

INFLUENCIA DE LA CULTURA MACHISTA EN LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO EN PERSONAS ADULTAS MAYORES

INFLUÊNCIA DA CULTURA MACHISTA NA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM IDOSOS 

INFLUENCE OF PATRIARCHY ON THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISE IN OLDER ADULTS 

 <https://doi.org/10.22456/1982-8918.117522>

 **Ricardo Martín-Moya*** <ricardo.martinmoya@gmail.com>

 **Carmen Trigueros Cervantes*** <ctriguer@ugr.es>

 **Virginia Tejada Medina*** <vtejada@ugr.es>

 **Enrique Rivera García*** <erivera@ugr.es>

*Universidad de Granada, Granada, España.

Resumen: Este estudio se realizó para tratar de comprender cuáles son los factores relacionados con la cultura machista que afectan a la práctica de ejercicio físico en personas adultas mayores. Se realizaron cuatro grupos focales en diferentes contextos socioeconómicos con un total de 39 adultos mayores residentes en España. El análisis metodológico es inductivo, emergente, delimitando los discursos de los participantes del estudio de lo específico a lo general, a través del proceso de codificación de la teoría fundamentada. Se presentaron las diferencias entre contextos en cuatro subtemas de la cultura patriarcal y su influencia según el nivel educativo, tiempo tras la jubilación, responsabilidades familiares y apoyo marital. Las mujeres adultas mayores son un grupo vulnerable ante el machismo ya que presentan mayor riesgo y complejidad para detener estas costumbres ya arraigadas, suponiendo una barrera clara a la hora de iniciar la práctica de ejercicio físico.

Palabras clave: Patriarcado. Adulto Mayor. Sexismo. Ejercicio.

Recibió en: 23 ago. 2021
Aprobado en: 14 mar. 2023
Publicado en: 01 ago. 2023



Este es un artículo publicado bajo la licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

1 INTRODUCCIÓN

Promover la participación continua en el ejercicio físico es una prioridad de salud pública mundial (COOPER, 2006). Según la Organización Mundial de la Salud - OMS (WHO, 2018), hoy en día, no se cumple con los estándares mínimos establecidos y se realiza menos ejercicio físico que la cantidad diaria recomendada. Existe una evidencia creciente de que el ejercicio físico tiene beneficios positivos para la salud funcional y la calidad de vida en general. A pesar de estos conocidos beneficios, los adultos mayores siguen siendo el grupo de edad menos activo, cumpliendo con menos de un tercio del nivel de ejercicio físico diario recomendado (CLIFFORD *et al.*, 2018; WONG; MCAULEY; TRINH, 2018).

La OMS ha instado a los Estados miembros a formular políticas y planes para promover la salud mediante una alimentación saludable y el ejercicio físico en la vida diaria de las personas. Un aspecto importante del éxito de los programas e intervenciones individuales o comunitarias que promueven el ejercicio físico es determinar los factores que limitan la participación y la continuación de estos programas. En este caso, un análisis crítico de las barreras percibidas para la práctica puede ayudar a desarrollar métodos socioculturales y ambientales apropiados para promover que las personas adultas mayores se ejerciten de manera más activa (RECH *et al.*, 2018).

Los cambios de comportamiento en el ejercicio físico son complejos, y la forma de cumplir con este hábito está impulsada por factores interpersonales, intrapersonales, estructurales y ambientales (PICORELLI *et al.*, 2014). Aunque se sabe de la importancia de un estilo de vida activo, en general, este grupo poblacional se considera demasiado mayor o físicamente débil para realizar actividad física. Además, los adultos mayores, debido a la preponderancia de problemas de salud, encuentran más obstáculos para la práctica física y el ejercicio que el resto de grupos poblacionales según la edad (RECH *et al.*, 2018).

En cuanto a las barreras que influyen sobre los comportamientos de las personas adultas mayores, encontramos el sexismo como el prejuicio, los estereotipos y la discriminación contra las personas, generalmente mujeres, en función de su sexo o género (PARRY, 2014; BULL *et al.*, 2020). Los adultos mayores están cada vez más sujetos al sexismo, que interactúa con la edad de manera compleja (CHRISLER; BARNEY; PALATINO, 2016). La mayoría de las personas mayores que viven en soledad son mujeres (WHO, 2015). Un estudio realizado por Borooah (2016) en India, Asia informó que más de la mitad de todas las mujeres adultas mayores informaron haber sufrido marginación y discriminación por motivos de género. Los roles y normas de género patriarcales limitan la autonomía de las mujeres y se consideran, al menos en parte, responsables de la separación y segregación social basadas en el género (KLONOFF; LANDRINE, 1995). Siguiendo a Poaquiza-Poaquiza; Haro-Lara; Quiroga-López (2022), el patriarcado hace alusión al término utilizado para describir la sociedad en la que vivimos hoy en día, caracterizada por relaciones de poder desiguales actuales e históricas entre mujeres y hombres por las cuales las mujeres son sistemáticamente desfavorecidas y oprimidas. En este sentido, Werle

& Vaz (2019), presentan las actividades físicas de aventura, como un ejemplo de transformación de estos valores ligados al patriarcado y encarnados en las mujeres mayores. Observan que, para las mujeres, este tipo de actividades adquiere un significado particular, relacionado con la pérdida del miedo a la movilidad, al hecho de poder proporcionarse placeres y a la liberación de algunas tareas reconocidas como propias del universo femenino. Este tipo de prácticas físicas de aventura en la naturaleza, experimentadas por las mujeres mayores en el contexto del ocio, pueden contribuir de forma importante a lograr nuevas posibilidades de comprensión de sí mismas y del entorno que les rodea (NERY CHAO *et al.*, 2015). De igual forma, un programa de actividades relacionadas con el yoga, las condiciones físicas de salud y enfermedad, social y psicoemocional, se presentó como un recurso terapéutico importante para la salud y el bienestar de las mujeres mayores. Éstas consiguieron hacerse más conscientes y autónomas en el cuidado de la salud física, siendo capaces de enfrentarse a situaciones y problemas personales, en las relaciones familiares y sociales (MIZUNO *et al.*, 2018).

En base a las necesidades de este grupo poblacional, se encuentra poca interacción entre los campos de los estudios de la mujer y la gerontología (BOOKWALA, 2005; RICHARDSON, 2007). Los psicólogos sociales y de la salud también han prestado menos atención de la necesaria a los problemas de las mujeres mayores (FREIXAS; LUQUE; REINA, 2012), a pesar de la posibilidad de que la discriminación por edad y el machismo se entrelacen e impacten directamente sobre la salud y el bienestar de la mujer adulta mayor. La discriminación por edad y machismo se dan la mano a medida que las mujeres de mediana edad y mayores son juzgadas con más dureza que los hombres de la misma edad por su apariencia y comportamientos (CHRISLER; BARNEY; PALATINO, 2016). Aunque el estrés relacionado con la discriminación por edad generalmente no comienza antes de los 50 años, las mujeres mayores tienen una exposición al estrés relacionado con el sexismo frecuente (u ocasional), sobre todo por parte de sus cónyuges (SABIK, 2015).

Por lo tanto, independientemente de las percepciones de un individuo sobre los beneficios de la práctica de ejercicio físico regular, existen muchas barreras, reales o percibidas, que representan obstáculos para la adopción y el mantenimiento de la conducta de ejercicio (CORREIA; MIRANDA; VELARDI, 2011). Siguiendo a Mathews *et al.*, (2010), encontraron que el 87% de los adultos mayores tienen al menos un obstáculo para no realizar ejercicio físico.

Comprender los puntos de vista de esta población sobre los obstáculos y conductas machistas que frenen los comportamientos y la práctica del ejercicio físico de las mujeres mayores, puede ayudar a las instituciones y los profesionales de la salud a proporcionar suficiente información para ayudarles a mejorar su adherencia. Por lo tanto, el propósito de este estudio es comprender cómo se sienten las personas adultas mayores acerca de las experiencias de práctica física en las que han participado y cuál es la clave en cómo viven la cultura machista y así ayudarlos a mejorar su adherencia a la práctica.

2 MÉTODO

2.1 DISEÑO

Este estudio adopta un diseño de investigación cualitativa y está dirigido a personas mayores que participan en un programa de ejercicio físico con el objetivo de mantener su función física y calidad de vida. El propósito de este trabajo es comprender las percepciones de las personas adultas mayores acerca de las experiencias de ejercicio físico en las que han participado, y cómo influye la cultura machista en su adherencia a la práctica.

2.2 MUESTRA

Las personas adultas mayores fueron reclutadas en función de su participación en los programas de ejercicio físico propuestos por diferentes instituciones. Se identificaron programas locales ofrecidos por ayuntamientos, en tres contextos distintos: 1) un barrio en riesgo de exclusión social (programa organizado por el ayuntamiento de la ciudad de Granada), 2) un entorno céntrico de la ciudad con un nivel socioeconómico alto (programa desarrollado por una entidad deportiva privada de la ciudad de Granada) y 3) un entorno rural (programa organizado por el ayuntamiento del pueblo Torrox, Málaga).

Los criterios de homogeneidad para la muestra son los siguientes: a) todos los participantes de este grupo son personas mayores de 60 años, b) todos son residentes de la comunidad andaluza y c) todos han realizado ejercicio físico de manera continua durante al menos dos años. Por otro lado, los factores de heterogeneidad incluyen cinco variables: edad, sexo, factor socioeconómico, nivel educativo y años de práctica corporal. En cuanto al factor sociocultural, se distinguen tres niveles educativos: educación básica, educación media y estudios universitarios. Con respecto al tiempo de práctica, se consideran tres categorías: más de 10 años, entre 5 y 10 años, y menos de 5 años. Además, se toma en cuenta la variable sexo, clasificando a los participantes como mujer (M) u hombre (H).

Tabla 1 - Criterios de homogeneidad de los adultos mayores para su inclusión en los grupos focales

Atributo	Valor
Edad	60-64
	65-69
	+70
Factor sociocultural	Educación básica
	Educación media
	Estudios superiores
Nivel de adherencia	Baja
	Media
	Alta
Años de práctica corporal	>10
	5-10
	<5

Fuente: elaboración propia

2.3 RECOLECCIÓN DE DATOS

Se llevaron a cabo cuatro grupos focales entre un total de 39 adultos mayores, siempre teniendo en cuenta el entorno y el programa en el que participaron en la elaboración del estudio. Estos grupos duraron aproximadamente una hora y media, y se grabaron tanto en audio como en video, para ser transcritas posteriormente en análisis de texto. Siguiendo a Hamui-Sutton & Varela-Ruiz (2013), Se ha creído necesario utilizar la guía temática como una herramienta para el moderador, que ha de estar compuesta por preguntas abiertas relacionadas con el objeto de investigación. En este sentido, era importante tener en cuenta, además de los temas previstos en la guía temática, los nuevos conceptos, ideas o información que el propio grupo pueda generar. Algunas de las preguntas de la guía temática fueron: a) ¿Qué te motiva todas las mañanas, o casi todas las mañanas, a coger tu ropa deportiva y venir a hacer actividades físicas al centro? b) ¿Te cuesta venir a clase? ¿Por qué? c) ¿Alguna vez te has encontrado con un bache en el camino por parte de familiares o amigos al realizar actividad física? o d) ¿Qué otros factores pueden impedirte asistir a la sesión de ejercicio físico? La información producida, fue generada a partir de las grabaciones de video y audio de los cuatro grupos focales y sus notas recopiladas durante la observación de cada grupo focal con el software Nvivo (Version 12, QSR International Pty Ltd, Melbourne, Australia). La transcripción directa de los audiovisuales con el software, nos permite identificar la línea de tiempo real en base a cada intervención para su posterior análisis.

2.4 ANÁLISIS

La opción metodológica para el análisis es mixta, partiendo de las cuestiones previas marcadas en el guion del Grupo Focal (deductiva) e inductiva, de tipo emergente, al respetar los discursos de los participantes. Se han utilizado algunas de las pautas descritas en la Teoría Fundamentada, trazando los discursos de la investigación desde lo particular a lo general, mediante el proceso de categorización y posterior codificación (GLASER; STRAUSS, 2019). Generalmente causado por los propios datos, en este caso, del discurso de los adultos mayores (SANDÍN ESTEBAN, 2000). Se ha realizado una codificación axial; abierta, a partir de las categorías previas y emergente, fundamentalmente en el segundo y tercer nivel de categorización, desde la interpretación de los investigadores.

En cuanto al análisis de los datos, apoyado por el software NVivo, se ha centrado principalmente en las matrices de codificación para hacer surgir las relaciones entre las diferentes categorías y la referencia cruzada para relacionar las categorías que importan en cada momento del análisis y los atributos que conforman los criterios de homogeneidad y heterogeneidad. Esto nos ha permitido confrontar, crear relaciones y hacer visibles los interrogantes formados a partir de los discursos de los participantes. La estrategia utilizada nos permite enfrentar las teorías implícitas de los participantes con las de los investigadores, dando como resultado la teoría sustantiva de la investigación (TRIGUEROS CERVANTES *et al.*, 2016).

Siguiendo el enfoque de Vasilachis de Gialdino (2006), que se sustenta a su vez en las contribuciones de Richardson y Pierre (2017) para realizar la interpretación de los discursos y sus cruces con las teorías tanto formales como implícitas del investigador. El análisis se desarrolla desde un prisma holístico utilizando la metáfora de la cristalización. Donde serán múltiples las caras que se entrelazan mostrando diversas perspectivas del estudio de las que debemos ser conscientes de que no van a ser estáticas, sino que estarán en constante movimiento y cambio. Richardson y Pierre (2017, p. 135) nos dicen que “no triangulamos; cristalizamos (...) el imaginario central es el cristal, que combina simetría y sustancia con una infinita variedad de formas, sustancias, transmutaciones, multidimensionalidades y ángulos de enfoque”.

2.5 CONSIDERACIONES ÉTICAS

Se han seguido fielmente los criterios éticos y de buenas prácticas establecidos en investigación por parte de la Universidad de Granada, registrado con el número: 178/CEIH/2020. En la elaboración de los grupos focales se solicitó el permiso de los participantes y la dirección de cada centro al que los adultos mayores acudían a sus prácticas de ejercicio físico para poder establecer las reuniones con ellos y llevar a cabo todos los grupos focales. Siguiendo a Quinn Patton y Cochran (2007), se han tenido en cuenta las cuestiones éticas que deben seguirse en toda investigación, que son la confidencialidad y el consentimiento. Por ello, los adultos mayores fueron debidamente informados sobre los objetivos y temas a tratar y se preservó su identidad por encima de todo, por ejemplo, a cada adulto mayor se le asignó un seudónimo para mantener así su anonimato.

2.6 RIGOR

El compromiso y el rigor científico se han seguido mediante un compromiso profundo con las transcripciones, con el tema, que incluye una recopilación exhaustiva de datos, opinión de expertos, observación de las reacciones de los participantes con el apoyo audiovisual, verificación de los métodos empleados para realizar un análisis detallado y profundo, las notas de campo en la observación y las pistas de auditoría que guían el proceso de análisis e interpretación de los datos.

3 RESULTADOS

En esta sección se propone un tema principal que refleja cómo las personas adultas mayores perciben y experimentan su participación en programas de ejercicio físico, y cómo se ve afectada por diversos motivos. Generalmente, los adultos mayores presentan diferentes obstáculos frente a la práctica de ejercicio físico. Basado en este tema, aparecen cuatro subtemas: 1) Cultura patriarcal y su influencia según el nivel educativo, 2) Tiempo tras la jubilación y diferencias entre sexos 3) Responsabilidades familiares en la cultura machista y 4) Apoyo marital y ejercicio físico.

3.1 CULTURA PATRIARCAL Y SU INFLUENCIA SEGÚN EL NIVEL EDUCATIVO

Se puede ver claramente en la Tabla 1 que, en todos los campos, las mujeres con menor nivel educativo son las mujeres con mayores obstáculos. Además, aparece en los contextos rural y barrio en riesgo de exclusión, ya que las mujeres del grupo Granada-Centro, tienen un nivel educativo mayor. Las barreras de naturaleza familiar son muy comunes, apareciendo en mayor medida en los contextos con un nivel sociocultural menor. Los discursos de las participantes sobre los comportamientos sexistas de sus maridos y los problemas que encuentran cuando quieren participar en actividades distintas de las tareas domésticas reflejan esta problemática.

Tabla 2 - Barreras para la práctica en función de los factores socioculturales y el sexo de los participantes

	Hombre			Mujer		
	E. Básica	E. Media	E. Universitaria	E. Básica	E. Media	E. Universitaria
Externo						
Familiar						
Personal						

*El gradiente de color significa de forma proporcional la prevalencia de la categoría respecto a los atributos de los participantes, de aquí en adelante.

Fuente: elaboración propia

Asimismo, son las barreras personales las que aparecen con más relevancia, hecho que podría estar relacionado ya que la juventud y crecimiento personal de la mayoría de las personas adultas mayores de la actualidad se ha desarrollado en la cultura del patriarcado y en las costumbres machistas, lo que ha dificultado su desarrollo sociocultural, la incapacidad de salir de este modelo y considerarlo inválido. Hermes (101) se muestra incisiva sobre este tema también: “Si mi marido viviese, yo no venía. A mi marido no le gustaba”. De esta manera, Ilitía (86) nos cuenta: “El mío era un poco morillo, las mujeres para trabajar y los hombres para disfrutar y ahora como disfrutamos tanto los hombres como las mujeres pues eso no lo ven ellos muy bien”. En dichos discursos, también surge la dependencia de la mujer, que ha pasado toda la vida vinculada a las tareas del hogar y, sin estar inmersa en el mundo profesional, no dispone de ingresos que puedan otorgarle dar el paso hacia la libertad, por la incertidumbre y el miedo que provoca el no haber tenido ninguna educación que le sirva para integrarse en el mundo laboral. Cuando el nivel sociocultural y educativo de las mujeres es mayor, surgen aportaciones como la de Selene que se expresa muy segura al aseverar que su marido, si se dice algo, está perdiendo el tiempo porque ella hace lo que quiere. En este contexto, recibe el apoyo de Tique (97): “Eso es así, mi marido no se mete en nada porque como he estado trabajando toda la vida, ahora no se puede meter en nada”. Aunque deja una ligera sensación de que el trabajo es lo único que libera a una mujer de hacer lo que quiera, como afirma Diana (98): “Nosotras hemos trabajado mucho y por qué no vamos a tener derecho a salir”. Apareciendo ligeramente y con necesidad de seguir investigando este concepto de la cultura machista a través de un factor externo como es el haber trabajado para tener la opción de poder ser libres y no la igualdad de oportunidades sin importar las labores que ha realizado la mujer durante su etapa laboral.

3.2 TIEMPO TRAS LA JUBILACIÓN Y DIFERENCIAS ENTRE SEXOS

La falta de tiempo podría ser un obstáculo real o percibido que puede limitar la participación de las personas adultas mayores en las prácticas de ejercicio físico. Algunos adultos mayores de este estudio no estaban motivados para acoger comportamientos relacionados con la práctica física en sus estilos de vida y, por ello, percibían que no disponían del tiempo necesario antes de la jubilación: “normalmente cuando estás trabajando no te apuntas porque no tienes tiempo, pero cuando dejas el trabajo tienes que seguir haciendo tu vida” (31, Hermes), y después de la jubilación: “me voy a proponer venir más, me quiero apuntar a más cosas, pero no tengo mucho tiempo” (23, Atenea) o, asimismo, “a mí me gustaría, lo que pasa que ya es a otra hora, me gustaría participar en clases de baile como zumba, pero ya no tengo más tiempo” (61, Hécate).

Por último, se observa en la Tabla 2, como los varones no encuentran apenas obstáculos en su vida diaria a la hora de realizar ejercicio físico. Sin embargo, las mujeres, si hallan mayores barreras en muchos apartados y en particular desde su ámbito personal.

“Hemos llegado a una edad, hemos cumplido, y las mujeres tenemos la desgracia o la suerte de que nunca nos terminamos de jubilar. Yo de mayor quiero ser mi marido. Los hombres se jubilan y se jubilan” (124, Hestia).

En este caso es cierto que la jubilación es un concepto relativo y va a depender de diversos factores. Si examinamos las intervenciones de los participantes de los grupos focales, se observa cómo los varones parecen que se retiran y se retiran, aprovechando el tiempo previamente dedicado al trabajo en tiempo de ocio. Por el contrario, la mujer, sobre todo la que ya había dedicado su tiempo a las tareas del hogar y al cuidado de nietos, no puede retirarse de estas labores. Por lo tanto, la jubilación de las mujeres no suele ser completa, con una limitación de su tiempo libre conforme a la inmersión en las tradiciones patriarcales que liberan al hombre de los compromisos domésticos y familiares, dejando que este trabajo recaiga sobre la mujer.

Tabla 3 - Barreras de práctica según el sexo de los participantes

Barreras de práctica	Hombre	Mujer
Externas		
Familiares		
Personales y experiencias previas		

Fuente: elaboración propia

La generalidad de los participantes declaró disponer de más tiempo libre para realizar ejercicio físico después de la jubilación. Por ejemplo: “Yo me apunté cuando me jubilé por tener otra actividad que no fuera la casa y al final la casa te come” (4, Atenea). Por otro lado:

“He estado siempre vinculado al deporte y cuando me jubilé empecé en el Yo10, luego Gofit luego la tournée, he hecho todos, al final he venido aquí porque mi madre vive aquí al lado y entonces lo tengo claro, es que de toda la vida he estado haciendo deporte” (14, Jano).

Se observa cómo, en la aportación realizada por Atenea (mujer), el motivo es salir de la casa y contabiliza las tareas domésticas como actividad propiamente dicha. Por el contrario, la intervención de Jano (hombre) no alude a ningún tipo de responsabilidad con las labores y actividades de la casa en la jubilación. Se puede comprobar en la siguiente intervención realizada por Himeneo en el grupo compuesto en su totalidad por hombres. En ella, se muestra una línea clara sobre las diferencias en cuanto al sexo en relación a las responsabilidades y es que, como se suele decir: 'los hombres se jubilan y se jubilan de todo y las mujeres no' (124, Hestia).

El machismo ha aparecido como uno de los temas más debatidos en todos los grupos focales. Encontramos cómo, en la actualidad, muchas mujeres encuentran o han encontrado a lo largo de su vida, barreras relacionadas con el sexismo por parte de sus cónyuges.

3.3 RESPONSABILIDADES FAMILIARES EN LA CULTURA MACHISTA

Si nos centramos en las obligaciones de carácter familiar, surge de nuevo la falta de tiempo como obstáculo real, esta vez por cumplir con los compromisos familiares y que aparece como un obstáculo a la hora de realizar ejercicio físico. Esto se puede corroborar a través de los discursos de las participantes de esta investigación:

"Yo he variado este año pasado que yo siempre venía a las 12 porque me lo decía el monitor, que yo valgo y tengo fuerza. Luego llegó el invierno y tuve un nieto que tenía que cuidarlo y hasta los 10 meses que ha entrado en la guardería no he estado más libre" (79, Fortuna).

Como se puede observar, las mujeres son las que hacen este tipo de aportaciones relacionadas con el cuidado de familiares. El peso de esta responsabilidad suele estar de parte de la mujer, estando obligada a apartar momentáneamente sus actividades diarias para acometer las demandas de ayuda que le solicita la familia. No se encuentra ningún discurso por parte de los varones en este sentido, y es que las conductas que se han desarrollado durante la infancia y la cultura patriarcal en la que viven normalmente las personas adultas mayores, no deja lugar a que sea el hombre quien renuncie a su tiempo libre y de ocio por el cuidado de familiares o la realización de las labores de la casa. Estas vicisitudes y esta cultura dan lugar al sentimiento de que las abuelas atenderán mejor el cuidado de los nietos: 'hay muchos hijos e hijas que dejan a las madres cuidando de los nietos' (57, Eris).

Si observamos las responsabilidades según los rangos de edad y sexo (Tabla 3) de la presente investigación, vemos cómo en los dos rangos que comprenden los 60-64 y 65-69 años, aparecen las demandas de factores externos y personales con mayor relevancia frente al grupo +70 años en el que se muestran las responsabilidades de carácter personal como las de mayor predominancia. Considerando los discursos de los grupos focales, podría comprenderse tras el cruce de las categorías con los atributos de edad y género. Se observa cómo solo los hombres mayores de 70 años muestran responsabilidades sobre el cuidado personal, dejando de lado los compromisos de carácter externo o familiar.

Tabla 4 - Responsabilidades según el sexo y edad de los participantes

	Hombre			Mujer		
	60-64	65-69	+70	60-64	65-69	70
Externas	■	■	■	■	■	■
Familiares	■	■	■	■	■	■
Personales	■	■	■	■	■	■

Fuente: elaboración propia

3.4 APOYO MARITAL Y EJERCICIO FÍSICO

Cada vez se presta más atención a las investigaciones que abordan la dinámica del cónyuge y la interacción entre los comportamientos saludables y la salud mental en el matrimonio durante el envejecimiento. En este sentido, el tema del machismo siempre ha sido uno de los temas más controvertidos en todos los grupos focales, se observa cómo hoy en día muchas mujeres han encontrado o encuentran dificultades y obstáculos relacionados con el machismo en sus vidas: ‘Mi marido no ve bien que yo venga al gimnasio, entonces eso me frena más. Mi marido se ha quedado en el siglo anterior, no ha ido evolucionando’ (49, Atenea).

“Mi marido también es machista, pero yo voy a ser así y le digo que no soy sumisa porque no me da la gana. Lo tengo que hacer a las buenas porque a las malas no, tiene que ser suave” (46, Hestia).

En este caso, se muestra cómo una de las participantes declaró que a pesar de que ella estaba sola, ella sabía que si el esposo siguiera vivo, no podría realizar las actividades que está haciendo ahora: ‘si mi marido estuviera vivo, yo no venía. A mi marido no le gustaba’ (65, Hermes). Las mujeres adultas son un grupo vulnerable ante el machismo porque tienen mayor riesgo y presentan mayor complejidad para detener estas costumbres ya arraigadas. Es muy común que las mujeres dependan económicamente de los hombres.

Por el contrario, aunque en una minoría muy obvia (un pequeño porcentaje de intervenciones sobre el tema), algunas mujeres sí participan en programas de ejercicio físico con el apoyo de sus maridos: ‘para mí, mi marido sí es un apoyo porque él sigue haciendo sus 70 km con la bicicleta de tres a cuatro días a la semana y va a cumplir 70 años’ (38, Artemisa).y:

“A mí mi marido me anima, una vez que yo decidí venirme al gimnasio, porque yo le dije que viniera, pero no le llama la atención. Yo le dije que necesitaba nadar, moverme y el me animaba a hacerlo. Ahora me dice que no haga nada en la casa y me venga al gimnasio, cuando vuelvas se hará lo que se pueda y punto” (125, Fortuna).

En este caso, hay comentarios que prestan más atención a la igualdad basada en el feminismo. Lo que es de gran importancia es cómo las mujeres con educación superior y un nivel educacional mayor pueden aportar las únicas intervenciones que siguen este enfoque. En contextos más desarrollados se ha observado cómo se pueden eliminar los estereotipos de género y costumbres patriarcales en las que las mujeres solo se dedican a las tareas del hogar y al cuidado de la familia. En esta línea, las mujeres que han realizado dichas intervenciones, viven en igualdad, han

cursado estudios universitarios y han trabajado toda la vida, recibiendo un mayor rango de libertad y apoyo de sus maridos.

4 DISCUSIÓN

Muchas personas adultas mayores sienten que ya realizan suficiente ejercicio en su vida diaria (MATHEWS *et al.*, 2010). No solo en los participantes de este estudio, sino también en otros países, los adultos mayores no tienen una comprensión suficiente del papel del ejercicio en la prevención de enfermedades. Estas intervenciones han mostrado efectos positivos en los niveles de actividad física de las personas mayores diagnosticadas con enfermedades crónicas y en el tipo de prácticas de asesoramiento de los profesionales (SOUZA NETO *et al.*, 2020). Por ejemplo, en Hong Kong, se encuestó a 812 personas mayores y los resultados muestran que los niveles de ejercicio y actividad disminuyen con la edad ya que creen que cualquier forma de ejercicio físico no es tan importante para su calidad de vida y salud (HUI; MORROW, 2001), mismos resultados que los encontrados por Schutzer & Graves (2004).

Si tenemos en cuenta el nivel educacional de los adultos mayores participantes, se observa cómo en los entornos en los que el nivel educativo es menor, aparecen más barreras relacionadas con la cultura machista. En este contexto, otros estudios sugieren que la educación y la edad están asociadas con el machismo. Aquellos con niveles educativos más bajos tienden a obtener puntajes altos en las escalas de sexismo hostil (SCHAFFNER; MACWILLIAMS; NTETA 2018).

Por otro lado, los participantes encontraron que la falta de compañía y apoyo de sus pares era un factor limitante en el ejercicio físico. Discursos consistentes con varios hallazgos en otros estudios (COHEN-MANSFIELD; MARX; GURALNIK, 2003; SUN *et al.*, 2020). En este caso, se puede observar cómo los adultos mayores que participaron en este estudio encontraron herramientas efectivas para realizar ejercicio físico con el objetivo de evitar la soledad diaria en su hogar. Relacionado con la falta de compañía, parece que mudarse a un nuevo entorno y no conocer a nadie, reduce las oportunidades de realizar ejercicio físico (RECH *et al.*, 2018).

Algunas personas mayores en este estudio, especialmente las mujeres, no tienen motivación para participar en comportamientos relacionados con el ejercicio físico, porque creen que el tiempo antes de la jubilación es limitado. Según Rahman *et al.* (2019), la falta de tiempo puede ser una barrera real o percibida que puede restringir la participación de las personas mayores en programas de ejercicio físico. Por otro lado, si se tiene en cuenta la edad, a medida que esta aumenta, la proporción de obstáculos interpersonales para el ejercicio físico parece ser mayor (GOBBI *et al.*, 2012). En este caso, entre las personas mayores, las mujeres tienen una mayor proporción de barreras personales que los hombres, lo que es consistente con los datos de diversos estudios (BELLOWS-RIECKEN; RHODES, 2008; CHOI *et al.*, 2017; RECH *et al.*, 2018). Los participantes varones, al contrario que las mujeres, mostraron en sus discursos que la jubilación está relacionada con más tiempo libre y más oportunidades de práctica física. De acuerdo con los hallazgos de

investigaciones anteriores, el nivel de ejercicio físico aumenta después de la jubilación (BREDLAND; SÖDERSTRÖM; VIK, 2018; EVENSON *et al.*, 2002; LARA *et al.*, 2016; TOUVIER *et al.*, 2010), confirmando que aquellas personas mayores practicantes de actividad física o deporte, están más satisfechas con su estado de salud que las no practicantes (ESPADA MATEOS; CALERO CANO, 2015). Por el contrario, estudios previos han mostrado que el nivel de ejercicio físico cambia con la jubilación, pero los resultados son inconsistentes en la dirección y magnitud de los cambios de actitud, algunos estudios han encontrado lo contrario y muestran que los niveles de práctica física disminuyen después de la jubilación (BERGER *et al.*, 2005; SLINGERLAND *et al.*, 2007). Esta reducción de tiempo se encontró en el grupo de mujeres en mayor medida, que se dedicaban al cuidado de sus nietos y a las tareas del hogar antes y después de la jubilación.

El rol de la familia siempre ha sido uno de los obstáculos encontrados por las personas mayores en este estudio, centrándose en las obligaciones, las responsabilidades familiares y la falta de apoyo en el hogar, sobre todo por mujeres (BOPP *et al.*, 2004; FRANCO *et al.*, 2015; SJÖRS *et al.*, 2014). En este caso, la falta de tiempo vuelve a convertirse en un verdadero obstáculo para las mujeres, esta vez por atender responsabilidades familiares y que aparece como barrera a la hora de realizar ejercicio físico (FRANCO *et al.*, 2015).

En concordancia con la presente investigación y en línea con Ryan, Wan y Smith (2014), la falta de apoyo y la tensión de la pareja influye sobre otros factores relacionados con los comportamientos saludables en la vida personal. En este contexto, se ha encontrado que las experiencias más frecuentes de sexismo predicen más problemas de salud (BEATTY MOODY *et al.*, 2014; KLONOFF; LANDRINE, 1995). Por esta razón, ha habido un creciente interés en investigar la dinámica de los cónyuges y la interacción entre los comportamientos saludables y la salud mental en el matrimonio durante el proceso de envejecimiento (CHRISLER; BARNEY; PALATINO, 2016; HOPPMANN; GERSTORF; HIBBERT, 2011; HOPPMANN; GERSTORF, 2009; RYAN; WAN; SMITH, 2014).

En este sentido, los datos nos muestran cómo siete de cada diez adultas mayores de 60 años, han sufrido algún tipo de violencia de género a lo largo de su vida (JUNTA DE ANDALUCÍA, 2017). Además, se ha observado cómo los factores sociales y culturales de las personas mayores afectarán la realidad y costumbres en las que viven y su capacidad de respuesta al patriarcado (CHOI *et al.*, 2017). Por el contrario, aunque en menor medida, se encontraron algunos testimonios que muestran que en la mediana edad y la vejez el cónyuge es la principal fuente de apoyo psicológico, de información y emocional necesario para funcionar de manera adaptativa (ANTONUCCI; LANSFORD; AKIYAMA, 2001). Obtener el apoyo de la pareja se considera beneficioso para la salud de las personas mayores (BOOKWALA, 2005; DUPRE; MEADOWS, 2007; ROBLES *et al.*, 2014).

5 CONCLUSIONES

Debido a que los hábitos de estilo de vida y las barreras percibidas para el ejercicio a menudo están tan arraigados en la población de edad avanzada, es un desafío mantener cualquier comportamiento recién aprendido, incluido el ejercicio, durante mucho tiempo. Sin embargo, a medida que avanza el proceso de envejecimiento, la frecuencia de contacto entre los adultos mayores y sus hábitos saludables relacionados con la práctica física parece estar cada vez más presente.

Para conseguir estos cambios en este grupo poblacional, se necesitan esfuerzos para educar y capacitar a las personas adultas mayores con respecto a los beneficios de actividades físicas interesantes y agradables, y también cómo lograr un estilo de vida más activo, a la luz de los recursos disponibles de cada persona y las circunstancias únicas de salud y vida, intentando minimizar las barreras mencionadas en el presente artículo.

Las conclusiones más importantes del presente estudio muestran cómo el nivel educativo parece influir en la inmersión e influencia mayor de la cultura machista, pero es necesario tener en consideración que la cultura machista afecta en muchos otros factores y aspectos de la vida y, aunque en este trabajo aparezca con menor prevalencia en un nivel socioeducativo mayor, en otros aspectos podría tener mayor relevancia y que encuentren mayores barreras.

Asimismo, son las mujeres las que mayores barreras relacionadas con esta cultura del machismo encuentran en su día a día en dos vertientes. La primera de ellas es sobre la falta de apoyo e incluso prohibición por parte de sus maridos la práctica de ejercicio físico. La segunda barrera más habitual es el sentimiento de obligación para el cuidado de los nietos y responsabilidades domésticas que en estas costumbres, son tareas que solo las mujeres parecen desarrollar en el día a día de las familias.

Es importante destacar que los discursos sobre las barreras de práctica física según el nivel sociocultural y educativo muestran patrones diferentes. Hasta el momento, pocos estudios han considerado diferentes entornos para estudiar las barreras de práctica de esta población. Los estudios concluyentes como este son significativos como primer paso en el diseño de programas que satisfagan las necesidades únicas de los grupos no estudiados. Estos hallazgos señalan la relevancia de las características sociodemográficas, personales y familiares que influyen en la práctica de ejercicio físico. Además, los diferentes patrones observados en los diferentes entornos arrojan información que podría ser útil para instaurar prioridades de investigación y para diseñar programas adaptados a las dificultades experimentadas por estos grupos.

En este caso, debido al crecimiento de la mujer y la cultura del machismo coexistente, es posible ver claramente la opresión que muchas mujeres sufren hoy en día. Las mujeres adultas son un grupo vulnerable ante el machismo porque tienen mayor riesgo y presentan mayor complejidad para detener estas costumbres ya arraigadas, suponiendo una barrera clara a la hora de iniciar cualquier actividad en su tiempo libre, siendo la práctica de ejercicio físico una de las actividades que se ven afectadas. Si tenemos en cuenta el contexto y nivel educativo y sociocultural,

vemos cómo las mujeres con mayor nivel educativo y desarrollo sociocultural se encuentran menos inmersas en esta cultura machista y su influencia en los comportamientos es menor.

Una limitación del estudio podría ser el tipo de actividad ofrecida y su influencia en las barreras de práctica de los adultos mayores. Asimismo, el profesional del ejercicio físico que imparte el entrenamiento puede ser un factor a tener en cuenta ya que influye directamente en la motivación y adherencia al programa.

REFERENCIAS

- ANTONUCCI, Toni C.; LANSFORD, Jennifer E.; AKIYAMA, Hiroko. Impact of positive and negative aspects of marital relationships and friendships on well-being of older adults. **Applied Developmental Science**, v. 5, n. 2, p. 68–75, 2001. DOI: https://doi.org/10.1207/S1532480XADS0502_2
- BEATTY MOODY, Danielle L. *et al.* Everyday discrimination prospectively predicts inflammation across 7-years in racially diverse midlife women: study of women's health across the nation. **Journal of Social Issues**, v. 70, n. 2, p. 298–314, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1111/josi.12061>
- BELLOWS-RIECKEN, Kai. H.; RHODES, Ryan. E. A birth of inactivity? a review of physical activity and parenthood. **Preventive Medicine**, v. 46, n. 2, p. 99–110, 2008. Disponible en: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cin20&AN=105754931&site=ehost-live>. Consultado el: 23 mar. 2023.
- BERGER, Ursula *et al.* The impact of retirement on physical activity. **Ageing and Society**, v. 25, n. 2, p. 181–195, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0144686X04002739>
- BOOKWALA, Jamila. The role of marital quality in physical health during the mature years. **Journal of Aging and Health**, v. 17, n. 1, p. 85–104, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1177/0898264304272794>
- BOPP, Melissa *et al.* Correlates of strength training in older rural African American and Caucasian women. **Women and Health**, v. 40, n. 1, p. 1–20, 2004. DOI: https://doi.org/10.1300/J013v40n01_01
- BOROOAH, Vani K. Gender disparities in health outcomes of elderly persons in India. **Journal of South Asian Development**, v. 11, n. 3, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1177/0973174116666445>
- BREDLAND, Ebba L.; SÖDERSTRÖM, Sylvia; VIK, Kjersti. Challenges and motivators to physical activity faced by retired men when ageing: a qualitative study. **BMC Public Health**, v. 18, n. 1, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5517-3>
- BULL Fiona C. *et al.* World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. **British Journal of Sports Medicine**, v. 54, n. 24, p. 1451–1462, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- CHOI, Jaesung *et al.* Correlates associated with participation in physical activity among adults: A systematic review of reviews and update. **BMC Public Health**, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4255-2>

CHRISLER, Joan C.; BARNEY, Angela; PALATINO, Brigida. Ageism can be hazardous to women's health: ageism, sexism, and stereotypes of older women in the healthcare system. **Journal of Social Issues**, v. 72, n. 1, p. 86–104, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1111/josi.12157>

CLIFFORD, Briana K. *et al.* Barriers and facilitators of exercise experienced by cancer survivors: a mixed method systematic review. **Supportive Care in Cancer**, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00520-017-3964-5>

COHEN-MANSFIELD, Jiska; MARX, Marcia S.; GURALNIK, Jack M. Motivators and barriers to exercise in an older community-dwelling population. **Journal of Aging and Physical Activity**, v. 11, n. 2, p. 242–253, 2003. DOI: <https://doi.org/10.1123/japa.11.2.242>

COOPER, Richard N. Living with global imbalances: a contrarian view. **Journal of Policy Modeling**, v. 28, n. 6, p. 615–627, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpolmod.2006.06.007>

CORREIA, Mesaque S.; MIRANDA, Maria L. DE J.; VELARDI, Marília. a Prática da Educação Física para idosos ancorada na pedagogia freireana: reflexões sobre uma experiência dialógica-problematizadora. **Movimento**, v. 17, n. 4, p. 281–297, 2011. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.19558>

DUPRE, Matthew E.; MEADOWS, Sarah O. Disaggregating the effects of marital trajectories on health. **Journal of Family Issues**, v. 28, n. 5, p. 623–652, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1177/0192513X06296296>

ESPADA MATEOS, María; CALERO CANO, José C. Salud percibida por las personas mayores en España en función del tipo de demanda de actividad física. **Movimento**, v. 21, n. 4, p. 915, 2015. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.51557>

EVENSON, Kelly R. *et al.* Influence of retirement on leisure-time physical activity: the atherosclerosis risk in communities study. **American Journal of Epidemiology**, v. 155, n. 8, p. 692–699, 2002. DOI: <https://doi.org/10.1093/aje/155.8.692>

FRANCO, Marcia R. *et al.* Older people's perspectives on participation in physical activity: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. **British Journal of Sports Medicine**, v. 49, n. 19, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094015>

FREIXAS, Anna; LUQUE, Bárbara; REINA, Amalia. Critical feminist gerontology: in the back room of research. **Journal of Women and Aging**, v. 24, n. 1, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1080/08952841.2012.638891>

GLASER, Barney G.; STRAUSS, Anselm L. **The discovery of grounded theory**. London: Routledge, 2019.

GOBBI, Sebastião *et al.* Physical inactivity and related barriers: a study in a community dwelling of older Brazilians. **Journal of Aging Research**, v. 2012, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1155/2012/685190>

HAMUI-SUTTON, Alicia; VARELA-RUIZ, Margarita. La técnica de grupos focales. **Investigación en Educación Médica**, v. 2, n. 5, p. 55–60, 2013. DOI: DOI: [10.1016/S2007-5057\(13\)72683-8](https://doi.org/10.1016/S2007-5057(13)72683-8)

HOPPMANN, Christiane A.; GERSTORF, Denis. Spousal interrelations in old age: a mini-review. **Gerontology**, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1159/000211948>

HOPPMANN, Christiane A.; GERSTORF, Denis; HIBBERT, Anita. Spousal associations between functional limitation and depressive symptom trajectories: longitudinal findings from the study of asset and health dynamics among the oldest old (AHEAD). **Health Psychology**, v. 30, n. 2, p. 153–162, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0022094>

HUI, Stanley S. C.; MORROW, Jackson. Level of participation and knowledge of physical activity in Hong Kong Chinese adults and their association with age. **Journal of Aging and Physical Activity**, v. 9, n. 4, p. 372–385, 2001. DOI: <https://doi.org/10.1123/japa.9.4.372>

JUNTA DE ANDALUCÍA. **Las mujeres mayores son un grupo vulnerable ante la violencia de género**. 2017. Disponible en: https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/25Noticias_7.pdf. Consultado el: 24 abr. 2023.

KLONOFF, Elizabeth A.; LANDRINE, Hope. The schedule of sexist events: a measure of lifetime and recent sexist discrimination in women's lives. **Psychology of Women Quarterly**, v. 19, n. 4, p. 439–470, 1995. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1995.tb00086.x>

LARA, Jose *et al.* Pilot randomised controlled trial of a web-based intervention to promote healthy eating, physical activity and meaningful social connections compared with usual care control in people of retirement age recruited from workplaces. **PLoS ONE**, v. 11, n. 7, p. e0159703, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159703>

MATHEWS, Anna E. *et al.* Older adults' perceived physical activity enablers and barriers: a multicultural perspective. **Journal of Aging and Physical Activity**, v. 18, n. 2, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1123/japa.18.2.119>

MIZUNO, Julio *et al.* Yoga's contributions to health conditions, attitudes and behaviors of adult and elderly women. **Movimento**, v. 24, n. 3, p. 947–960, 2018. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.75680>

NERY CHAO, Cheng H. *et al.* Atividades de aventura na natureza e desenvolvimento do comportamento pró-ambiental: análise comparativa entre idosos e condutores. **Movimento**, v. 21, n. 1, p. 169–180, 2015. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.46491>

PARRY, Diana C., & PENNY Light, T. Fifty shades of complexity: Exploring technologically mediated leisure and women's sexuality. **Journal of Leisure Research**, v. 46, n. 1, p. 38–57, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1080/00222216.2014.11950312>

PICORELLI, Alexandra M. A. *et al.* Adherence to exercise programs for older people is influenced by program characteristics and personal factors: A systematic review. **Journal of Physiotherapy**, v. 60, n. 3, p. 151–156, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2014.06.012>

POAQUIZA-POAQUIZA, Angel P.; HARO-LARA, Aida P.; QUIROGA-LÓPEZ, Malena K. Patriarchy and the role of academic women in the family. **Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social: Tejedora**. ISSN: 2697-3626, v. 5, n. 9, p. 27-40, 2022. Disponible en: <https://publicacionescd.ulead.edu.ec/index.php/tejedora/article/view/274>. Consultado el: 24 abr. 2023.

QUINN PATTON, Michael; COCHRAN, Marilyn. A guide to using qualitative research methodology. **Medecins Sans Frontieres**, p. 1–36, 2007. Disponible en: <https://evaluation.msf.org/sites/default/files/2021-12/An%20MSF%20guide%20to%20Using%20Qualitative%20Research%20Methodology.pdf>. Consultado el: 24 abr. 2023.

RAHMAN, Mizanur M. *et al.* Understanding levels and motivation of physical activity for health promotion among Chinese middle-aged and older adults: a cross-sectional investigation. **Journal of Healthcare Engineering**, v. 2019, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1155/2019/9828241>

RECH, Cassiano R. *et al.* Perceived barriers to leisure-time physical activity in the Brazilian population. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 24, n. 4, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/1517-869220182404175052>

RICHARDSON, Laurel. Age matters: realigning feminist thinking. **Contemporary Sociology: a journal of reviews**, v. 36, n. 6, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1177/009430610703600615>

RICHARDSON, Lorna; PIERRE, Elizabeth A. S. La escritura: un método de investigación. *In*: DENZIN, Norman; LINCOLN, Yvonna. **Manual de investigación cualitativa**. S.I.: Gedisa, 2017. v. 5, p. 128-163.

ROBLES, Theodore F. *et al.* Marital quality and health: a meta-analytic review. **Psychological Bulletin**, v. 140, n. 1, p. 140–187, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0031859>

RYAN, Lindsay H.; WAN, Wylie H.; SMITH, Jacqui. Spousal social support and strain: impacts on health in older couples. **Journal of Behavioral Medicine**, v. 37, n. 6, p. 1108–1117, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10865-014-9561-x>

SABIK, Natalie J. Ageism and body esteem: associations with psychological well-being among late middle-aged African American and European American Women. **Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences**, v. 70, n. 2, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbt080>

SANDÍN ESTEBAN, María. Criterios de validez en la investigación cualitativa: de la objetividad a la solidaridad. **Revista de investigación educativa, RIE**, v. 18, n. 1, p. 223–242, 2000. Disponible en: <https://revistas.um.es/rie/article/download/121561/114241>. Consultado el: 24 abr. 2023.

SCHAFFNER Brian F.; MACWILLIAMS Matthew; NTETA Tatishe. Understanding white polarization in the 2016 vote for president: the sobering role of racism and sexism. **Political Science Quarterly**, v. 133, n. 1, p. 9–34, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1002/polq.12737>

SCHUTZER, Karen A.; GRAVES, Barbara S. Barriers and motivations to exercise in older adults. **Preventive Medicine**, v. 39, n. 5, p. 1056–1061, 2004. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.04.003>

SJÖRS, Camilla *et al.* Perceived reasons, incentives, and barriers to physical activity in swedish elderly men. **Interactive Journal of Medical Research**, v. 3, n. 4, p. e15, 2014. DOI: <https://doi.org/10.2196/ijmr.3191>

SLINGERLAND, Annabelle S. *et al.* Aging, retirement, and changes in physical activity: prospective cohort findings from the GLOBE study. **American Journal of Epidemiology**, v. 165, n. 12, p. 1356–1363, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1093/aje/kwm053>

SOUZA NETO, João M. *et al.* Counseling for physical activity in primary health care: an integrative review. **Movimento**, v. 26, p. 1–18, 2020. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.104360>

SUN, Virginia *et al.* Barriers and facilitators of adherence to a perioperative physical activity intervention for older adults with cancer and their family caregivers. **Journal of Geriatric Oncology**, v. 11, n. 2, p. 256–262, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jgo.2019.06.003>

TOUVIER, Mathilde *et al.* Changes in leisure-time physical activity and sedentary behaviour at retirement: a prospective study in middle-aged French subjects. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 7, article 7, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-14>

TRIGUEROS CERVANTES, Carmen *et al.* Uso del software CAQDAS Nvivo en Ciencias Sociales: para la investigación con grupos de discusión. **Index de Enfermería**, v. 25, n. 3, p. 171–174, 2016. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1132-12962016000200010. Consultado el: 24 abr. 2023.

VASILACHIS DE GIALDINO, Irene. **Estrategias de investigación cualitativa**. Barcelona: Gedisa, 2006. Disponible en: <https://fundacion-rama.com/wp-content/uploads/2022/03/791.-Estrategias-de-investigacion-%E2%80%A6-Vasilachis.pdf>. Consultado el: 24 abr. 2023.

WERLE, Verônica; VAZ, Alexandre F. Elderly people on field trips: Entertainment, biosociability and adventure. **Movimento**, v. 25, n. 1, p. 1–13, 2019. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.86543>

WONG, Jaime N.; MCAULEY, Edward; TRINH, Linda. Physical activity programming and counseling preferences among cancer survivors: a systematic review. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 15, article 48, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0680-6>

WORLD HEALTH ORGANISATION – WHO. **World report on ageing and health 2015**. Geneva: World Health Organisation, 2015.

WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. **Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world**. Geneva: World Health Organization, 2018. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>. Consultado el: 24 abr. 2023.

Resumo: Este estudo foi realizado para tentar compreender os fatores relacionados à cultura machista que surgem da prática de exercício físico em idosos. Foram realizados quatro grupos focais em diferentes contextos socioeconômicos com um total de 39 idosos residentes na Espanha. A análise metodológica é indutiva, emergente, delimitando os discursos dos participantes do estudo do específico ao geral, por meio do processo de codificação da teoria fundamentada. As diferenças entre os contextos foram apresentadas em quatro subtópicos da cultura patriarcal e sua influência de acordo com a escolaridade, tempo após a aposentadoria, responsabilidades familiares e apoio conjugal. As mulheres idosas são um grupo vulnerável diante do machismo, pois apresentam maior risco e complexidade para frear esses costumes já arraigados, assumindo uma barreira clara ao iniciar a prática de exercícios físicos.

Palavras-chave: Patriarcado. Idoso. Sexista. Exercício.

Abstract: This study was carried out to try to understand what are the factors related to the macho culture that affect the practice of physical exercise in older adults. Four focus groups were carried out in different socioeconomic contexts with a total of 39 older adults residing in Spain. The methodological analysis is inductive, emergent, delimiting the discourses of the study participants from the specific to the general, through the coding process of grounded theory. The differences between contexts in four subtopics of patriarchal culture and their influence according to educational level, time after retirement, family responsibilities and marital support were presented. Older women are a vulnerable group in the face of machismo since they present greater risk and complexity to stop these already ingrained customs, assuming a clear barrier when starting the practice of physical exercise.

Keywords: Patriarchy. Older adults. Sexism. Exercise.

LICENCIA DE USO

Este es un artículo publicado em Open Access bajo la licencia *Creative Commons Attribution* 4.0 International (CC BY 4.0), que permite su uso, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original. Más información en: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no existe ningún conflicto de intereses en este trabajo.

CONTRIBUCIONES DE LOS AUTORES

Ricardo Martín-Moya: Conceptualización, Curación de datos, Escritura - Preparación del borrador original, Metodología, Escritura - Revisión y edición.

Carmen Trigueros Cervantes: Visualización, Metodología, Investigación, Redacción, Revisión y Edición.

Virginia Tejada Medina: Visualización, revisión y edición.

Enrique Rivera García: Supervisión, Metodología, Software.

FINANCIACIÓN

Este trabajo se realizó sin el apoyo de fuentes de financiación.

ÉTICA DE LA INVESTIGACIÓN

El proyecto de investigación siguió resolución de Universidad de Granada - 178/CEIH/2020.

CÓMO CITAR

MARTÍN-MOYA, Ricardo; TRIGUEROS CERVANTES, Carmen; TEJADA MEDINA, Virginia; RIVERA GARCÍA, Enrique. Influencia de la cultura machista en la práctica de ejercicio físico en personas adultas mayores. **Movimento**, v. 29, p. e29033, ene./dic. 2023. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.117522>

RESPONSABILIDAD EDITORIAL

Alex Branco Fraga*, Elisandro Schultz Wittizorecki*, Ileana Wenz** Mauro Myskiw*, Raquel da Silveira*

*Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Porto Alegre, RS, Brasil.

** Universidade Federal do Espírito Santo (UFES). Centro de Educação Física e Desportos (CEFD), Vitória, ES, Brasil.