



Universidad
Zaragoza

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del
Deporte.

Principales barreras en la práctica de actividad física
con adultos del medio rural.

Main barriers in the practice of physical activity
with adults in rural areas.

Autor: María Piquer Cebrián

Tutor: Eduardo Generelo Lanaspá

Área de Didáctica de la Expresión Corporal

Fecha de presentación: 19/6/2019

RESUMEN.

En la actualidad, casi toda la población conoce la importancia que tiene para la salud la práctica de actividad física, con los beneficios que esta conlleva. A pesar de esto, son multitud las personas que no practican o que no llegan a los valores diarios recomendados. El objeto del estudio es encontrar cuáles son las barreras que los adultos del medio rural, concretamente de Torralba de los Sisonos (Teruel) tienen para la práctica de actividad física. Se busca conocer la actividad que practican, los motivos que los llevan a practicar y los que los llevan a ser inactivos, el tipo de hábitos que tienen y la importancia de la Comarca en todo esto (tanto a nivel de organización, como de actividades ofertadas, monitores y estrategias de promoción). Se investiga a hombres y a mujeres, así como la perspectiva que tienen varios agentes externos del área de deportes de la Comarca del Jiloca. Para llevarlo a cabo, se usa como herramienta de recogida de información la discusión en grupo, una vez hecho esto se realiza la transcripción de las mismas y se analizan. Los resultados reflejan que no existen barreras de ningún tipo que impidan la práctica de actividad física, que el elemento que impide la práctica es la pereza y que faltan estrategias para promocionar, animar y crear adherencia en los adultos del medio rural. A pesar de no haber barreras, la población adulta no llega a los niveles de práctica recomendados, por ello, es necesario seguir investigando para encontrar estrategias que consigan animar a la población de la necesidad de realizar práctica física y aumentar así el nivel de actividad de cada adulto y el número de participantes en las actividades que oferta la Comarca.

Palabras clave: adultos, barreras, género, actividad física y medio rural.

ABSTRACT.

At present, the majority of the population knows the importance of physical activity for health, with the benefits that this entails. Despite this, there are many people who do not practice or do not reach the recommended daily values. The object of the study is to find out what are the barriers that adults in rural areas, specifically in Torralba de los Sisones (Teruel) have for the practice of physical activity. It seeks to know the activity they practice, the reasons that lead them to practice and those that lead them to be inactive, the type of habits they have and the importance of the shire in all this (both at the level of organization, as of activities offered, monitors and promotion strategies). Men and women are investigated, as well as the perspective that several external agents of the sports area of the Jiloca region have to carry it out, the group discussion is used as a tool to gather information, once this is done, the transcription is carried out and analyzed. The results reflect that there are no barriers of any kind that prevent the practice of physical activity, that the element that impedes practice is laziness and that there are no strategies to promote, encourage and create adherence among adults in rural areas. Despite there being no barriers, the adult population does not reach the recommended levels of practice, therefore, it is necessary to continue researching to find strategies that can encourage the population of the need to perform physical practice and thus increase the level of activity of each adult and the number of participants in the activities offered by the Comarca.

Key words: adults, barriers, gender, physical activity and rural environment.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
1.1 Contexto del estudio.....	5
1.2 Justificación de la elección.....	5
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	7
2.1 Actividad física.....	7
2.2 Comarca del Jiloca.....	8
2.3 Población: Torralba de los Sisones.....	10
2.4 Factores a tener en cuenta.....	13
2.5 Recomendaciones para la práctica de AF.....	18
3. OBJETIVOS.....	20
4. METODOLOGÍA.....	21
4.1 Estudio.....	21
4.2 Aspectos éticos.....	24
4.3 Participantes del estudio.....	24
4.3.1 Adultos de Torralba.....	24
4.3.2 Agentes externos: servicio de deportes.....	26
4.4 Acceso al campo de estudio y recolección de datos:.....	27
4.4.1 Adultos de Torralba.....	27
4.4.2 Agentes externos: servicio de deportes.....	28
4.5 Guion de la herramienta utilizada.....	29

5. RESULTADOS.....	30
6. DISCUSIÓN.....	42
7. CONCLUSIONES.....	51
8. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA.....	53
9. VALORACIÓN PERSONAL.....	54
10. BIBLIOGRAFÍA.....	56
11. ANEXOS.....	60
1.Cuestionario inicial realizado a los participantes.....	60
2.Consentimiento informado.....	61
3.Guion para la discusión en grupo de los adultos.....	64
4.Guion para la discusión en grupo de los agentes externos.....	67

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Contexto del estudio.

El presente estudio se realiza en la Comarca del Jiloca, ubicada al noroeste de la provincia de Teruel. Tomando como población para la realización del mismo Torralba de los Sisones, un pequeño municipio ubicado al sur de la Laguna de Gallocanta.

El objeto de investigación es conocer las barreras que tienen los adultos para practicar actividad física (AF) en el medio rural. Se busca encontrar los motivos que les hacen dejar de lado la práctica de ejercicio, así como las diferencias existentes por razón de género. Respecto a esta última cuestión cabe destacar que, en el entorno rural en el que se ubica el estudio, la mayoría de los hombres se dedican a la agricultura y la ganadería; como su trabajo habitual es de carácter físico, no ven la necesidad de realizar AF una vez acaban la jornada laboral.

1.2 Justificación de la elección.

En este trabajo se pretenden unificar dos perspectivas, la primera de ellas como ciudadana y vecina del medio rural, interesada en la práctica de AF para el pueblo, buscando un bienestar general y la segunda como profesional de la AF que busca indagar sobre los niveles existentes de actividad y las barreras que existen para la práctica de la misma, con la finalidad de obtener unos resultados que puedan ayudar a, en un futuro, encontrar soluciones para el problema al que se enfrenta.

La elección del tema a investigar fue tomada debido a que el área rural me interesa de forma especial, ya que he pasado 18 años de mi vida viviendo en la misma, en la actualidad, debido a la realización del grado, solo paso parte del tiempo, pero igualmente mantengo un gran vínculo.

Mi pueblo es Torralba de los Sisones, lugar en el que he hecho AF durante toda mi infancia y adolescencia. Desde siempre he buscado que las personas que me rodean se familiarizaran con la AF y crearan una adherencia a la misma, siendo este un objetivo no cumplido hasta la fecha. Precisamente, por este último motivo, quiero ahora investigar desde una perspectiva profesional qué es lo que lleva a los adultos (tanto hombres como mujeres) que viven en zonas rurales a elegir otras actividades en lugar de practicar ejercicio. Y así, conociendo las razones que los llevan a actuar de este modo, poder ayudar al área de deportes de la Comarca del Jiloca a llegar hasta ellos para tratar de modificar sus conductas, ayudándoles en un futuro a ser más activos y a mejorar su salud.

Considero que, de realizar este estudio en un entorno urbano los resultados serían completamente distintos. En el medio rural en el que nos encontramos la población masculina se dedica a la agricultura y la ganadería; debido a las largas jornadas laborales que tienen disponen de poco tiempo libre para su disfrute. La población femenina, se dedica a trabajar en el sector servicios, otras son amas de casa; dedican su tiempo al trabajo, el trabajo en el hogar y a la familia, por ello tampoco existe demasiado tiempo libre para poder dedicar a otras actividades recreativas como podría ser la AF. Todo esto es un supuesto, por lo que para poder confirmarlo necesito recoger datos y comprobar cuál es la realidad. Gracias a ello, podría comprender la forma en la que puedo trabajar para ayudar a cambiar las circunstancias a las que los profesionales de la AF nos estamos enfrentando actualmente en el medio rural.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

2.1 Actividad física

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS): “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”. Tras esta definición, cualquier persona puede imaginarse que realiza una gran cantidad de AF al día ya que en gran medida los seres humanos estamos constantemente moviéndonos. Esto se piensa hasta que se reflexiona sobre el tiempo real en movimiento, hasta que se valora de una forma más objetiva; entonces, volvemos a pensarlo y observamos como la realidad es diferente a lo que inicialmente se puede pensar.

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial. Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de cardiopatía isquémica (OMS, 2004). Todos somos conscientes de que la inactividad provoca perjuicios en nuestra salud, y la AF moderada y el deporte lo contrario a esto. Los beneficios que se generan no solo se reflejan en la parte física, sino también en la psicológica y la social. A nivel psicológico según Pérez (2015): remedio contra ansiedad, estrés y depresión. Aumenta la autonomía, mejora el estado de ánimo, aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico. (p. 3). A nivel social, Pérez (2015) expresa que permite “sentirse vital, tener sentido de pertenencia a un grupo, genera satisfacción y diversión y mejora la sociabilidad” (p.3)

Sobre el término de persona inactiva, Casajús y Vicente (2011) expresan lo siguiente: “ser inactivo equivaldría a tener una profesión sedentaria, usar transportes motorizados y no realizar AF en el tiempo libre” (p.31).

Según la OMS algunos de los beneficios que provoca la AF moderada en la actualidad son los siguientes: menores tasas de mortalidad, cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2, cáncer de colon y de mama y depresión, un mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio y muscular, una mayor masa muscular, menor masa grasa y mejoras en la composición corporal. Además, tienen un perfil de biomarcadores más favorable para la prevención de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y la mejora de la salud ósea, y presentan una mayor salud funcional, un menor riesgo de caídas, unas funciones cognitivas mejor conservadas, y un menor riesgo de limitaciones funcionales moderadas y graves. Según Andrade (2007) también hay notables beneficios a nivel social: “permite compartir una actividad con la familia y amigos” (p.4), y psicológico: “ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés, a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión y aumenta el entusiasmo y el optimismo” (p.4).

La inactividad física y el sedentarismo son, en la actualidad, una realidad a cambiar. También la OMS aporta el siguiente dato, al menos un 60% de la población mundial no realiza la AF necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la AF durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas.

2.2 Comarca del Jiloca

La población de estudio se encuentra ubicada en la Comarca del Jiloca. El término comarca se refiere según la Real Academia Española (RAE) (2014) a una: “Entidad administrativa compuesta por una pluralidad de municipios en el seno de una provincia”. La Comarca del Jiloca se sitúa al noroeste de Teruel, dentro de la comunidad autónoma de Aragón (España), está compuesta por 40 municipios y 58 localidades.

La sede comarcal se encuentra en Calamocha y Monreal del Campo ya que son las dos poblaciones más grandes. La comarca se encarga del trabajo en multitud de áreas, estas son: juventud, turismo, empleo y desarrollo, protección civil, residuos, cultura, nuevas tecnologías, secretaria, acción social, deportes y patrimonio cultural y tradiciones populares. La que en este caso interesa es la de deporte. La comarca propone actividades, campeonatos, excursiones, etc. a todas las localidades y municipios que pertenecen al territorio nombrado. En la mayoría de lugares, es la única opción de que la población tenga oferta para la práctica de AF, y se ofertan actividades para niños, adultos y personas mayores.

La diferencia entre las distintas poblaciones es muy notoria ya que los dos municipios sede presentan 3000-4000 habitantes, y de todos los demás prácticamente ninguno supera los 500 habitantes, siendo lo habitual municipios que rondan las 100-250 personas. En los municipios pequeños, como es el caso del pueblo seleccionado para el estudio, para los adultos la oferta de actividades es la siguiente: “Natación, Pilates, Zumba, Bailes de Salón, Aerobic y Gimnasia de Mantenimiento” (Comarca del Jiloca, 2018). En muchos casos, el monitor que se encarga de las actividades no enseña únicamente una, si no que está formado en todas ellas. El requisito que se pide para que una actividad se pueda llevar a cabo es que haya 4-5 personas para sacar el grupo. Y las tarifas son de 8 € al mes para las actividades con una sesión semanal y 16 € para las actividades con dos sesiones semanales.

Para la realización del estudio, se ha seleccionado el municipio de Torralba de los Sisones.

2.3 Población: Torralba de los Sisones

En 2018 contaba con una población de 156 censados. Entre ellos, se encuentran 91 adultos (de entre 18 y 65 años), esta es la franja de edad que nos interesa, en la que se van a investigar las barreras que tienen para practicar AF. A continuación, se muestra la tabla de la población seleccionada distribuida por género.

EDAD ADULTA (18-65)	Nº HOMBRES	Nº MUJERES	TOTAL
18-24	12	13	25
25-30	0	1	1
31-35	2	3	5
36-40	4	4	8
41-50	13	8	21
51-55	11	8	19
56-60	4	3	7
61-65	3	2	5
TOTAL	49	42	91

Tabla 1. Población adulta Torralba de los Sisones

Las actividades que la Comarca del Jiloca realiza en 2018/2019 porque ha salido el grupo necesario en la población seleccionada son: natación (3 mujeres del pueblo), pilates (5 mujeres) y zumba (7 mujeres). Como se observa todos los sujetos que participan en las actividades son mujeres, lo que lleva a pensar que la diferencia de género es un aspecto a tratar, ya que, por algún motivo, no hay ningún hombre apuntado. Igualmente hay que tener muy en cuenta el número total de la población para comprender el bajo número de participantes en las actividades que se ofertan, así como que solo 3/7 actividades hayan podido salir adelante.

Con respecto a la población seleccionada decir que según el artículo 10 de la Ley sobre la delimitación y clasificación de zonas rurales (Consejo económico y social de España, 2018), se establece una clasificación que tiene en cuenta factores como la densidad de población, la estructura económica y los niveles de renta. En función de dichos factores se establece que Torralba es considerada una zona rural a revitalizar ya

que cuenta con escasa densidad de población, elevada significación de la actividad agraria, bajos niveles de renta, y un importante aislamiento geográfico.

Según el Informe del medio rural y su vertebración social y territorial, del Consejo económico y social de España (2018) la estructura municipal española cuenta con casi 7.000 municipios con una población inferior a 5.000 habitantes. Los que tienen menos de 10.000 habitantes representan el 91 por 100 del total de municipios, mientras que su población solo suma el 23% del total. Uno de los principales problemas a los que se enfrenta el medio rural en España es el despoblamiento, entendido como un fenómeno demográfico y territorial, consistente en la disminución del número de habitantes de un territorio o núcleo con relación a un periodo previo.

La mayoría de la población con la que cuenta Torralba en la actualidad son personas mayores de 35 años. Muchos de ellos ancianos. Esto hace darnos cuenta de que la densidad de población y otras muchas cosas no pueden cambiar en la actualidad si no se llevan a cabo medidas serias y eficaces en un período de tiempo corto.

Las zonas con baja densidad de población padecen una serie de problemas comunes, como son el envejecimiento, el aislamiento geográfico, considerables dificultades de integración territorial con otras regiones, falta de conexiones de transporte y de internet, ausencia de servicios sociales adecuados, menores dotaciones de capital humano y oportunidades de empleo. A nivel socio-económico, la población presenta mayor riesgo de pobreza en las zonas rurales, esto está relacionado con cuatro categorías: laborales (por falta de ofertas de empleo), demográficos (debido al éxodo rural), educativos y de accesibilidad a servicios básicos. (Consejo económico y social de España, 2018).

La principal característica laboral del municipio a estudiar, son las actividades del sector primario. Actividades que suponen un trabajo y esfuerzo físico que otras de los

demás sectores no implican. La base que sustenta a la población es la agricultura y la ganadería y el poder socio-económico que esto conlleva de forma mayoritaria es medio-bajo. Todas las personas que se dedican al trabajo del sector primario pasan la mayor parte del año realizando tareas en el campo; esto supone un trabajo constante y sin descanso. El trabajo en la ganadería también requiere una larga jornada laboral, por ello, el tiempo libre que quede para la práctica de otras actividades es muy reducido. Sobre el género femenino, se puede destacar que, a diferencia de los hombres, estas trabajan en el sector secundario y terciario, y las que no trabajan en estos, trabajan como amas de casa en sus propios hogares. Por el motivo anterior, la disponibilidad que presentan para la práctica de actividades no es muy amplia. Según Martínez del Castillo (2008), además de mantener grandes responsabilidades familiares, también se han incorporado al mercado laboral, como consecuencia de esto les es muy difícil incorporar la AF a su estilo de vida. Es decir, que las responsabilidades laborales y familiares son una de las principales barreras que se encuentran las mujeres a la hora de practicar AF, puesto que no disponen del tiempo libre suficiente.

Con respecto a las infraestructuras del municipio decir que tiene piscina exterior y también piscina climatizada siendo esta última la única piscina que existe fuera de la estación de verano en toda la Comarca del Jiloca, a parte de esto, el municipio también cuenta con una sala de musculación, un pabellón con frontón, pista de 40x20 metros, canastas y porterías y un campo de fútbol 7. Sobre este aspecto, explicar que ningún otro pueblo de la comarca cuenta con instalaciones similares. Algunos sí que cuentan con piscina exterior y pabellón, pero no con el resto de infraestructuras, lo que supone una gran ventaja para la población y que se debería valorar y utilizar. Solo es aprovechada en gran medida la piscina climatizada, ya que se realizan cursos de natación para bebés y niños, y se desplazan personas de los pueblos cercanos. Sobre todo Calamocha y Monreal

del Campo para tener opción de poder nadar y aprender a desenvolverse en el medio acuático.

2.4 Factores a tener en cuenta.

Según Elizondo-Armendáriz (2005): “Los factores sociodemográficos como sexo, edad, estudios, profesión y estado civil parecen ser buenos determinantes del estilo de vida sedentario” (p.565). Además de los factores anteriores se van a tener en cuenta los siguientes:

- Nivel socioeconómico: sobre esta, decir que creo que no es algo que la población vaya a considerar una barrera real ya que son precios asequibles para todo o casi toda la población adulta a la que se investiga. Según la Subdirección General de Estadística (2017) el precio medio gastado por persona en 2015, en poblaciones de menos de 10.000 habitantes fue 83.2 €, este dato muestra la baja cantidad destinada lo que confirma no tiene prácticamente ningún motivo para ser considerado como una barrera.
- Nivel de AF: Según la Subdirección General de Estadística (2017), en 2015 solo el 46,2% de la población realizaba una práctica deportiva semanalmente. Teniendo en cuenta la edad que más nos interesa (adultos) con el intervalo de entre 25 y 64 años, el 53.2% de las personas.
- Oferta de actividades: ya se ha tratado anteriormente la oferta que existe en el municipio. Esta solo figura por parte de la Comarca del Jiloca, sin existir oferta de otra empresa ni entidad. El ayuntamiento cede este trabajo, teniendo de esta forma los servicios ofrecidos a través de la comarca. Estos intentan adecuarse a la población de cada municipio, sujetos igualmente a los monitores con los que cuentan y a los requisitos mínimos con los que deben jugar.

- Ocupación laboral: el 85.4% de los adultos encuestados por la Subdirección General de Estadística (2017) que practican deporte semanalmente, trabajan.
- Motivaciones para la práctica: “Uno de los aspectos más importantes para el buen desempeño en determinada actividad es la motivación, ya que funciona como factor regulador de la energía y la emoción empleada para cumplir un objetivo” (Valdés, 1996, p.55). En función de si esta motivación es extrínseca o intrínseca hay que valorar lo que cada sujeto hace o decide hacer con su tiempo libre de forma individual. Sobre todo, hay que buscar fomentar la motivación intrínseca y mediante una intervención intentar que los participantes generen adherencia a la práctica de AF ya que esto conseguirá retroalimentarlos, pero si por el contrario conocemos que la motivación que prevalece es extrínseca y no se intenta modificar esto, será más difícil que los participantes “se enganchen” a la práctica. “La motivación juega un papel muy importante en la adherencia a la práctica de ejercicio físico, puesto que determina el inicio, mantenimiento y abandono de una conducta” (Moreno, 2008, p.1). En esto, los monitores pueden tener mucho que ver ya que según la forma de dar la clase y lo divertido y motivante que resulte para los participantes, estos estarán más motivados y con más predisposición para hacerla o no. Según Bermejo (2018) los responsables de las actividades deben emplear estrategias que favorezcan la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (haciendo especial hincapié en la autonomía y en la relación con los demás) y las formas de motivación más autodeterminadas, facilitando la adherencia a la práctica de ejercicio físico de los usuarios.

Según la Subdirección General de Estadística (2017), la motivación de los sujetos tiene en cuenta los siguientes factores:

- Estar en forma: sentir que tu cuerpo responde bien antes los distintos estímulos.
No cansarte más de lo debido y sentirte bien contigo mismo.
- Diversión: pasar un tiempo agradable mientras realizas la práctica.
- Motivos de salud: “Está claro que las enfermedades son una barrera para que el adulto se ejercite, y la inactividad física produce deterioro en la condición física” (Garita, 2006, p.7). Tenemos que tener muy presentes los problemas que cada individuo tiene y tratar cada caso como merece. Hay mucho desconocimiento en este ámbito ya que se cree que en cuanto tienes un problema la solución nunca será hacer AF. En cambio, los profesionales de hoy en día están luchando para que esto se modifique, por ello hay que hacerlo ver y dar a entender que multitud de problemas de salud pueden mejorar, prevenirse o desaparecer gracias a la práctica de AF.
- Relajarse: la sensación de concentración durante la práctica, evitando los pensamientos en el estrés y ocupaciones de la vida cotidiana.
- Gusto por el deporte: placer intrínseco al realizar la AF sin más objetivo o fin que la propia práctica por deseo del practicante.
- Relación social: multitud de personas practican AF por el entorno que esta genera, estas con otras personas, interactúas y contactas con ellas, evitas tiempo de soledad...en definitiva, te rodeas de más personas con las que pasar un buen rato.
- Superación personal: deseo de superarte a ti mismo. Algunas personas se ponen una meta o un objetivo que se consigue mediante la práctica de AF o un objetivo dentro de la misma.
- Salud: la realidad a la que nos enfrentamos a día de hoy supone un impedimento en nuestro esfuerzo por promocionar la AF, ya que por falta de trabajo multidisciplinar con los que deberían ser nuestros compañeros de trabajo en el tema

de salud, perdemos sujetos que podrían mejorar si practicaran la AF necesaria. Muchos de ellos creen no poder practicar por lesiones o patologías que presentan, siendo la realidad distinta y mejorando sus problemas en el caso de poder practicar y dar lugar al cambio. Además de esto, hay otros problemas de salud relacionados con hábitos de vida saludable que también influyen y por ello se deben tener en cuenta:

- La alimentación: adherencia a una dieta mediterránea.
- Tipo de sueño: descanso deficiente o suficiente. Según Morales (2005) “La cantidad necesaria de sueño en el ser humano está condicionada por factores que dependen del organismo, del ambiente y del comportamiento” (p.12). En 2002, la OMS confirmó que la práctica de AF ayuda a mejorar la calidad del sueño, la conciliación del mismo y la disminución del insomnio.
- Hábitos perjudiciales: Consumo de tabaco. Tras la realización de un estudio sobre el consumo de tabaco en adultos y su relación con la actividad físico-deportiva, Ruiz (2014) estableció que los varones consumen tabaco con mayor frecuencia que las mujeres. La edad es un factor de riesgo, siendo la franja de edad entre los 31-60 la que más tabaco se consume. En el sureste español, la práctica físico-deportiva vigorosa se asocia con una menor prevalencia de consumo; por lo que ser físicamente activo actúa como un factor de protección.

Continuando con la búsqueda de factores o herramientas que ayuden finalmente a comprender las barreras para la práctica, así como el pensamiento que presentan los adultos a respecto, se han encontrado varios cuestionarios validados para valorar el estilo de vida saludable de la población adulta. Estos pueden ayudar a determinar unas pautas

para avanzar en la investigación. A continuación, se muestran los cuestionarios con los factores del estilo de vida que estudian:

- Destinado para la población adulta:
 - TPAHEQ (Apostolidou, 1999): Fumar, hábitos de descanso, consumo de alcohol, práctica de ejercicio físico, propio estado de salud y actitudes hacia la salud personal.
 - Cuestionarios de Prácticas y Creencias sobre estilos de vida (Salazar y Arvillaga, 2004): Práctica de AF y deporte, tiempo de ocio, autocuidado, hábitos alimenticios, consumo de sustancias psicoactivas y sueño.
- Destinado para población adulta y mayor:
 - GPAQ - 2.0 (Armstrong y Maslin, 2006): AF, adultos y mayores.
- Destinado a la población en general:
 - IMEVID (López, Ariza, Rodríguez y Munguía, 2003): AF, nutrición, consumo de alcohol y tabaco.
 - Cuestionario FANTASTIC (Ramírez-Vélez y Agredo, 2012): familia y amigos, AF, nutrición, consumo de tabaco, consumo de alcohol, sueño y estrés, tipo de personalidad, introspección, conducción al trabajo, otras drogas.

“Todos coinciden, independientemente de la edad, que los factores alimentación adecuada, descanso, tabaco y práctica de ejercicio físico están relacionados con la adopción de un estilo de vida saludable” (Leyton, 2018).

Varios estudios encontrados a cerca de las barreras que los adultos pueden presentar para la práctica de AF explican lo siguiente; según Hazam (2013) las barreras se agrupan en dos categorías: internas y externas, y dentro de cada una se encuentran varias

subcategorías que se deben tener en cuenta. “Las barreras internas se agruparon en: falta de energía, falta de motivación y falta de confianza en sí mismos y las barreras externas se agruparon en: falta de recursos, falta de apoyo social y falta de tiempo” (p.1014). Para Ibrahim (2013) la división se hace en tres: dominio personal, entorno físico y social. Dentro del personal existen ítems como “Creo que otras actividades recreativas con amigos son más divertidas que las actividades físicas y no tengo autodisciplina en la realización de actividades físicas” (p.5), respecto al entorno físico: “El clima me impide hacer actividad física” y un ítem del dominio social: “No tengo tiempo libre para hacer ejercicio o hacer actividades físicas debido a mi trabajo”. El mismo autor apunta lo siguiente: “el estado matrimonial, el nivel educativo, los ingresos del hogar, el IMC y el estado de actividad física demostraron estar asociados con las barreras percibidas”. (p.7)

Multitud de estudios apuntan a la falta de tiempo como una de las principales barreras, Reichert (2007) “La falta de tiempo es una de las barreras más frecuentes en los países desarrollados. Realmente esta barrera puede representar una falta de motivación”. (p.1)

2.5 Recomendaciones para la práctica de AF.

Las recomendaciones que se deberían seguir según American College of Sports Medicine (ACSM):

- Realizar 30 o más min/día, mínimo 5 días a la semana (+150 min/semana) de entrenamiento cardiorrespiratorio a intensidad moderada o 20 min al día, 3 días semana (75 min a la semana) de intensidad vigorosa o combinación de ambas. No es necesario realizar los 30 minutos seguidos, ya que, está demostrado que en períodos de 10 minutos resulta efectivo también. Por el contrario, si a la semana se realizan más de 150 minutos, el beneficio que se obtiene es mayor.

- Realizar 2-3 días a la semana de ejercicio de fuerza de principales grupos musculares y ejercicios neuromusculares que impliquen equilibrio, agilidad y coordinación.
- En relación a la movilidad se recomienda 2-3 días a la semana de ejercicios de flexibilidad en los principales grupos musculotendinosos (30 segundos por ejercicio).

Los sujetos que no pueden cumplir estas directrices generales pueden beneficiarse con la realización de menos cantidad de ejercicio. Siempre y cuando se salga de la inactividad, realizar “algo” de AF tendrá beneficios. Para obtener beneficios a nivel de salud, el objetivo final que cada sujeto podría proponerse sería conseguir crear adherencia a la práctica y realizar de forma continuada dichas recomendaciones, realizando AF en cualquiera de sus formas, siendo las actividades ofertadas por el servicio deportivo de la Comarca una buena posibilidad para lograrlo.

Para concluir este apartado, decir que, conociendo estos datos, se busca encontrar una estrategia para dar respuesta a la pregunta: ¿cuáles son las barreras que los adultos presentan para la práctica de AF en Torralba de los Sisones?

El primer paso a dar tras la búsqueda de información realizada es plantear una serie de objetivos a conseguir, y para lograr estos últimos, trabajar con los factores expuestos anteriormente y mediante el uso de la metodología cualitativa tratar de dar respuesta.

3. OBJETIVOS

En este punto se exponen los objetivos que la investigación presenta tras la realización del marco teórico. Se realiza una valoración destacando lo importante, cuál es el camino para llegar a conocer el motivo de estudio, el conocimiento de las barreras para la práctica de AF en el medio rural.

Los objetivos planteados para lograr lo anterior, son los siguientes:

1. Conocer las barreras de los adultos ante la práctica de AF y las diferencias según género.
2. Conocer la preocupación que los adultos tienen por la práctica de AF e investigar los motivos de la falta de demanda de las actividades que oferta la Comarca del Jiloca.
3. Identificar agentes externos que tienen una repercusión en la realización de AF y conocer la perspectiva de estos sobre la práctica de AF que realizan los adultos de Torralba de los Sisones.

4. METODOLOGÍA

4.1 Estudio:

Este trabajo presenta un diseño cualitativo y un método de investigación-acción participativa. Busca investigar sobre las barreras de los adultos para la práctica de AF en el medio rural. Para conseguir conocer dichas barreras, el estudio consta de dos partes. En la primera, se trabaja con las mujeres y los hombres adultos de Torralba de forma separada. En la segunda, se selecciona para realizar la investigación a varios agentes externos del área de deporte de la Comarca del Jiloca. Según Taylor y Bogdan (1986), este tipo de investigación es “aquella que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas y la conducta observable” (p.20). Para llevarlo a cabo la muestra es pequeña y no es aleatoria, sino que es elegida por una serie de razones justificadas. La recogida de datos se realiza habitualmente mediante técnicas como las entrevistas, discusiones en grupo, etc. Concretamente, en este trabajo se llevará a cabo en primer lugar un grupo de discusión con 6 hombres y otro con 6 mujeres adultas de Torralba, y tras un análisis de los mismos, otro grupo de discusión con 3 agentes externos pertenecientes al área de deportes de la Comarca del Jiloca.

Lo primero que se realiza con todos los participantes de la investigación es mostrar el consentimiento informado (anexo 2) y pedir la firma del mismo, para participar en la investigación siendo conocedores del objetivo y proceso de la misma.

Sobre la discusión en grupo se puede exponer que, según Molina (2017) “es una entrevista grupal donde los componentes dialogan, debaten, negocian y consensuan sobre el tema que se plantea. Estas personas están coordinadas por un moderador y se llega a unas conclusiones finales”. Normalmente, esta técnica se complementa con otras, en este caso se ha usado un cuestionario para ampliar la recogida de datos de los participantes, el cuestionario se puede ver en el anexo 1. Para el desarrollo de las discusiones en grupo se

han realizado unos guiones que se encuentra en el anexo 3 y anexo 4, estos muestran un modelo semiestructurado. Se elige este modelo ya que es necesario que dé pie a variaciones. No tiene una estructura cerrada e inamovible, sino que se puede modificar según las circunstancias. Igualmente, las preguntas son de tipo abierto, ya que interesa conocer la opinión y pensamiento general de la población por esto, no es viable realizar preguntas con respuestas cerradas, porque no posibilita la expresión de los sujetos.

“Esta técnica se utiliza cuando se quiere conocer el posicionamiento de un grupo social en relación a un tema determinado” (Pedraz, 2014). Por esto, las preguntas que se lanzan tienen que ser generales, no ir centradas a un individuo en particular, también se busca que los participantes contesten y debatan las mismas pensando en el colectivo que están representando y no únicamente en su propia persona, aunque usen ejemplos de su propia vida.

Según Silveira (2015) es un proceso dinámico en el que los participantes intercambian ideas, de forma que sus opiniones pueden ser confirmadas o contestadas por otros participantes. No busca consensos, de modo que los participantes pueden mantener las opiniones iniciales, cambiarlas, o adoptar nuevas ideas a partir de las reflexiones instituidas en el grupo.

Basado en las ventajas e inconvenientes que Vallés determina en su libro “Técnicas cualitativas de investigación social” (1999) sobre los grupos de discusión, se puede decir que, se ha elegido esta herramienta porque es económica, no requiere demasiado tiempo, ni demasiada inversión monetaria. Presenta flexibilidad ya que se pueden tratar multitud de temas, con personas diferentes y en lugares muy diversos y, además, existe una interacción grupal que en la mayoría de herramientas no se dan, y esto aporta un debate y una mezcla de opiniones de los participantes de las que se puede sacar información de gran valor. La interacción entre participantes es fundamental para este estudio, ellos

mismos al opinar y reflexionar hacen ver la realidad a la que se enfrentan, cosa que probablemente no ocurriría si se realizan entrevistas u otras herramientas individuales, ya que esto limita a dar la visión particular de cada persona, sin tener en cuenta al colectivo completo.

Para evitar la fatiga de los participantes, la recomendación sobre la duración de la discusión está en un rango de entre 1 y 2 horas (Aignerren, 2002). Es importante el compromiso con los asistentes y respetar el tiempo de convocatoria, cualquier alargamiento del tiempo debe estar bien justificado y en acuerdo con el grupo. Igual de importante es conseguir una atmosfera agradable donde los participantes se sientan bien al participar en ella. “Se busca descubrir la percepción de las personas respecto a lo que genera o impide un comportamiento, así como su reacción ante diferentes ideas, conductas, productos o servicios” (Escobar, 2017, p.53).

El grupo de discusión es una modalidad de entrevista grupal, abierta y estructurada. Tanto el papel de moderador como el de los participantes pueden influir de forma notoria en los acuerdos a los que se busca llegar (Aignerren, 2002). La figura del modelador es fundamental ya que tiene que dinamizar el grupo y hacer que todos participen y se sientan cómodos para dar opiniones y ofrecer pensamientos. El moderador tiene que plantear preguntas buscando la participación de los participantes, y haciendo que estos reflexionen sobre lo propuesto, con el objetivo final de llegar a unas conclusiones que se buscan desde el inicio.

Sobre las características de la herramienta de trabajo, explicar que, con respecto al tamaño de la muestra existen multitud de opiniones, y en función del autor el tamaño va desde 2 hasta 12 participantes, “dos o tres personas son los números mínimos” (Álvarez, 1989, p.204). Según Turney y Pocknee (2005), “el tamaño de muestra debe estar conformado por 3 a 12 participantes” (p.33) Se prefiere elegir un número bajo de

participantes y buscar la concreción en las respuestas y pensamientos de los mismos para obtener los datos que se requieren.

Una vez realizada la técnica y analizados los datos se realiza un informe con los resultados para poder generar unas conclusiones, de estas últimas serán informados todos los participantes como forma de agradecimiento por su ayuda y participación, así como para hacerles conscientes de la situación en la que se encuentran.

4.2 Aspectos éticos:

Con respecto a la recogida de datos, se seguirán los aspectos éticos del Comité de Ética de la Investigación de la Comunidad Autónoma de Aragón (CEICA), (2017): el participante conoce el uso que se le va a dar a los datos recogidos ya que antes de comenzar se le entrega un consentimiento informado que debe firmar si acepta la participación.

4.3 Participantes del estudio:

4.3.1 Adultos de Torralba.

La muestra total está formada por 12 informantes provenientes del municipio de Torralba de los Sisonos (Teruel), con edades comprendidas entre los 21 y los 60 años; 6 hombres y 6 mujeres. Los datos recogidos por el Ayuntamiento de Torralba de los Sisonos el 15 de noviembre de 2018 muestran que la población empadronada total es de 156 habitantes, de los cuales son adultos (19-65 años) 91 personas. No todos ellos viven de forma habitual en el pueblo, solo lo hacen 47. De los 47, se seleccionan por muestreo no probabilístico, por conveniencia, a juicio del entrevistador a 12 de ellos. En ambas

muestras (mujeres y hombres) se busca la variedad de edad, de ocupación laboral y familiar y facilidad para comunicarse.

A los participantes elegidos, se les pasa un cuestionario (anexo 1) antes de comenzar la investigación para que lo contesten. En este, se obtiene información sobre la edad, condición familiar, profesión y práctica de AF habitual de los sujetos para conocer las características de la muestra de adultos que el estudio presenta.

A la hora de tratar la información y transcribir los datos se usan nombres ficticios para cada uno de los participantes con el objetivo de mantener el anonimato. Tras el análisis de los datos recogidos en el cuestionario, se expone cada sujeto con las características del mismo.

MUJERES

	1	2	3	4	5
LUCIA	54	Veterinaria	Vive con su marido.	No realiza AF fuera del trabajo	No
ALICIA	39	Administrativa	Vive con su marido e hijos	No realiza AF fuera del trabajo	No
OLGA	49	Administrativa	Vive con su marido	No realiza AF fuera del trabajo	No
MARTA	51	Sector servicios	Vive con su marido	Practica AF 5h/semana sin contar el trabajo	No
ROSA	44	Sector servicios	Vive con su marido e hijos	No realiza AF fuera del trabajo	No
ANA	53	Agricultura y ganadería	Vive con su marido	Practica AF 2h/semana	Si, 2h/semana

*Leyenda: 1 (Edad), 2 (profesión), 3 (situación familiar), 4 (características), 5 (actividades comarcales).

HOMBRES					
	1	2	3	4	5
JUAN	22	Ganadería	Vive con sus padres y hermanos	Le gusta practicar AF. Hace 2h/semana sin contar el trabajo.	No
JAVIER	43	Agricultura y ganadería	Vive con su mujer e hijos	No realiza AF fuera del trabajo	No
MARCOS	52	Agricultura	Vive con su mujer	No realiza AF fuera del trabajo	No
DANIEL	53	Veterinario	Vive con su mujer	Practica AF 3h/semana sin contar el trabajo	No
PEDRO	53	Músico	Vive con su pareja	Practica AF 3h/semana sin contar el trabajo	No
PEPE	52	Agricultura y ganadería	Vive con su mujer	No practica AF fuera del trabajo.	No

*Leyenda: 1 (Edad), 2 (profesión), 3 (situación familiar), 4 (características), 5 (actividades comarcales).

4.3.2 Agentes externos: servicio de deportes.

La muestra está formada por 3 informantes, estos son agentes externos al municipio de Torralba, coordinador y monitores del área de deportes de la Comarca del Jiloca. “Los grupos de discusión son una técnica de recolección de datos mediante una entrevista grupal semiestructurada, la cual gira alrededor de una temática propuesta por el investigador” (Escobar, J., 2017, p.52). Según Aignerren (2002) “El moderador debe confrontar a uno o varios participantes sobre un asunto previamente conocido, para explorar sobre cierto tipo de información” (p.5).

La decisión de los participantes del grupo es por conveniencia. Tras la valoración y el análisis de resultados de los grupos de discusión anteriores se observa que se puede complementar la información obtenida con la recogida de datos desde una perspectiva externa. La elección de escoger a estos sujetos se ha hecho porque ellos tienen una visión de la AF desde un punto de vista profesional ya que se dedican a ello, además de conocer

el entorno y el medio en el que se está trabajando. Estos, forman parte de los agentes externos que afectan a la AF que se practica en Torralba, y son capaces de ver la realidad desde fuera ya que ellos no son partícipes de lo que los adultos han decidido hacer.

4.4 Acceso al campo de estudio y recolección de datos:

4.4.1 Adultos de Torralba:

En primer lugar y antes de realizar el encuentro, se crea un grupo de WhatsApp para informar a los sujetos. Esta información se da mediante una nota por dicha aplicación. En ella, se informa de la investigación en la que pueden participar si así lo desean y el objetivo y proceso que esta tiene y va a seguir. Una vez cada sujeto confirma su participación y tras comprender de qué trata, se proponen varias fechas para la realización de la discusión en grupo, acordada la fecha el día 24.04.2019, y antes de empezar la discusión en grupo, los sujetos tienen que firmar un consentimiento informado (anexo 2) que explica las condiciones del estudio, así como la posibilidad de que sean grabados con fines académicos y al trato de la información obtenida de forma anónima.

Para poder reunirme con la muestra hay que tener en cuenta una serie de condiciones, entre ellas que el encuentro se realice en fin de semana ya que 11 de los 12 de los sujetos trabajan fuera de su hogar. Además, parte de la muestra se dedica a la agricultura y ganadería por lo que es importante que la hora de reunión sea tarde, para que finalicen sus labores y puedan participar.

El lugar en el que se va a realizar la recogida de datos va a ser la cafetería de las piscinas del pueblo. Las mujeres deciden que la mejor hora para realizar su discusión sea las 17:00 ya que así tienen tiempo tras la comida de recoger la cocina, mientras que los hombres la eligen a las 19:30 una vez terminen sus trabajos en las granjas. Para conseguir una atmosfera cómoda y agradable, se invita a los participantes a un pequeño aperitivo.

Al inicio de la reunión se explica de nuevo el motivo del estudio, porque han sido seleccionados y en que va a consistir la discusión, así como la necesidad de dar información válida y fiable para obtener unos resultados reales y útiles en un futuro. Se rellena el consentimiento informado, así como el cuestionario nombrado anteriormente. Tras esto, comienza la grabación de audio y con ello la discusión de grupo agradeciendo al inicio y final de la misma la participación de cada uno de ellos.

Una vez hecha la discusión, se pasa a realizar la transcripción de los datos, para posteriormente poder analizarlos y hacer tras esto el siguiente grupo de discusión.

4.4.2 Agentes externos: servicio de deportes.

En primer lugar, se le comunica al área de deportes de la Comarca del Jiloca la realización de una investigación con el objetivo que esta tiene. Se explica que se van a realizar dos discusiones en grupo con los adultos del pueblo y posteriormente otra con ellos si aceptan para conseguir más información a través de una fuente diferente y externa. Una vez la Comarca está al corriente y dispuesta a colaborar, se explica quiénes serían los sujetos que interesa que participen, tras aceptar la propuesta se busca fecha para realizar la reunión y se acuerda que esta sea el día: 26/03/2019. Llegado el día y la hora acordado, se realiza la reunión y se entrega el consentimiento informado para que los participantes lo rellenen. Para mantener el anonimato se sigue el mismo procedimiento que el aplicado en el caso de los adultos. Se explica de nuevo el motivo del estudio, las razones por las que han sido seleccionados los participantes y en que va a consistir el grupo de discusión. Una vez hecho esto, comienza la grabación de audio, agradeciendo al inicio y final de este la participación de cada uno de ellos.

Se realiza en una de las salas que la sede de la comarca tiene en su edificio, una sala tranquila y sin ruido. Mientras se realiza la grabación para aumentar la comodidad y que los sujetos no tengan tensión y sea una atmósfera cálida, se les invita a tomar un café.

4.5 Guion de la herramienta utilizada:

Se puede ver el guion realizado en el [anexo 3](#) y [anexo 4](#).

5 RESULTADOS.

En este apartado, se exponen los resultados más relevantes obtenidos en el estudio tras la realización de las discusiones en grupo. En primer lugar, se realiza la transcripción de las herramientas usadas, y una vez realizado esto, se procede a analizar los datos obtenidos.

El orden que se presenta coincide con la realización de los grupos de discusión y es el siguiente: resultados del grupo de mujeres, tras estos, resultados de los hombres y para finalizar, resultados de los agentes externos.

Para realizar este punto, se organizan varias categorías, estas están presentadas en el mismo orden en el que se solicitó la información a los sujetos en el grupo de discusión.

- Niveles y tipos de práctica: tiempo y tipo de actividad realizada a la semana.
- Motivaciones e intereses de práctica: se observan los gustos, sensaciones y motivos que los llevan tanto a la práctica de AF como a la inactividad.
- Oferta de la Comarca: gusto o falta del mismo por la oferta planteada, trato con los monitores, relación calidad-precio...
- Barreras encontradas para la práctica: por problemas de salud, falta de disponibilidad, poca motivación o gusto por la oferta de actividades, instalaciones insuficientes, problemas de economía...
- Hábitos saludables: se trata la alimentación, la calidad del sueño y el consumo de tabaco y alcohol.
- Importancia de la AF: responde a la siguiente pregunta: ¿habría alguna forma de modificar las conductas para que aumente el nivel de AF de la población o creéis que es prácticamente imposible?

Se comienza con la discusión en grupo, realizada con 6 mujeres de Torralba de los Sisones con las características dichas en apartados anteriores.

- Niveles y tipos de práctica: con respecto a la práctica de AF que las mujeres realizan de forma habitual se pueden observar respuestas como: *“no hago deporte, no hago ningún día de la semana”* (Olga), *“practico dos días a la semana. Bueno, vamos a poner tres días; ando y hago 2 actividades de la comarca”* (Ana), *“según la semana cae algo o nada”* (Alicia), *“no hago nada de deporte”* (Rosa).

Para indagar más sobre este aspecto se pregunta si los trabajos que realizan (a nivel laboral) en general implican la realización de AF, y destaca lo siguiente: *“no hago nada de deporte”* (Rosa), *“solo hago algo si tengo que bajar a planta a por algo en concreto”* (Alicia), *“yo en mi trabajo no hago nada de deporte”* (Olga).

- Motivaciones e intereses de la práctica que las llevan a decidir ser activas o no serlo: *“me gusta mucho andar, pero por perrería no voy”* (Rosa), *“no practico actividades porque no me gusta nada, lo que hago lo hago porque sé que es buenísimo para la salud”* (Marta), *“se nota cuando vas a una actividad que se está mucho mejor”* (Ana), *“cuando estamos algún año sin venir a actividades lo notamos, va bien hacer actividad física”* (Ana), *“hablar y divertirse es importante, pero lo más es saber que beneficia la salud”* (Marta), *“el principal motivo que te lleva a practicar es la mejora de la salud”* (Ana).

Se pregunta qué es lo que pasa para que la gente se comience apuntando y al tiempo dejen de ir y explican que: *“más que la gente cae es que te obligan a tener un número de gente para que salga la actividad entonces muchas se apuntan como relleno para que salga la actividad y ya saben desde el inicio que no van a venir, solo es para que la actividad salga y luego realmente se viene las que se viene”* (Alicia).

- Oferta de la Comarca del Jiloca para la práctica de AF: sobre la decisión de la oferta: *“dieron la opción de recoger opiniones sobre la oferta, hay un bando que informa y se va al ayuntamiento y tienes una lista de actividades y dices cuales te gustaría”, “siempre plantean las mismas actividades, no es viable que aumenten el número de actividades porque luego no van a salir grupos, pero quizás si cambiaran las actividades y se renovasen conseguirían más gente”* (Lucía), *“si plantean 3 actividades o 7 y no salen, para que van a plantear y formar 15 actividades con 15 monitores”* (Ana).
- Sobre el precio de las actividades: *“es irrisorio”* (Rosa), incluso dicen lo siguiente: *“no se valora la actividad por el precio tan reducido que tiene”* (Olga), *“si fuera caro te crearía una obligación y no pasaría lo que pasa de que la gente deja de ir a mitad”* (Rosa). Con respecto al monitor: *“el monitor hace mucho, si te gusta y motiva la gente aguanta en cambio si no tienes ganas y el monitor no gusta, la gente se borra”* (Olga), *“si el monitor motiva la gente tiene ganas de ir y eso pasa, aunque las actividades no te gusten totalmente”* (Alicia), *“el monitor hace que la gente se lo pase bien o mal”* (Lucía).
- Barreras encontradas para la práctica: a nivel social tras preguntar que si por falta de actividades motivantes en el pueblo les importa tener que trasladarse a otro pueblo donde si imparten la oferta deseada contestan que *“no, no es lo mismo, aquí ya nos conocemos”* (Rosa), *“aquí estamos todas”* (Lucía), *“preferimos siempre aquí que estamos todas”* (Olga), a pesar de preferir quedarse en el pueblo dicen esto *“no somos muchas y para que oferten algo que nos guste a todas es muy difícil”* (Ana). Con respecto al clima: *“en invierno hace frío, se hace de noche enseguida...”*, *“en invierno a lo que volvemos a casa la tarde ya ha pasado...”* (Lucía), *“que pereza con el frío y aquí podríamos meternos al agua en la*

climatizada sin notar el frío” (Olga). Sobre la disponibilidad: “buscas excusas, tengo que planchar, tengo que hacer esto, etc.” (Rosa), “los horarios de las actividades ofertadas tampoco son buenos”, “te ofertan una cosa o dos y si te gusta bien si no te buscas la vida, y si trabajas o algo a la vez no tienes opción...” (Alicia), “La disponibilidad que tenemos es muy variada entre nosotras entonces en realidad sí que es difícil coincidir para que salgan actividades” (Rosa).

Otra barrera que se encuentra es la despoblación: *“la despoblación es una barrera importante” (Marta), “hay muy poca gente entonces hay poca oferta y para la gente que hay diversidad de gustos para ponerse de acuerdo en que salgan las actividades, y como hay que cumplir un mínimo salen muy pocas” (Olga).*

Finalmente, una de las participantes dijo lo siguiente: *“no hay barreras solo excusas” (Rosa).*

- Hábitos saludables relacionados con las posibilidades que tiene el medio rural y la forma de aprovecharlas.
 - Alimentación: *“Hay una alimentación saludable, pero por tradición no por motivos de salud, porque hay huertos y animales entonces es todo muy ecológico” (Rosa). “Siempre se ha comido mucha verdura fruta y legumbres en esta zona” (Lucía), “También se come mucho cerdo y grasa que igual se debería evitar” (Rosa), “Aquí no nos comemos un yate como para sustituir a nada, aquí se comen alimentos del huerto y bocadillos de panceta” (Marta), “La mayoría somos amas de casa, y preparamos la comida entonces nunca solemos comer cosas preparadas” (Marta).*
 - Calidad del sueño: *“En el sitio que vivimos tenemos condiciones ideales para poder dormir de tirón” (Lucía), “si oyes un*

ruido por la noche, asústate. Lo normal es no escuchar ningún ruido en toda la noche, así que nada te molesta para que el sueño sea deficiente” (Ana), “quien no tiene problemas que necesita menos sueño, o sufre insomnio...puede dormir con total tranquilidad” (Marta).

○ Alcohol y tabaco: sobre los hábitos perjudiciales destaca lo siguiente: *“los hábitos son buenos, la gente va al bar por relación social” (Rosa), “vas al bar para ver a alguien, si te metes en casa no ves a nadie, no vas por tomar cerveza y ver si hay alguien, vas por la gente y ya que estas te tomas algo” (Alicia).*

- Importancia de la AF: para finalizar la discusión se lanza la siguiente pregunta: *¿habría alguna forma de modificar las conductas aquí para que aumente el nivel de AF de la población o creéis que es prácticamente imposible?, se encuentran opiniones diversas y opuestas, ya que, unas piensan que todavía se puede hacer algo y otras que ya resulta imposible cambiar la realidad; “si no obligan a nadie creo que es imposible”(Lucía), “bueno igual se podría hacer algo para que eso ocurriera” (Ana), “falta variedad de cosas y al final si solo hay dos actividades no hay mucha opción para elegir y a cada uno le gusta una cosa, creo que aumentar la variedad de actividades sería una opción para cambiar estas costumbres” (Alicia), “habría que llegar a un compromiso colectivo, animarnos unas a otras y así ir todas a la vez”(Olga), “somos muy costumbristas y cuesta mucho cambiar algo que se lleva haciendo de hace tanto tiempo y hacer costumbres nuevas, entonces es que nos acomodamos y tiene poca solución” (Marta).*

A continuación, se mostrarán los resultados de la segunda discusión en grupo, realizada con 6 hombres de Torralba de los Sisonos con las características dichas en apartados anteriores.

- Niveles y tipos de práctica: como se puede ver en la tabla del apartado 4.4 ningún sujeto participa en las actividades comarcales. Resaltan la práctica de AF dentro de sus profesiones: *“el trabajo tanto mío como de la mayoría requiere esfuerzo físico”* (Pedro), *“Cuando acabas de hacer tu AF del trabajo te quedan pocas ganas de dedicarte a la AF del deporte”* (Pepe), *“en general la gente no hace nada si no es en el trabajo”* (Pedro), *“la actividad física nuestra es muy pesada entonces llegamos a casa cansados pero no es excusa para hacer algo de deporte”* (Marcos). A pesar de esto, reconocen que en el pueblo no hay cultura deportiva que les ayude a practicar AF fuera del trabajo, *“es por cultura, desde críos pues hemos estado, pues eso cuando ibas a trabajar trabajabas y después de trabajar te juntabas con los amigos y nos íbamos al bar”* (Pepe), *“hay mucha gente que hace deporte y también son trabajadores”* (Pedro).
- Motivaciones e intereses de la práctica: Los motivos que pueden llevar a los hombres a practicar AF es la salud y diversión junto al grupo social, *“sobre todo por salud”* (Marcos), *“tiene que ser divertido, porque si es por salud, pero no hay diversión no se hace”* (Daniel). *“Todos tenemos problemas de espalda, de huesos y articulaciones y si hiciéramos algo de deporte seguro que nos iría bien”* (Marcos).

Se observa que les falta motivación por la práctica: *“hace falta un guía, alguien que te diga tienes que ir por aquí o tienes que ir por allá. Que te motivara un poco”* (Pepe). *“Falta motivación. Ir a jugar solo a frontenis es triste y aburrido, correr por correr nunca me ha gustado, entonces si no hay interés el deporte se*

pierde, haces otras actividades que te motiven más” (Daniel). “Si quedáramos varios para ir al gimnasio o ir en bicicleta, yo creo que sí que podríamos ir, pero claro alguien tiene que hacer el grupo. Si vamos solos como mucho aguantamos tres días” (Pepe).

Tras realizar la siguiente pregunta: ¿consideráis que el problema principal es que no tenéis un grupo social para hacer deporte o AF? Las respuestas son: *“si, nos falta animarnos entre nosotros” (Marcos), “el grupo para ir al bar está montado desde hace 30 años o más” (Pepe).*

Cuando se les hace pensar sobre actividades que les suscitan interés intervienen así: *“Es cambiar las dos horas de bar, por una de bar y una de ejercicio. Y en primavera y verano, pues en comer se hace el ejercicio y luego a trabajar” (Marcos). Buscan como motivación la relación social: “algo con un grupo que te divierta, la compañía”, “hay que buscar compañía y habito con el grupo de amigos” (Marcos), “hacerlo con un grupo” (Pepe).*

- Oferta de la Comarca del Jiloca para la práctica de AF: es difícil atender las necesidades por la disponibilidad de horarios: *“la mayoría de gente que trabajamos en áreas rurales trabajamos de sol a sol, no se puede hacer nada de otra forma. No trabajamos con jornada para poder acabar a las 5 o 6 y hacer algo de AF” (Daniel), “las actividades de comarca, no podemos ir nadie porque ahí sí que todos estamos trabajando” (Pedro), “lo que propone la comarca en horario laboral no nos cuadra, pero también es verdad que ese tipo de actividades no las haríamos” (Javier)*

Se plantea la posibilidad de participar en actividades distintas a las ofertadas por la comarca (en cuanto a tipo de actividad y horario) y se ve esto: *“creo que sí, que se podría intentar” (Pepe), “creo que nos lo pasaríamos muy bien” (Marcos).*

- Barreras encontradas para la práctica: Disponibilidad: *“no participo en ninguna actividad colectiva, pero más que nada es por horarios”* (Pedro), *“no tengo tiempo, todo el día trabajando en la granja pues tampoco te queda mucho tiempo”* (Javier), *“yo ando, no es con regularidad, pero también mi horario me lo permite, cuando voy a andar os veo trabajar”* (Pedro). Con respecto a la despoblación, es nombrada por los adultos jóvenes ya que no son muchos los que actualmente viven en el pueblo *“practicaríamos más, al menos el deporte nos gusta, el problema es que no hay gente”* (Juan). También comentan el clima existente en la población, nombrando como barrera el tiempo: *“el frío es verdad que en el invierno aquí es duro”* (Pepe). Dicen que la falta de cultura deportiva es otro de los problemas: *“es más fácil ir al bar y juntarte con los amigos en la piscina o en el bar y es una excusa porque deporte podemos hacer todos, además cuando haces 3 días o 4 te notas que funcionas mejor lo que pasa que somos perezosos, yo creo que no hacemos deporte en el mundo rural por pereza no porque no podamos”* (Marcos).

Finalizan este tema diciendo lo siguiente: *“no hay barreras, somos nosotros”* (Daniel), *“es la pereza nada más”* (Pepe), *“nada, no hay barreras, si por condición física no podemos empezar por un punto alto empezamos por uno más bajo”* (Marcos).

- Hábitos saludables:
 - Alimentación: *“comemos mucha grasa”* (Pepe), *“se come bien porque es como cultura, tenemos animales y huertos y nos aprovechamos de eso, pero es verdad que, a pesar de ser una alimentación buena y variada, la mayoría comemos de más y comemos mucha grasa. Comemos unos almuerzos que muchas veces si vamos al tractor no quemamos”* (Marcos).

- Calidad del sueño: *“aquí nadie te molesta”* (Daniel), *“no podemos quejarnos, el silencio se nota y se agradece”* (Marcos), *“son las ventajas de no vivir en una ciudad”* (Juan).
- Tabaco y alcohol: se plantea la siguiente pregunta: ¿os habéis planteado si la AF puede ayudar a cambiar estos hábitos?, y las respuestas dicen lo siguiente: *“el tabaco, si estas muy ocupado fumas menos, y si haces AF y notas que estás mal por culpa del tabaco es más fácil reducir el consumo”* (Pepe), *“si hiciéramos más AF sobre todo el tema del tabaco creo que se bajaría, la cerveza es más difícil porque la tomamos en el bar por socializar”* (Javier).
- Importancia de la AF: para finalizar la discusión se les hace a los hombres la siguiente pregunta: teniendo en cuenta que habéis dicho que creéis que si os lo proponéis podéis hacer AF; ¿creéis que vais a hacer el grupo o a alguien que os ayude para poder comenzar? ¿o es algo que pensáis, pero no va a ocurrir, por las costumbres, la pereza...? las respuestas son variadas: *“es difícil ponernos de acuerdo y comprometernos y que nos dure más de tres días. Tenemos muchas ganas, pero poca voluntad”* (Pedro), *“podríamos hacer un grupo y proponer una actividad y probar”* (Marcos), *“soluciones siempre hay”* (Pepe), *“tenemos que preparar el grupo”* (Javier), *“nos tendríamos que animar un poco los unos a los otros. Ponernos unas metas fáciles de conseguir y cada vez ir avanzando”* (Marcos).

Para finalizar este apartado, se muestran los resultados obtenidos en la tercera discusión en grupo realizada a los agentes externos de las actividades deportivas.

- Niveles y tipos de práctica de los adultos en el medio rural: *“practicaban, pero mucha menos de la que se debería”* (Mario). Y hay unas diferencias abismales entre la

AF de las mujeres y la de los hombres, *“igual el 99% de las personas son mujeres, y el 1% si llega es de carácter masculino”* (Pedro). Dicen que el género masculino no considera normal la práctica de AF junto a las mujeres: *“ellos no asocian hacen gimnasia con mujeres, no lo conciben... creo que les da aprensión o vergüenza”* (Pedro).

No existe una cultura deportiva, ni unos hábitos que te lleven a practicar, *“la AF es un hábito que no han tenido nunca, por lo tanto, el que de repente les llegue es muy complicado”* (Mario).

- Motivaciones e intereses de práctica: la oferta de actividades no resulta motivante para los hombres, *“no les llama la atención las modalidades deportiva o actividades que podemos sacar”* (Pedro), *“es difícil encontrar la actividad que quieren practicar”* (Mario). A las mujeres *“les sirve de punto de encuentro, porque es una manera de que dos días a la semana salgan de casa, además a ellas les ha calado un poco más hacer AF entonces pues un poco de uno un poco de otro, consigues que se apunten a la actividad y la hagan se lo pasen bien y la reclamen”* (Mario), *“las mujeres lo ven como un punto de reunión entre ellas, piensan así salgo de casa, estoy con todas, hago algo, me echo unas risas, hago deporte y desconecto”* (Pedro).
- Oferta de la Comarca del Jiloca: Influencia e importancia del papel del servicio comarcal de deportes y del monitor: *“el esfuerzo que hacemos para poder llevar todas las actividades en cada pueblo absorbe el total del presupuesto”* (Mario). *“Nuestra labor es fundamental, porque aquí partimos de que por cultura en el medio rural no ha habido hábitos de practicar AF diaria”* (Mario).

Sobre la labor de los monitores: *“el monitor es quien te tumba una actividad o quien te la hace crecer”* (Mario), *“un monitor puede estar genial haciendo lo*

mismo en un pueblo que en otro y en uno cuadrar y en otro no. Por esto intentamos adaptar y ajustar porque en un año o curso para otro puede cambiar todo” (Mario). *“Hay que saber adaptar la actividad a la población de cada lugar y las características que tiene el grupo”* (Pedro). *“No es como en una ciudad que es lo que hay en cada actividad y ya, aquí hay 5-8 personas y hay que cuidarlas siempre sabiendo lo que haces”* (Pedro).

- Barreras encontradas para la práctica: *“lo primero es cultural, aquí no tienen esa cultura de hacer AF que en una capital sí que se puede tener, aquí lo mezclan un poco con la actividad diaria, piensan que llegan al objetivo enseguida y no tienen la necesidad de practicar más allá”* (Mario). A nivel económico, no consideran que existan barreras: *“Barreras económicas no, materiales y de profesionales tampoco, no puedes aquí tener lo mismo que en una gran ciudad, pero la calidad de los monitores es igual o mejor que en las capitales; las instalaciones en Torralba hay un espacio perfecto”* (Mario). Se les pregunta sobre lo que creen que ocurriría si subiera el precio de las clases, informando de que a los participantes les parece un precio bajo y de que incluso opinan que subiendo el precio la asistencia aumentaría y dicen lo siguiente: *“esta información es muy valiosa porque nosotros siempre estamos intentando ajustar el precio para que todo el mundo pueda practicar, que no haya nadie que no practique por el precio”* (Mario), *“igual sí que los que van irían más días por compromiso tras hacer el pago”* (Pedro).

Dicen que los hombres presentan más barreras: *“tienen que cambiar el chip, buscar y ver que es necesario para ellos, hasta que no lo vean es difícil que esto cambie”* (Pedro), *“la pereza es importante, se van al bar con los amigos a pasar*

el rato, y así no tienen que cambiarse de ropa, irse al gimnasio o tener que ir a ningún lado. Prefieren ir al bar y ya está” (Pedro).

- Importancia de la AF: Soluciones para aumentar la participación de los adultos en la práctica: *“Con el lado femenino creo que sí que se ha dado con la tecla y la actividad que tenemos en muchos pueblos tiene mucho éxito. Con el masculino, hemos probado muchas cosas y solo hemos encontrado formas transversales: presión de las mujeres, el médico...pero no por estrategias nuestras” (Mario). “Habría que hacer un estudio profundo para intentar encontrar soluciones y buscar que se podría hacer para que realmente esto tuviera solución y cambiara” (Pedro).*

6 DISCUSIÓN.

El propósito de la investigación es encontrar las barreras que los adultos tienen para practicar AF en el medio rural. Además, conocer la perspectiva que tienen los agentes externos del área de deportes de la Comarca del Jiloca sobre la práctica de AF de los adultos de la población de Torralba de los Sisones.

Una vez se analizan los grupos de discusión y se interpretan los resultados, es posible entender la realidad de la situación expuesta. Esta es que, la población adulta de Torralba de los Sisones no practica la AF que debería, sobre todo, las mujeres. Los agentes externos hacen saber que, a nivel de su oferta, las mujeres son las que más practican, los hombres no practican actividades comarcales, *“sí que practican, pero mucha menos de la que se debería y sobre todo tenemos unas diferencias muy importantes entre la población masculina y la femenina. La población femenina sí que con el paso del tiempo se ha conseguido que hagan práctica deportiva, menos de las que nos gustaría, pero la tenemos ahí. Nuestro gran problema es la población masculina que no se apuntan”* (Mario). En su mayoría, los hombres cubren esta actividad no como parte de su tiempo libre, si no en su jornada laboral, *“el trabajo tanto mío como de la mayoría requiere esfuerzo físico”* (Pedro), mientras que las mujeres, como en su mayoría a nivel laboral no realizan una cantidad notable de esfuerzo físico, deben buscarlo por otras vías y, en su mayoría, no lo buscan. Como ejemplo de esto: *“no hago deporte, no hago ningún día de la semana”* (Olga), *“no hago nada de deporte”* (Rosa). Según Martínez del Castillo, J. (2008), las mujeres presentan responsabilidades laborales y familiares que siendo realistas los hombres en multitud de casos no presentan y esto puede ser una fuente de barreras a la AF para las mujeres. En los resultados se encuentra un ejemplo claro: *“en mi caso, si es*

al final de la tarde es muy tarde para hacer una actividad y si es antes y los críos tienen otra historia prefiero ir a lo de los críos antes que a mí” (Alicia).

Como indican Casajús y Vicente (2011), “una persona inactiva es aquella que tiene un trabajo sedentario y no realiza ningún tipo de actividad física durante su tiempo de ocio” (p.31). Muchos de los adultos de Torralba son personas inactivas, solo algunos hombres por razones de trabajo se pueden considerar activos, en el caso de las mujeres como no tienen el mismo tipo de trabajo, es más difícil. “*Yo en mi trabajo no hago nada de deporte” (Olga), “yo en el mío muy poco, algún levantamiento de peso, pero muy poco” (Marta).*

Para aumentar los niveles de AF de los adultos se debería promocionar más la actividad desde ayuntamientos y servicio comarcal. El servicio comarcal trabaja en ello, pero es consciente de la realidad y explican lo siguiente: “*Habría que hacer un estudio profundo para intentar encontrar soluciones y buscar que se podría hacer para que realmente esto tuviera solución y cambiara” (Pedro).* Esto es una realidad, pero sin el apoyo de grandes instituciones es difícil conseguir realizar estudios en un medio donde la despoblación y la falta de recursos tiene gran importancia. Además, en la actualidad no existe información sobre estudios que hayan analizado las barreras que presentan los adultos en el medio rural para la práctica de AF en otros lugares. En cambio, sí que se puede encontrar más información sobre lo mismo en adolescentes y personas mayores, como la tesis que realizó Pérez, J.A. (2007) en la Comarca de los Monegros, “Influencia de las variables bio-psico-sociales de salud en la adherencia a la práctica físico-deportiva en adolescentes”, en ella ya informaba sobre la importancia que tiene la despoblación en el medio rural. Y estudios sobre personas mayores como el realizado por Oviedo, M.A. (2014) “Hábitos y motivos de actividad física de mujeres mayores en una población rural de la provincia de Sevilla”, en el que advierte el bajo nivel de práctica de AF realizado

por la muestra seleccionada, así como la importancia que tiene para las mismas practicar AF por salud.

Con respecto a los gustos que presentan los adultos, se puede diferenciar entre las actividades que gustan o motivan más a los hombres y las que lo hacen a las mujeres; por los datos que aportan las mujeres se puede describir tres pensamientos, a las que no les gusta nada: *“a mi porque no me gusta nada, lo que hago lo hago porque sé que es buenísimo para la salud, pero no porque a mí me guste practicar ningún tipo de AF”* (Marta), las que aceptan cualquier actividad por el hecho de hacer algo y sentirse bien: *“yo me apunto todos los años a lo que hay”* (Ana) y las que tienen gustos específicos y si no sale la actividad que quieren no se apuntan a ninguna y con ello no AF: *“si hubiese sido zumba nos hubiésemos quedado”* (Rosa). Los agentes externos expresan que las mujeres se sienten cómodas practicando pilates, gimnasia de mantenimiento, zumba, etc. Los hombres, no se sienten cómodos en dichas actividades, y por lo que se observa en pueblos más grandes, se sienten más atraídos por actividades en bicicleta, actividades colectivas o de una intensidad y exigencia más elevada. En Torralba, no hay oferta de este tipo de actividades, y a pesar de que les gusten, al exigir más esfuerzo, se sienten cansados para encontrar la voluntad necesaria para moverse a otro pueblo y practicar. *“Actividades más fuertes como algo de musculación o crossfit no se pueden realizar aquí, o sea el tema de actividades es difícil, y aunque hubiera mas no sé si se querían enganchar, porque requiere mucho esfuerzo físico y ellos ya lo han realizado en su día, a nivel laboral”* (Mario). Sobre esto, los hombres opinan lo mismo que los agentes externos, aunque pudiesen practicar las actividades ofertadas por disponibilidad horaria, no lo harían, *“ese tipo de actividades no las haríamos”* (Javier), y para realizar las que les motivan más tienen que desplazarse y eso tampoco están dispuestos a hacerlo,

“además lo ideal sería poder hacerlo aquí, no tener que ir a Calamocha a hacerlo”
(Daniel).

Sobre el servicio de deportes de la Comarca del Jiloca se puede decir que para todos es importante y hacen una labor a destacar, esto lo afirman los propios trabajadores de la misma (agentes externos del estudio), *“Nuestra labor es fundamental, porque aquí partimos de que por cultura en el medio rural no ha habido hábitos de practicar AF diaria”* (Mario). Las mujeres, a pesar de no estar de acuerdo siempre con las actividades ofertadas saben que se tiene en cuenta la opinión y son conscientes de la dificultad que la elección supone y los límites que el servicio comarcal presenta. *“te dan un papel con la lista de actividades que hay y tu opinas sobre cuál te gustaría que saliera, entonces analizan esa información y cuando hay que crear grupos dicen cuales hay disponibles”* (Lucía). En el caso de los hombres, ven que es importante porque se esfuerzan no solo en ofertar actividades para adultos, si no también multitud de extraescolares para niños y personas mayores; pero lo ven desde otra perspectiva, ya que a pesar de conocer y reconocer la importancia que tiene esto, no se apuntan a ninguna actividad, *“si fueran otras actividades en lugar de esas, sí que me apuntaría”* (Pepe). Dentro de la labor que hace el área de deporte lo más relevante es la elección de las actividades ofertadas, ya que si desde el inicio no resultan llamativas, es complicado animar a la gente y que salga grupo de las mismas, y por otro lado y más importante si cabe, la labor del monitor, los agentes externos dijeron que ellos sabían que el monitor es quien es capaz de tumbar o levantar una actividad y a un grupo entero, por ello, siempre intentar organizar a los monitores según actividades o pueblos a conciencia, para que todo salga bien, igualmente los monitores son conscientes de la labor que tienen que hacer y que lo más importante es dinamizar y ser cercano al grupo, *“hay que saber adaptar la actividad a la población de cada lugar y las características que tiene el grupo”* (Pedro). Según Bermejo (2018)

“los responsables de las actividades deben emplear estrategias que favorezcan la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas”; se debe crear un grupo humano con relación y de ese vínculo hacer nacer la adherencia a la actividad. *“El monitor es quien te tumba una actividad o quien te la hace crecer”* (Mario), *“un monitor puede estar genial haciendo lo mismo en un pueblo que en otro y en uno cuadrar y en otro no. Por esto intentamos adaptar y ajustar porque en un año o curso para otro puede cambiar todo”* (Mario). Las mujeres también lo ven claramente *“el monitor hace que la gente se lo pase bien o mal”* (Lucía). Hay actividades que no les motivan mucho en un inicio, pero gracias al monitor acaba siendo una actividad motivante y divertida, o por el contrario si la relación con el monitor no es la deseada, ocurre lo contrario.

En varias ocasiones durante el estudio se ha hablado del problema que supone la despoblación, además, esta afecta en todos los sentidos no solo en el área deportiva. Debido a la despoblación, de las actividades ofertadas por la Comarca solo pueden salir 1 o 2, esto ocurre por falta de gente, ya que, si fuera por las mujeres, cada una se apuntaría a la que más le gustase y saldría más variedad de actividades, pero así, todos los adultos deben ponerse de acuerdo porque el grupo que tiene que salir es de mínimo 4 personas, *“hay muy poca gente entonces hay poca oferta y para la gente que hay diversidad de gustos para ponerse de acuerdo en que salgan las actividades, y como hay que cumplir un mínimo salen muy pocas”* (Olga). Como el número de habitantes es muy bajo perjudica tanto a los adultos por falta de actividades, como al servicio comarcal, que tiene altos gastos por desplazamientos entre los pueblos, pocos ingresos debido al bajo número de participantes y el poco dinero que se pide por cada actividad, *“el presupuesto está complicado, la disminución de población que hay en los pueblos aumenta el coste, porque ir a un pueblo y hacer una gimnasia para 6 es muy distinto a hacerla con 12, los gastos aumentan y los ingresos son cada vez menores, pero el esfuerzo que se hace desde la*

comarca es intentar llegar a todos los pueblos” (Mario). En definitiva, la despoblación está poco a poco desfavoreciendo la vida en el medio rural, *“los jóvenes practicaríamos más, el problema es que no hay gente”* (Juan); contra esto, para que al menos las actividades sigan, se debe promocionar la AF lo máximo, para conseguir la máxima participación y poder así mantener el servicio.

Sobre el tema principal del estudio, las barreras que existen para la práctica, ha sido muy llamativo encontrar que de todas las planteadas, ninguna está presentes como tal (podrían ser entre otras de disponibilidad horaria, meteorología de la zona, instalaciones, oferta de actividades, precios de las actividades, etc.), ya que, en el caso de los hombres, tienen unos horarios laborales que podrían adaptar ya que el campo o los animales no les exigen el trabajo a unas horas determinadas, *“pues todos días a las 2 y media comemos y a las 3 nos vamos hasta las 3 y media o las 4, y ya venimos hemos hecho algo y después a trabajar”* (Marcos). Las mujeres lo tienen un poco más difícil, ya que las que trabajan fuera de sus hogares si que tienen unos horarios que cumplir, pero reconocen también, que podrían sacar tiempo para la práctica fuera de estos, *“por disponibilidad hay mil formas, igual nos podríamos organizar”* (Alicia). A nivel económico tampoco existen barreras ya que, como comentan los agentes externos, desde el servicio comarcal se piden unos precios irrisorios para que nadie quede fuera de la actividad por el precio de la misma, *“estamos intentando ajustar el precio para que todo el mundo pueda practicar, que no haya nadie que no practique por el precio”* (Mario), además, como dicen los agentes externos se pueden practicar otras actividades con coste cero desde la misma puerta de las casas, ya que se encuentran en el medio rural, donde la naturaleza está a escasos metros del pueblo, *“La ventaja es que aquí te vas a andar y aun no has salido de casa y ya tienes a las vecinas y el medio natural”* (Pedro). A nivel de meteorología, la lluvia siempre permite hacer actividades, ya que son días contados los que se encuentra

la presencia de esta, en cambio el frío sobre todo en invierno si que podría ser un factor limitante para practicar actividades al aire libre, los hombres lo confirman *“el frío es verdad que en el invierno aquí es duro”* (Pepe). En verano, el calor tampoco resulta factor limitante, solo para los hombres que comienzan sus labores de cosecha y trabajan durante todo el día y parte de la noche aprovechando los días sin lluvia.

Sobre las instalaciones no puede haber barreras, ya que se puede decir que, tras los dos grandes municipios, sede de Comarca (Calamocha y Monreal) se encuentran las mejores instalaciones, teniendo pabellón, piscina climatizada, gimnasio y espacio con calefacción suficiente para realizar actividades dirigidas en invierno. Los monitores lo confirman: *“En Torralba hay un espacio perfecto para dar clases”* (Pedro) y lo mismo opinan los adultos: *“tenemos unas instalaciones en Torralba para hacer deporte maravillosas”* (Juan), *“quiero que podamos hacer las actividades en el pueblo donde vivimos y más, teniendo las instalaciones que se tienen”* (Alicia).

En definitiva, decir que no existe ninguna de las barreras tratadas, ninguno de los factores trabajados impiden la práctica de AF, el factor a destacar es sólo la pereza por parte de algunos habitantes que hacen crecer las excusas cada día para no practicar ningún tipo de actividad. Este pensamiento es común en los tres grupos, *“sí, la pereza es importante, se van al bar con los amigos a pasar el rato, y así piensan: no tengo que cambiarme de ropa, irme al gimnasio o tener que ir a ningún lado”* (Pedro), *“no hay barreras solo excusas”* (Rosa), *“nada, no hay barreras”* (Marcos).

Teniendo en cuenta los hábitos saludables de dicha población, a nivel de calidad de sueño no hay problemas, ya que el medio rural y el municipio seleccionado es un espacio perfecto para encontrar silencio y tranquilidad, *“aquí nadie te molesta”* (Daniel), *“no podemos quejarnos, el silencio se nota y se agradece”* (Marcos).

Sobre el alcohol y el tabaco, se ha determinado que se bebe por socializar para pasar un rato con los amigos y, además, son conscientes de la necesidad de mantener abierto este servicio (es uno de los pocos que hay). *“Si hiciéramos más AF sobre todo el tema del tabaco creo que se bajaría, la cerveza es más difícil porque la tomamos en el bar por socializar”* (Javier), *“los hábitos son buenos, la gente va al bar por relación social”* (Rosa).

La alimentación en su mayoría proviene de huertos que los propios adultos cultivan, lo mismo ocurre con la carne que conocen de donde proviene y saben que la calidad es alta. No hay restaurantes, tampoco supermercados o panadería en el pueblo que pueda hacer que piques entre horas o te permitas comidas poco saludables semanalmente, *“no tenemos opción de pasar por delante de una pastelería, ni de un restaurante, ni siquiera supermercado aquí para comprar cosas poco saludables”* (Rosa), *“se come bien porque es cultura, tenemos animales y huertos y nos aprovechamos de eso”* (Marcos).

Finalizando este apartado, queda tratar las estrategias y posibilidades de cambio que existen para la población adulta de Torralba. Tras comprobar los resultados obtenidos tanto por los agentes externos como por los propios adultos, se observa como todos son consciente de la dificultad que supone cambiar los hábitos que tienen. Los agentes externos no ven una solución a corto plazo debido a la falta de estrategias y estudios que los puedan ayudar. Opinan lo siguiente: *“hay que seguir investigando para dar con la tecla”* (Pedro), las mujeres no tienen muchas esperanzas en el cambio, *“si no obligan a nadie creo que es imposible”* (Lucía), *“somos muy costumbristas y cuesta mucho cambiar algo que se lleva haciendo de hace tanto tiempo y hacer costumbres nuevas, entonces es que nos acomodamos y tiene poca solución”* (Marta). Actualmente, los hombres son los únicos que muestran algo más de optimismo, *“podríamos hacer un grupo y proponer una actividad y probar”* (Marcos), *“soluciones siempre hay”* (Pepe). El problema es que la

mayoría de adultos están sujetos a las mismas costumbres que había hace tiempo, donde sólo se trabajaba y el tiempo libre los hombres lo pasaban con sus iguales y las mujeres en casa. Como dijo Leyton (2018), "la alimentación, el descanso, el tabaco y práctica de ejercicio físico están relacionados con la adopción de un estilo de vida saludable", según se elijan unas conductas u otras dentro de estos factores se conseguirán unos resultados u otros, no es suficiente con ser consciente de la realidad, hay que trabajar para conseguir unos hábitos y esto es muy difícil cambiarlo por uno mismo si no se tiene una ayuda que potencie el cambio a mejor. Desde el área de deporte se intenta poco a poco introducir en la rutina de los adultos este cambio de hábitos mediante las actividades ofertadas, y está visto que con las mujeres se está consiguiendo, pero en el caso de los hombres queda mucho por hacer. La cultura y los hábitos que se tienen no ayudan ni fomentan dichas prácticas por lo que es difícil llegar a la población y que logren los objetivos diarios de actividad.

Los hombres siguen pasando su tiempo libre con los demás hombres en el bar, prefiriendo esta actividad a cualquier otra, tenga que ver o no con la AF, sabiendo esto y añadiendo que la mayoría trabajan sometiendo a su cuerpo a altos esfuerzos físicos se agranda aun más la dificultad de poner a dichos hombres a hacer AF y someter de nuevo a su cuerpo a un esfuerzo.

Todos conocen la importancia de practicar AF, y los beneficios que esta conlleva, solo que en muchos casos todavía no se han dado la oportunidad de sentirlo, por ello, desde los ayuntamientos, comarcas y demás entidades con poder, se debería continuar estudiando y buscando estrategias para llegar al cambio de costumbres y hábitos que se encuentran actualmente.

7 CONCLUSIONES.

Tras el estudio de los datos recogidos, la información analizada y la discusión, se puede decir que no existen barreras objetivas de ningún tipo para que los adultos de Torralba de los Sisonos practiquen AF.

Encontramos que, la pereza es, seguramente, la causa fundamental que lleva a los adultos, tanto hombres como mujeres a no practicar actividades físicas en la medida que se les recomienda.

En este momento la realidad demuestra que los agentes externos no son capaces de atraer a la población masculina, todas las personas que participan en las actividades ofertadas son mujeres. Esto se debe en parte al cansancio físico percibido tras la realización de sus jornadas laborales.

Todos los adultos conocen la situación en la que se encuentran y son conscientes de lo que deberían hacer, pero reconocen que les sobra pereza y les falta motivación para conseguirlo.

Actualmente no hay estrategias que puedan modificar la situación, por ello, se deberán realizar estudios que ayuden a dar con ellas para mejorar la realidad encontrada

CONCLUSIONS.

After studying the data collected, the information analyzed and the discussion, it can be said that there are no objective barriers of any kind for the adults of Torralba de los Sisonos to practice AF.

We found that, laziness is, probably, the fundamental cause that leads adults, both men and women, not to practice physical activities as recommended.

At this moment, reality shows that external agents are not able to attract the male population, all the people who participate in the activities offered are women. This is due in part to the physical fatigue perceived after the completion of their working hours.

All adults know the situation they are in and they are aware of what they should do, but they recognize that they have plenty of laziness and lack of motivation to achieve it.

Nowadays, there are not strategies that can change the situation, therefore, studies should be conducted to help find them to improve the reality found.

8 LIMITACIONES Y PROSPECTIVA.

Con respecto a las limitaciones, explicar que el grupo de discusión de los agentes externos presenta una muestra limitada. El tamaño idóneo, como se ha visto anteriormente, es entre 2 y 12 personas. Se eligió en un inicio a 3 sujetos para que el grupo y la información fuera más breve y conciso y a última hora, minutos antes de comenzar la reunión uno de los coordinadores con los que se había concertado cita no pudo asistir y por ello se redujo a 2 personas. Por ello, se sugiere que en estudios posteriores se busque un número más alto de participantes para que en caso de que alguien falle, la muestra siga siendo la adecuada.

Con respecto a la prospectiva, se podrían plantear estudios que estudien estrategias para captar a la población del entorno rural, programas que ayuden a cambiar los hábitos y aumentar así los niveles de AF realizada por los adultos. Estudiar otras poblaciones cercanas y ver si ocurre lo mismo que en Torralba y de esta forma, tras conocer la realidad, investigar con una muestra amplia posibles estrategias de cambio.

9 VALORACIÓN PERSONAL.

A nivel personal este trabajo me ha resultado muy gratificante, he podido contestar a una pregunta que llevaba años haciéndome, me ha dado la oportunidad de conocer la realidad a la que los adultos se enfrentan en el medio rural, en un lugar tan específico e importante para mí como es mi casa, mi pueblo.

He podido aprender de cada una de las partes de este estudio, de toda la información encontrada, analizada y todo el trabajo que me ha llevado la realización de la investigación de principio a fin. He trabajado con los adultos de mi pueblo, personas cercanas e importantes para mí, también con coordinadores y monitores de deporte de la Comarca del Jiloca, la cual se encarga de hacer posible la AF en multitud de pueblos que de cualquier otra forma sería inviable. Igualmente, además de aprender, también ha habido momentos difíciles donde debía recordar la motivación que me guiaba para seguir con el estudio. La recogida de datos ha sido difícil, ya que por mi parte tenía que hacer un desplazamiento de más de 200 km para llegar a la población y por parte de la muestra resultaba difícil cuadrar horarios para que todos coincidiesen a la misma hora. A pesar de esto, he aprendido de cada persona con la que he hablado, me han dado la posibilidad de comprender que es lo que ocurre para que la historia sea así y no de otra forma y la importancia de los hábitos, de la tradición y costumbres que existen con tanto arraigo en el medio rural. Sobre todo, me han hecho ver lo difícil que puede resultar intentar cambiar lo que lleva años ocurriendo.

Me resulta doloroso descubrir la dificultad a la que los profesionales de AF se enfrentan, pero, por otro lado, estoy satisfecha por haber descubierto datos e información que desconocía. Me planteo ahora ayudar y aportar lo máximo posible mediante las competencias adquiridas por el grado para intentar cambiar la situación a la que nos

enfrentamos. Queda mucho trabajo por hacer con la población adulta, pero estoy dispuesta a intentarlo. Por un lado, con las mujeres para fomentar aún más los hábitos que están comenzando a tener y buscar estrategias para conseguir una motivación y adherencia que les enganche a la práctica. Por otro, lo más difícil, lograr que los hombres que en su mayoría se dedican a la agricultura y la ganadería sean capaces de ponerse a practicar AF fuera de sus trabajos y que puedan decir en primera persona que están teniendo beneficios en su salud gracias a la actividad que realizan y además disfruten de la misma.

Por último, tengo que agradecer de todo corazón a todas las personas que me han apoyado en el estudio, tanto a las que han estado ahí animando para que lo hiciera realidad y siguiera adelante, como a todas las que han ayudado con la aportación de información para la investigación, por último, a mi tutor Eduardo Generelo por ayudarme y aconsejarme para que esto haya sido posible.

11. BIBLIOGRAFÍA.

- Aignerren, M. (2002). La técnica de recolección de información mediante grupos focales. *La Sociología en sus escenarios*, (6).
- Álvarez, V. (1989). Los grupos de discusión. *Cuestiones pedagógicas*, 6(204).
- Andrade, F., & Pizarro, J. (2007). Beneficios de la actividad física en el adulto mayor. *Programa de Diplomado en Salud Pública y Salud Familiar*.
- American College of Sports Medicine (2018). Recuperado de: <https://www.acsm-spain.es/new/>
- Apostolidou, M. (1999). Teachers and health education in Cyprus schools: Historical context, current concerns and perceptions a future development, University of Wales, Cardiff, England.
- Arrivillaga, M. y Salazar, I. (2005). Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. *Psicología Conductual*, 13(1).
- Bermejo, J., Almagro, B., & Rebollo, J. (2018). Factores motivacionales relacionados con la intención de seguir practicando ejercicio físico en mujeres adultas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 34.
- Bull, F., Maslin, T., y Armstrong, T. (2009). Cuestionario de actividad física global (GPAQ): estudio de confiabilidad y validez de nueve países. *Diario de la actividad física y la salud*, 6 (6).
- Casajús, J., & Vicente-Rodríguez, G., (2011). La inactividad física como principal causa de las patologías de diferentes sistemas orgánicos. *Ejercicio Físico y Salud en Poblaciones Especiales. Exernet*. 29-39.

- CEICA (2017) <http://www.iacs.es/investigacion/comite-de-etica-de-la-investigacion-de-aragon-ceica/>
- Comarca del Jiloca (2018). Recuperado de: <http://www.jiloca.es/11-deportes>
- Consejo económico y social de España (2018). *Informe del medio rural y su vertebración social y territorial*. Recuperado de: <http://www.ces.es/documents/10180/5461461/Inf0118.pdf>
- Elizondo-Armendáriz, J., Guillén, F., & Aguinaga, I. (2005). Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y estilos de vida en la población de 18 a 65 años de Pamplona. *Revista Española de Salud Pública*, 79(5).
- Escobar, J. y Bonilla, F. (2017). Grupos focales: una guía conceptual y metodológica. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología*, 9 (1).
- Garita, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *MHSalud*, 3(1).
- Hazam, A. (2013). Measuring Stages of Change, Perceived Barriers and Self efficacy for Physical Activity in Saudi Arabia. *Asian Pacific Organization for Cancer Prevention*, 14(2).
- Ibrahim, S., Karim, N., Oon, N., & Ngah, W. (2013). Perceived Physical Activity Barriers Related to Body Weight Status and Sociodemographic Factors among Malaysian Men in Klang Valley. *BMC Public Health*, 13.
- Leyton, M., Lobato, S., Batista, M., Aspano, M., & Jiménez, R. (2018). Validación del cuestionario de estilo de vida saludable (evs) en una población española. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(1).

- López, J., Ariza, C., Rodríguez, J., & Munguía, C. (2003). Construcción y validación inicial de un instrumento para medir el estilo de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2. *Salud pública de México*, 45.
- Martínez del Castillo, J., Martín, M., del Hierro, D., Jiménez-Beatty, J., & González, M. (2008). Barreras a la actividad física en las mujeres adultas y alternativas de conciliación. *Actividad física y deporte: ciencia y profesión*, (9).
- Miró, E., del Carmen Cano-Lozano, M., & Buela-Casal, G. (2005). Sueño y calidad de vida. *Revista colombiana de psicología*, 14(1).
- Molina, M., García, C., Roche, M., Sánchez, J., Rísquez, M. & Viguera, M. (2017). Práctica de Grupos de Discusión para principiantes. Universidad de Murcia.
- Moreno, J., Martínez, C., González-Cutre, D., & Cervelló, E. (2008). Motivación hacia la práctica físico-deportiva en personas mayores. *Atividade física e envelhecimento saudável*.
- Organización Mundial de la Salud. (2004) Recuperado de: <https://www.who.int/es>
- Pedraz, A., Zarco, M., Ramasco, M., Palmar, A. (2014). Investigación Cualitativa. Barcelona: Elsevier D.L
- Pérez, S., Domínguez, R., Sánchez, A., & Rodríguez, A. (2015). Beneficios y riesgos asociados en la actividad física para la salud. *Lecturas: Educación física y deportes*, 208.
- Ramírez, R., & Agredo, R. (2012). Fiabilidad y validez del instrumento "Fantástico" para medir el estilo de vida en adultos colombianos. *Revista de Salud Pública*, 14.
- Real Academia Española (2014) *Diccionario de la lengua española* (23ª ed.) Recuperado de: <https://dle.rae.es/?id=9t0d6eN>

- Reichert, F., Barros, A., Domingues, M., & Hallal, P. (2007). The role of perceived personal barriers to engagement in leisuretime physical activity. *American Journal of Public Health, 97*(3).
- Ruiz, F., Isorna, M., Ruiz, J., & Vaquero, R. (2014). Consumo de tabaco en adultos el sureste español y su relación con la actividad físico-deportiva y familia. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (26)*.
- Silveira, D., Colomé, C., Heck, T., Nunes, M., & Viero, V. (2015). Grupo focal y análisis de contenido en investigación cualitativa. *Index de enfermería, 24*(1-2).
- Subdirección General de Estadística y Estudios, Secretaría General Técnica Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. *Anuario de Estadísticas Deportivas (2017)*.
- Taylor, S. y Bogdan R. (1986). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. La búsqueda de significados. Buenos Aires: Paidós.
- Turney, L. y Pocknee, C. (2005). Virtual Focus Groups: New Frontiers. *International Journal of Qualitative Methods, 4* (2).
- Valdés, H. (1996). La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano. (54-57). España: INDE publicaciones.

12. ANEXOS

1. Cuestionario inicial realizado a los participantes.

Nombre y apellidos:

Género:

Edad:

Condición familiar:

- Vivo con mis padres:
- Vivo con mi pareja:
- Vivo con mi pareja y mis hijos:

N.º de hijos:

Edad hijos:

Dedicación profesional:

Practica de AF (Actividad física) (horas/semana) sin contar el trabajo:

2. Consentimiento informado.

DOCUMENTO DE INFORMACIÓN ADULTOS

Investigación: Trabajo Fin de Grado

Estudios: Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Responsable: María Piquer Cebrián

Es importante que lea detenidamente esta hoja de consentimiento informado, que comprenda su contenido y el objeto de la misma y que, en su caso, haga todas las preguntas que crea preciso acerca de la misma.

Como en cualquier estudio con fines de investigación, le recordamos que su participación, y por consiguiente la autorización que le solicitamos, es libre y voluntaria. Su aceptación implica la aceptación de las condiciones que a continuación se exponen y su denegación no ocasionará perjuicio alguno para usted.

El objetivo del trabajo es realizar un estudio sobre las barreras que tienen los adultos (tanto mujeres como hombres) para practicar actividad física en nuestro pueblo, Torralba de los Sisones. Para ello, se cuenta con 12 personas (6 mujeres y 6 hombres) que, en caso de aceptar, formarán parte de una discusión en grupo.

Sobre las ventajas e inconvenientes de participar en la investigación, decir simplemente que, supone un tiempo (inferior a 3 horas) como aspecto negativo, y como ventajas decir que conocerá los resultados obtenidos con la información recogida.

Al aceptar, confirma que puede ser grabado y que sus datos se pueden tratar con fines siempre educativos y profesionales. Como garantía de confidencialidad, dichos datos serán tratados con las medidas de seguridad establecidas en la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de carácter personal. Usted podrá ejercer el derecho de acceso, rectificación y cancelación de los mismos en cualquier momento.

Puede ejercer el derecho de revocación de este consentimiento cuando considere oportuno. Desde ese momento ningún dato nuevo será añadido a la investigación y, además, puede exigir la destrucción de los datos obtenidos con anterioridad.

Agradezco sinceramente su colaboración

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar con María a este número: 681256668

Yo.....consiento que mi información sea tratada con los fines anteriormente descritos.

Firma:

DOCUMENTO DE INFORMACIÓN-AGENTES EXTERNOS.

Investigación: Trabajo Fin de Grado

Estudios: Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Responsable: María Piquer Cebrián

Es importante que lea detenidamente esta hoja de consentimiento informado, que comprenda su contenido y el objeto de la misma y que, en su caso, haga todas las preguntas que crea preciso acerca de la misma.

Como en cualquier estudio con fines de investigación, le recordamos que su participación, y por consiguiente la autorización que le solicitamos, es libre y voluntaria. Su aceptación implica la aceptación de las condiciones que a continuación se exponen y su denegación no ocasionará perjuicio alguno para usted.

El objetivo del trabajo es realizar un estudio sobre las barreras que tienen los adultos (tanto mujeres como hombres) para practicar actividad física en Torralba de los Sisonos. Para ello, se realizó una discusión en grupo con 6 mujeres y 6 hombres.

A continuación, en caso de aceptar, se realizará una discusión en grupo con monitor y coordinadores de la Comarca del Jiloca, para ver la perspectiva que los agentes externos tienen sobre la práctica de actividad física que realizan los adultos de Torralba. Sobre las ventajas e inconvenientes de participar en la investigación, decir simplemente que, supone un tiempo (inferior a 3 horas) como aspecto negativo, y como ventajas decir que conocerá los resultados obtenidos con la información recogida.

Al aceptar, confirma que puede ser grabado y que sus datos se pueden tratar con fines siempre educativos y profesionales. Como garantía de confidencialidad, dichos datos serán tratados con las medidas de seguridad establecidas en la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de carácter personal. Usted podrá ejercer el derecho de acceso, rectificación y cancelación de los mismos en cualquier momento. Puede ejercer el derecho de revocación de este consentimiento cuando considere oportuno. Desde ese momento ningún dato nuevo será añadido a la investigación y, además, puede exigir la destrucción de los datos obtenidos con anterioridad.

Agradezco sinceramente su colaboración

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar con María a este número: 681256668

Yo.....consiento que mi información sea tratada con los fines anteriormente descritos.

Firma:

3. Guion para la discusión en grupo de los adultos.

PREVIO A LA DISCUSIÓN GRUPAL:

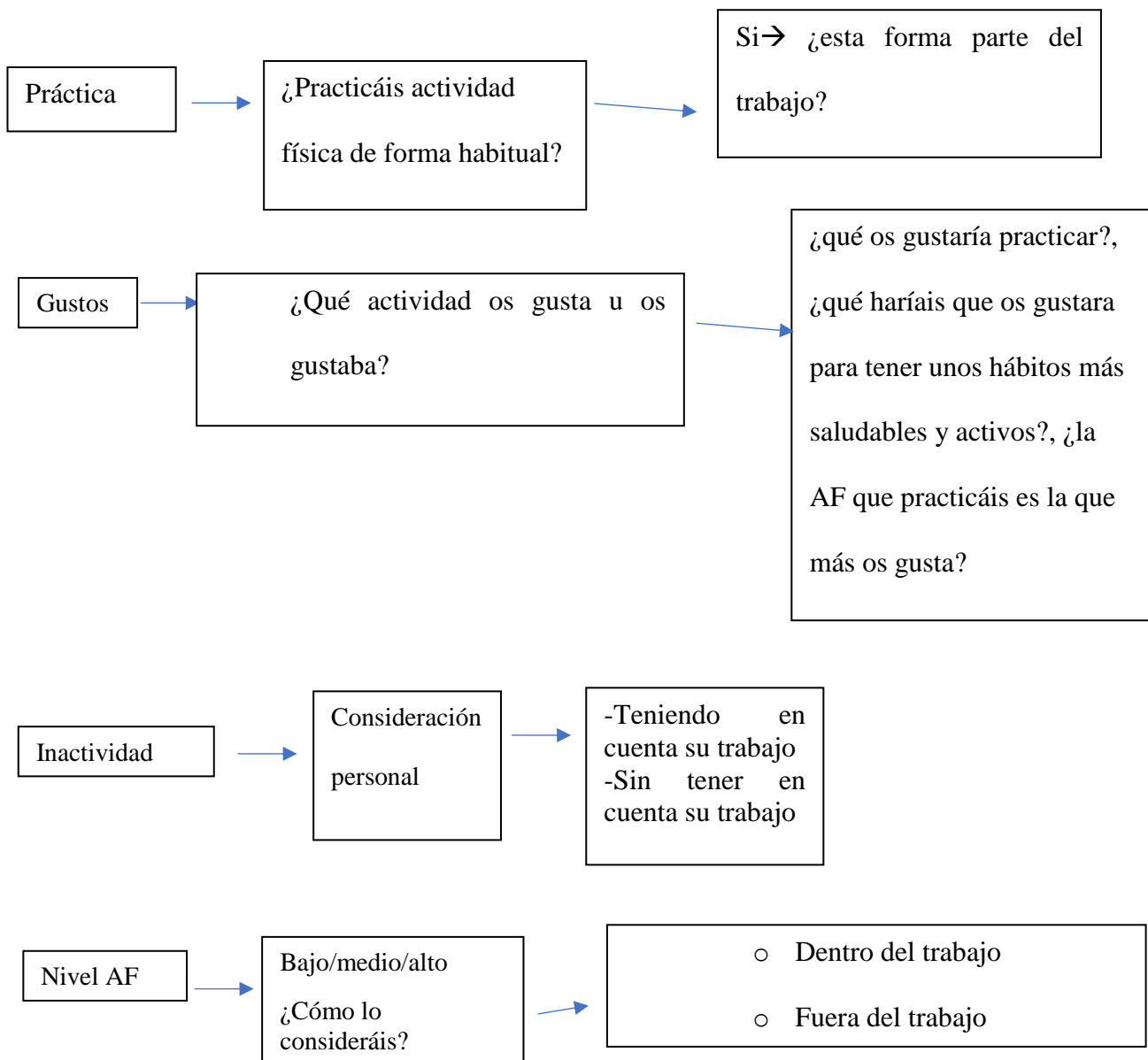
Explicación general del estudio, firmar el consentimiento informado y rellenar el cuestionario.

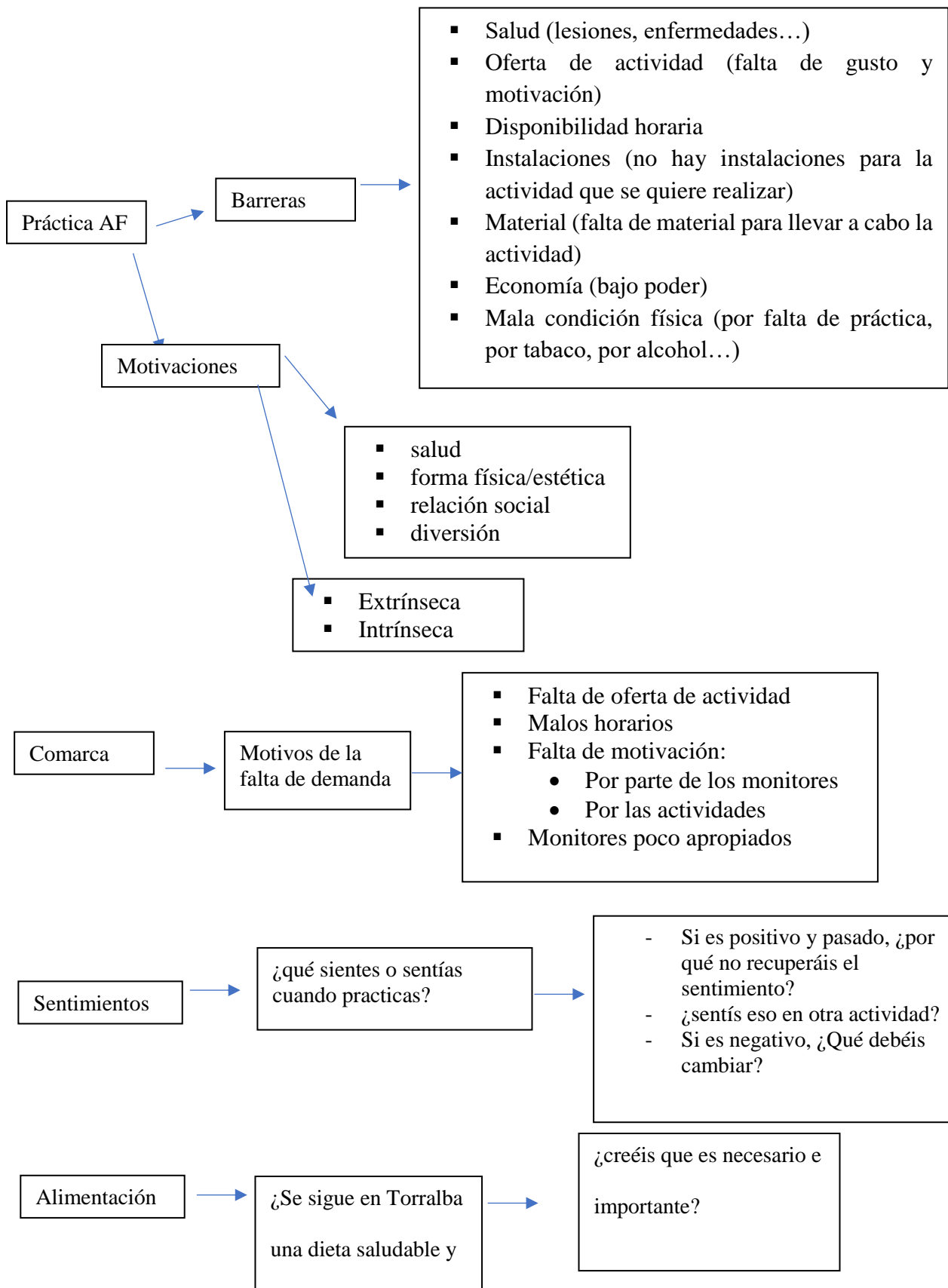
GUIÓN-PAUTAS PARA DISCUSIÓN EN GRUPO:

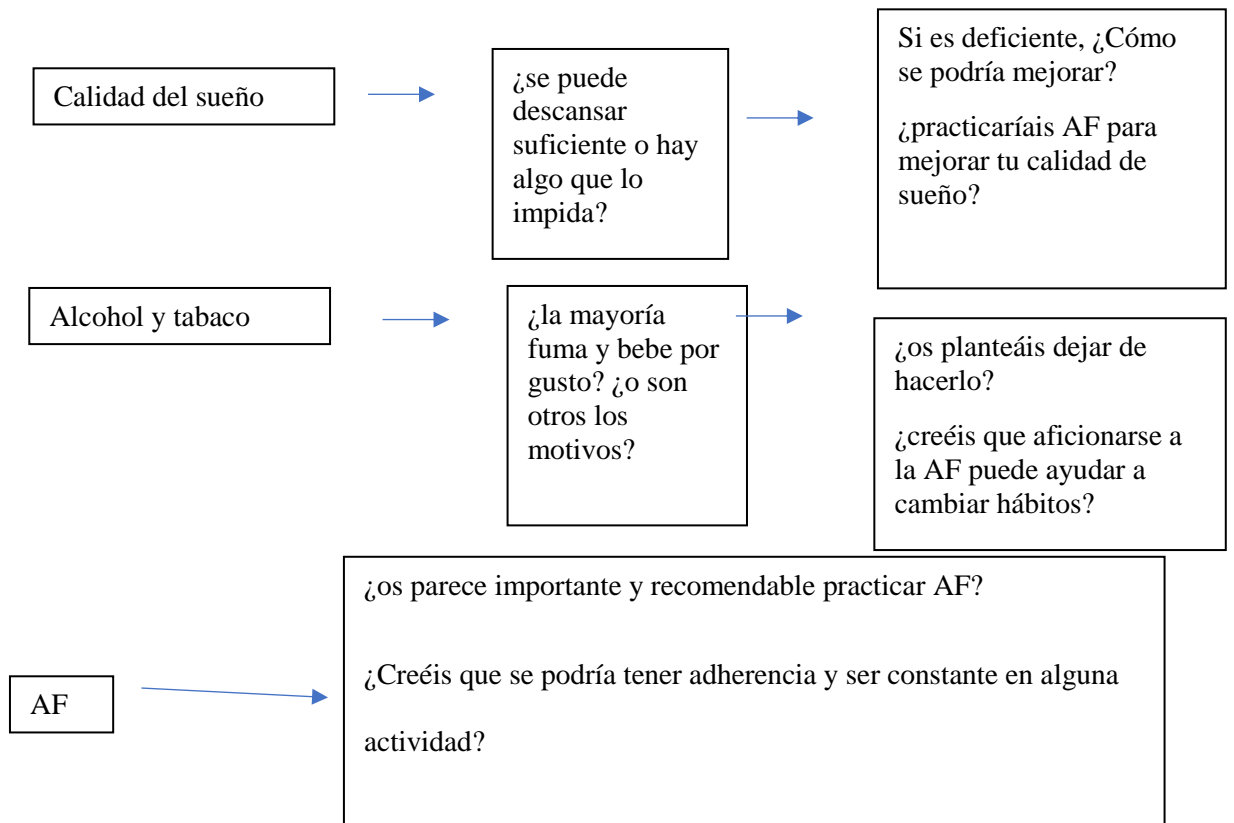
1º: breve presentación del estudio:

2º: agradecimiento por la participación.

3º: inicio de las preguntas:







Para finalizar la discusión:

Agradecer de nuevo la asistencia y realización de la discusión. Las preguntas se plantean en general, de forma que los sujetos puedan hablar no por ellos si no como muestra de toda la población adulta del pueblo.

4. Guion para la discusión en grupo de los agentes externos:

Previo a la discusión en grupo:

Explicación general del estudio, firmar el consentimiento informado y rellenar el cuestionario.

Guion-preguntas:

1º: breve presentación del estudio:

2º: agradecimiento por la participación.

3º: inicio de las preguntas:

- ¿creéis que la población adulta del medio rural practica AF?
 - o ¿qué cantidad? ¿mucha, poca, ninguna?
 - o ¿es suficiente? ¿por qué?
- A vuestro juicio, que practiquen o no AF depende del trabajo al que se dedican o hay otras causas.
- Con todo el trabajo que se está realizando desde el servicio comarcal de deportes del Jiloca.
 - o ¿Creéis que estáis realizando un papel importante?
 - o ¿Consideráis que la población adulta se ha concienciado de que debe realizar AF?
 - o ¿Se está llevando a cabo algún programa de salud para lograr la concienciación de las personas?
 - o ¿Os gustaría implementar alguna actividad más para aumentar el número de participantes?
 - o ¿Qué actividades se os ocurren?
 - o ¿Desde el punto de vista coordinativo, se podría hacer más para conseguir objetivos de aumento de participación?

- ¿desde el punto de vista de monitor deportivo, se hace suficiente?
- ¿Qué más se podría hacer? ¿otras actividades? ¿Excursiones?
- ¿qué aspecto creéis que es en el que más influye vuestra figura?
 - o ¿la motivación de las personas conseguida a través del monitor de la actividad?
 - o ¿la elección de los coordinadores para la organización de las actividades?
 - o ¿las actividades seleccionadas para realizar por los coordinadores?
- ¿hasta qué punto consideraréis que influye la labor del monitor para conseguir crear hábitos en las personas adultas?

Según los resultados obtenidos en las discusiones en grupo con la población adulta de Torralba, se puede decir que, en dicha población, a los adultos les resulta muy importante y determinante para practicar AF las actividades ofertadas y el monitor que imparte las sesiones por su capacidad para motivar a las participantes. Se conoce que más que la técnica y conocimientos que tengan los mismos, les resulta más útil que quien imparte la actividad sea capaz de dinamizar y hacer pasar un rato agradable a todos los sujetos. Además, con respecto a la motivación, la mayoría de sujetos no tienen una motivación intrínseca, pero buscan conseguir una motivación extrínseca mediante el monitor, la actividad que se practica, la compañía...

- ¿qué pensáis de esto? ¿conocíais que esto era así?
 - o En caso de no conocer algo de esto, conociéndolo ahora, ¿cambiaríais algo?
- En Torralba todos los sujetos que participan en las actividades que la comarca oferta, son mujeres. ¿por qué pensáis que ocurre esto?
 - o ¿qué ocurre con los hombres? ¿por qué no participan? ¿Qué motivos los pueden llevar a no practicar?

- ¿por qué creéis que el número de participantes es tan bajo?

Según lo investigado puedo decir que los hombres no practican actividades ofertadas por la comarca. Las causas de esto pueden ser: falta de motivación por las actividades ofertadas y problemas de disponibilidad horaria, ya que, en su mayoría, se dedican a la agricultura y la ganadería y tienen que trabajar hasta que se pone el sol, tras esto, al final de la tarde no existe oferta a la que puedan asistir.

- Conociendo esto, ¿Qué podéis decir al respecto?
- ¿Creéis que podríais hablar con adultos hombres y preguntarles por sus necesidades y en que horarios estarían dispuestos a realizar AF?
- ¿pensáis que se podría cambiar algo para aumentar la oferta y poder cubrir sus necesidades?
- ¿creéis que podrían adaptarse a la oferta existente?

A continuación, sobre las barreras que existen para la práctica de AF en la edad adulta en Torralba, lo que es el objetivo de la investigación:

- ¿Cuáles creéis que son las barreras que tienen tanto hombres como mujeres?
 - ¿son las mismas en ambos géneros?
- ¿creéis que las barreras que puede haber se pueden eliminar o por el contrario la situación va a permanecer como está?
- ¿opináis que la pereza es un factor importante y limitante?

Sobre esto, os puedo decir que, en función de los datos recogidos, no existen barreras que les permitan justificar la falta de AF, y esto es así para ambos géneros, la única barrera que existe es la pereza y las excusas hacen que la inactividad sea la principal actividad de sus vidas.

- Teniendo en cuenta esto, ¿Qué pensáis?

- ¿se puede hacer algo para cambiar este pensamiento?
- Quizás se podrían realizar actividades que no tengan un seguimiento durante todo el curso, si no potenciar más las actividades puntuales, como salidas senderistas, en bici, excursiones familiares... ¿cuál es vuestra opinión? ¿podría ser una buena forma para conseguir participantes? ¿podría ser un buen método a largo plazo para crear una rutina o crear adherencia y gusto por la práctica?

Para finalizar, ¿pensáis hacer o estáis llevando a cabo alguna estrategia para revertir la situación que encontramos en el medio rural con respecto a la AF?

- ¿se puede poner en práctica algún programa para cambiar los datos actuales?
- ¿esperáis mediante trabajo que en futuro la situación se modifique y las conductas que ahora tienen los adultos al menos las siguientes generaciones no las tengan?

Tras la investigación de las discusiones, observé como la conducta según me comentaron es muy difícil de modificar porque es lo que los adultos llevan viendo toda su vida, y les falta practicar AF desde hace mucho tiempo, por ello las estrategias a elaborar tienen que ser realmente motivantes para ellos, para lograr poco a poco que la situación se modifique.

Espero que esta investigación sirva para que con la ayuda de todos los profesionales y futuros profesionales que trabajamos en este campo, se pueda dar a conocer a los adultos la realidad en la que viven con respecto a la AF y desde ese punto empezar a trabajar para conseguir cambiar la mentalidad que tienen en el presente y aumentar de esta forma con esfuerzo y trabajo los niveles de AF que los adultos del medio rural realizan.