*. Málaga: Diputación de Málaga.

Organització Mundial de la Salut (OMS). [en línia]. [consulta: 27 d'abril de 2014]. Disponible a : <http://www.who.int/es/>

Organización Mundial de la Salud (2004). *Estratègia Mundial sobre Règim Alimentari, Activitat Física i Salut*. Ediciones de la OMS.

Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ediciones de la OMS.

Otero, J. M. (2004). *Hábitos y actitudes de los andaluces ante el deporte (2002)*. Cádiz: Consejería de Turismo y Deporte. Observatorio del Deporte Andaluz.

Paglilla, D; Zavanella, A (2005). *La motivación del deporte* [en línia]. Sueca (Valencia). [Consulta: 19 de març de 2014]. Disponible a: http://www.psicologia-online.com/articulos/2005/motivacion_deporte.shtml

Pangaro, O. (2011). *Qué actividad física realizar según la edad*. [en línia]. Buenos Aires. [Consulta: 12 de març de 2014]. Disponible a: <http://saludable.infobae.com/que-ejercicios-realizar-segun-la-edad>

Petrella, R; Lattanzio, C; Demeray, A; Varallo, V; Blore, R. (2005). *Can adoption of regular exercise later in life prevent metabolic risk for cardiovascular disease?* Diabetes Care. 28: 269-701.

Pont, P. (2001). *Tercera edad. Actividad física y salud*. Barcelona: Editorial Paidotribo. (6a edició).

Quivy, R; Campenhoudt, L (1997). *Manual de recerca en ciències socials*. Barcelona: Herder.

Sánchez-Barrera, M., Pérez, M. & Godoy, J. (1995). *Patrones de actividad física de una muestra española*. Revista de Psicología del Deporte, 7-8, 51-71.

Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Talbot, M (1988). *Understanding the relationships between women and sport*. Internacional Review for Sociology of Sport, 23, 31-42.

Thalassa Complex Esportiu Municipal de Canovelles (2014). [en línia]. [consulta: 12 de maig de 2014]. Disponible a: <http://www.thalassacemcanovelles.cat/>

USDHHS (1999). *Promoting Physical Activity: A Guide for Community Action*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Vázquez, B. (1993). *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.

Vogel, T; Brechat, P; Lepretre, P; Kaltenbach, G; Berthel, M; Lonsdorfer, J. (2009). *Health benefits of physical activity in older patients*. Int. J. Clin. 63: 303-20.