

Ellas son más deportistas a partir de los 65 años



ESTUDIO PUBLICADO EN LA REVISTA INTERNACIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE

Un estudio llevado a cabo por investigadores de las universidades Politécnica de Madrid y Alcalá de Henares concluye que las mujeres mayores de 65 años españolas realizan más actividad física que los varones de su misma edad. Según el trabajo, el 19% de las mujeres del estudio reconocen practicar, a la semana, una o más actividades físicas, frente al 14,8% de los hombres. En los resultados no se ha incluido el tradicional paseo, más practicado por los hombres.

El estudio, que se ha realizado sobre una muestra de 933 personas (53,9% mujeres y 46,1% hombres) y ha estado dirigido por Jesús Martínez del Castillo, destaca que las mujeres suelen realizar la actividad física en espacios cubiertos, fundamentalmente instalaciones deportivas. Los resultados completos del estudio han sido publicados en la Revista Internacional de Ciencias del Deporte.

Desde el Foro GanaSalud reconocemos la importancia de actuaciones destinadas a promover la práctica de actividad física y deporte entre nuestros mayores, como el programa Enforma de la Comunidad de Madrid en el que participan 18 municipios con un total de 29 puntos que ofrecen asesoramiento y actividades gratuitas dirigidas por monitores titulados a más de 2.000 personas a la semana.