

**Universidad de Oviedo**  
**Facultad de Formación del Profesorado y Educación**

El deporte como herramienta de  
aprendizaje a lo largo de la vida

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**GRADO EN PEDAGOGÍA**

**Celia González Flórez**

**Tutora: Carmen Rodríguez Menéndez**

**Cotutor: Omar García Pérez**

Junio 2024

## Índice

1.	INTRODUCCIÓN .....	5
2.	MARCO TEÓRICO.....	6
2.1	Vejez y envejecimiento: aproximación a los conceptos .....	6
2.2	El envejecimiento saludable y activo: aproximación a los conceptos .....	8
2.2.1.	El papel de la actividad física en el envejecimiento activo y saludable .....	9
2.3.	Programa de Walking Football .....	14
3.	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN .....	16
3.1	Objetivos de la investigación .....	16
3.2.	Metodología .....	16
3.3.	Participantes .....	17
3.4.	Técnica y procedimiento de recogida de datos .....	19
3.5.	Análisis de datos .....	20
4.	RESULTADOS OBTENIDOS.....	20
4.1.	Percepción de los usuarios de la mejora percibida a nivel físico.....	21
4.2.	Percepción de los usuarios de la mejora percibida a nivel social.....	22
4.3.	Percepción de los usuarios de la mejora percibida a nivel emocional.....	22
4.4.	Percepción de los profesionales sobre el Walking Football .....	23
5.	CONCLUSIONES.....	26
5.1	Conclusiones del estudio.....	26
5.2	Algunas propuestas de intervención pedagógica para trabajar la actividad física en las personas de tercera edad .....	27
6.	REFERENCIAS.....	30
7.	ANEXOS.....	33
Anexo I.	Batería de preguntas para los usuarios del Walking Football.....	33
Anexo II.	Codificación de la dimensión física .....	34
Anexo III.	Interpretación de los resultados de la dimensión física .....	39
Anexo IV.	Nube de palabras de la dimensión física .....	39
Anexo V.	Transcripción de la dimensión física realizada a los usuarios del Walking Football .....	40
Anexo VI.	Codificación de la dimensión social .....	47
Anexo VII.	Interpretación de los resultados de la dimensión social .....	50
Anexo VIII.	Nube de palabras de la dimensión social.....	50

Anexo IX. Transcripción de la dimensión social realizada a los usuarios del Walking Football .....	51
Anexo X. Codificación de la dimensión emocional .....	55
Anexo XI. Interpretación de los resultados de la dimensión emocional .....	62
Anexo XII. Nube de palabras de la dimensión emocional.....	62
Anexo XIII. Transcripción de la dimensión emocional realizada a los usuarios del walking football .....	63
Anexo XIV. Resumen de los resultados .....	71
Anexo XV. Batería de preguntas realizada al entrenador del Walking Football .....	71
Anexo XVI. Transcripción de la entrevista realizada al entrenador .....	72
Anexo XVII. Batería de preguntas realizadas al fundador del equipo y de la Fundación Deportiva Montevil .....	75
Anexo XVIII. Transcripción de la entrevista realizada al fundador de la Fundación Deportiva Montevil .....	76
Anexo XIX. Batería de preguntas realizadas a la persona adscrita al área social .....	79
Anexo XX. Transcripción de la entrevista realizada a la persona adscrita al área social	79

*A mi pareja, a mi familia y  
aquellas personas mayores que siempre están dispuestas a seguir aprendiendo, en  
especial a mi abuelo.*

## 1. INTRODUCCIÓN

La cantidad de personas mayores está creciendo cada vez más en la sociedad. Así, de acuerdo con los datos del INE (2022) en España un 19,09% de la población es mayor de 65 años y más de la mitad de las personas mayores son mujeres. En este contexto, la actividad física es esencial para poder desarrollar una mejora de la salud y de la calidad de vida de las personas de tercera edad. En este trabajo se expondrá la numerosa cantidad de beneficios, como, por ejemplo, la disminución del riesgo cardiovascular, la mejora de la coordinación y resistencia, la prevención y reducción de enfermedades como la diabetes y el aumento de la respuesta social. Además, se asocia a una mejora de la capacidad física y mental, esto hace que se produzca una reducción de la ansiedad, de la depresión y un aumento de la autoestima.

Aun así, a pesar de los numerosos beneficios, las personas mayores tienen dificultades para poder a veces realizar una actividad deportiva, y alguna desventaja como las lesiones traumáticas y la falta de acceso y opciones a deportes en categoría de veteranos. Por ello, el Walking Football surge como una herramienta para poder dar a las personas mayores un deporte adaptado, intentando la prevención de lesiones y un espacio adecuado de ocio y deporte para ellas. El Walking Football es una versión diferente al fútbol tradicional, destinado a personas mayores y que se adapta a sus condiciones físicas pues no es necesario correr y no hay contacto físico. Por tanto, es una opción mucho más segura para prevenir las lesiones.

Por todo ello, el Trabajo Fin de Grado que se presenta trata de analizar los beneficios del Walking Football en los ámbitos de la salud física, social y emocional, a partir de las opiniones de los usuarios que pertenecen a la Fundación Deportiva Montevil y también de las personas que trabajan con este colectivo en esta institución deportiva. Para ello, se ha usado una metodología cualitativa donde se ha realizado un grupo de discusión con los usuarios de este programa y entrevistas de carácter individual con el entrenador y dos profesionales de la Fundación.

Para finalizar, podemos decir que la estructura de este Trabajo Fin de Grado es la siguiente. En primer lugar, se presenta el marco teórico dónde se muestran los conceptos más relevantes del objeto de estudio. En segundo lugar, se muestra el diseño de la investigación dónde se expondrá la metodología usada, en este caso cualitativa, realizando un grupo de discusión y tres entrevistas individuales. Posteriormente se presenta el análisis de los resultados, seguido de las conclusiones fundamentales del trabajo. Se finaliza con las referencias bibliográficas y los anexos.

## 2. MARCO TEÓRICO

A continuación, se va a exponer el marco teórico en el que se basa este TFG, para poder contextualizar numerosos conceptos y dar visibilidad al programa Walking Football, ya que hoy en día es bastante desconocido por la población.

### 2.1 Vejez y envejecimiento: aproximación a los conceptos

En la actualidad, uno de los cambios más importantes en nuestra sociedad es el aumento del envejecimiento de la población. La longevidad cada vez está más presente en nuestra sociedad, ya que ha aumentado la esperanza de vida de la población de manera general producido por distintos factores. Varios estudios demográficos muestran una crecida bastante amplia de personas mayores en la sociedad en general. Así, la pirámide poblacional en España respalda un cambio en el descenso de la natalidad y la mortalidad, destacando así la necesidad de una educación en las personas de tercera edad, para que una parte de la sociedad sea activa, contribuyendo y beneficiando el desarrollo de la sociedad (Heredia et al., 2021).

En este ámbito, la **vejez** se define como una etapa de la vida que, de manera general, comienza cuando una persona se jubila, esto conduce hacia el envejecimiento que ocurre a lo largo del ciclo vital y puede tener varias consecuencias negativas como, por ejemplo, un deterioro en los planos tanto físicos como cognitivos de una persona. (Fernández-Ballesteros, 2004). Además, debemos mencionar que la palabra vejez viene del latín “vetus” procedente de la raíz griega “etos” cuyo significado es “años/añejo”. Algunos autores plantean este término como un estado o situación que se relaciona tanto con la edad cronológica como con el estado físico, en cambio, el envejecimiento es un proceso que va integrando otros elementos (Ramos et al., 2009). Además, no debemos olvidar que la salud es un factor esencial cuando nos referimos a la calidad de vida en la vejez (Gallegos et al., 2003, citados en Jiménez et al., 2019).

Así, y con respecto al concepto de **envejecimiento** lo podemos asociar con una acumulación de daños celulares y moleculares, esto hace que se produzca una disminución de la capacidad del individuo, aunque esto no ocurre en todos los casos, sino que esta situación también se ven influenciada por el comportamiento y el entorno de la persona. Es inevitable que en estos casos se produzcan varios cambios biológicos importantes o el aumento de la probabilidad de tener una enfermedad crónica, además se relaciona también con la pérdida de visión, audición y movilidad que comienzan a ser notables. Aparte de las enfermedades, también podemos reconocer que muchas personas de tercera edad experimentan pérdidas en la capacidad física, un ejemplo de ello es la escasez de movilidad. A su vez, la soledad también es una condición que las afecta especialmente, pues es cuando se produce un aumento de la pérdida de familiares, así como de amigos (OMS, 2015).

En suma, podemos decir que el proceso de envejecimiento representa el deterioro de las capacidades funcionales y la exposición del organismo a trastornos biológicos y psicológicos, pero también es necesario ver el envejecimiento como algo positivo, para

poder adaptar la realidad de cada persona a sus circunstancias sociales e individuales. En este sentido, la autopercepción sobre el estado de salud viene determinada por el estado físico y las enfermedades padecidas, por los factores económicos, sociales y del entorno, representando la salud un aspecto importante para las personas mayores (Gallegos et al., 2003, citados en Jiménez et al., 2019).

Otros autores señalan el concepto de envejecimiento como un fenómeno que se presenta a lo largo de toda la vida, desde el nacimiento hasta la muerte; sin embargo, a pesar de ser un hecho conocido por todos, es difícil de aceptar como una realidad. (Dulcey-Ruíz, 2010); se presenta tres formas de ver el proceso de envejecimiento, la primera en términos de tiempo, la perspectiva cronológica se refiere a cómo la edad de una persona determina la etapa en la que se encuentra en la vida. Desde esta perspectiva, se encuentran tres edades: la edad biológica, determinada por el curso temporal de la vida que se caracteriza por rasgos mentales, físicos y sociales, la edad psicológica, que se refiere a nuestra percepción de cuantos años tenemos y, por último, la edad social basada en cómo nos comportamos y nos relacionamos en nuestra sociedad. La segunda perspectiva es la perspectiva funcional, que resalta la importancia de la eficiencia en el trabajo y la cantidad de independencia que tiene una persona. Se destaca la separación que ocurre en este momento entre el individuo y la comunidad, a través de la jubilación. Finalmente, la perspectiva educativa que se refiere a la importancia de aprovechar las capacidades de los ancianos debido a su experiencia y conocimiento. Además, al configurar el proceso de envejecimiento debemos tener en cuenta la calidad de vida, donde se incluye la salud física y mental, las relaciones sociales, los valores y la autonomía (Requejo, 2003).

En este sentido, deducimos que todo organismo envejece, aunque cada persona lo hace de diferente manera. Por lo tanto, podemos establecer varios tipos de envejecimiento. En primer lugar, el envejecimiento normal en el que se puede padecer una mayor o menor fragilidad/vulnerabilidad o manifestación de enfermedades crónicas con o sin consecuencias a nivel funcional. En segundo lugar, está el envejecimiento satisfactorio que se produce cuando una persona de tercera edad está sana y no padece enfermedades ni discapacidades, y tiene poca fragilidad y vulnerabilidad. En último lugar, destacamos el envejecimiento patológico donde se presentará una enfermedad crónica progresiva, con discapacidades, fragilidad y vulnerabilidad altas (Arce y Ayala., 2012).

Otro de los cambios que se producen en este proceso y de vital importancia el cual comparten numerosas personas mayores es la jubilación. Etapa que se puede relacionar con el momento de descanso, de reposo, etc. y según pasan los años se considera como una etapa de diversión, entretenimiento y disfrute de aquellas actividades que por temas laborales no han podido disfrutar anteriormente (Naqui Esteve y Manzanares Muñoz, 2016).

Para determinar cuando comienza ese envejecimiento podemos decir que es difícil de establecer cuando comenzará ya que, como se ha mencionado anteriormente, es un

proceso donde inciden las características y personalidad de las personas, además de ser un proceso lento y continuo. Por lo tanto, se influye en las características de cada persona, su historia personal, familiar y profesional, su entorno y su estilo de vida (Cordero et al, 2003). Lo que sí podemos saber es que una mayor parte de la población tiene una esperanza de vida igual o superior a los 60 años. Este hecho supone que en todos los países del mundo se ha incrementado la proporción de las personas de tercera edad en la población (OMS, 2015).

En lo que se refiere a nuestro país, algunos de los datos sobre vejez y envejecimiento, según el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (2023), son los siguientes. Así a fecha de 1 de enero de 2022 el número de personas de 65 y más años en España es de 9.063.493, esto supone un 19,09 % de la población; y más del 56% de las personas mayores son mujeres. Asimismo, la esperanza de vida al nacimiento en España es de 83,1 años, siendo la más elevada de la Unión Europea, seguida de Italia, Francia, Luxemburgo y Suecia, con esperanzas de vida por encima de los 82 años. Finalmente, comentar que en 1.960.900 hogares reside una persona sola; en 3 de cada 4 de estos hogares, la personas que vive sola es una mujer.

Figura I: Población empadronada en España:



Recuperado de INE,2022

En la figura anterior, observamos cómo hay mayoría en la población de personas de mediana edad y posteriormente encontramos aquellas de 60-64 años, hay más cantidad de población de esas personas de esa edad que de las jóvenes. Lo que nos lleva a concluir que en nuestro país hay una clara tendencia hacia el envejecimiento de la población.

## 2.2 El envejecimiento saludable y activo: aproximación a los conceptos

Según la OMS, definimos **envejecimiento saludable** como un proceso para desarrollar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. A su

vez, esta capacidad funcional se define como aquella que está relacionada con la salud y permite a las personas disfrutar de lo que les gusta y es importante para ellas (OMS, 2015). En este contexto, otros conceptos que están asociados con el de envejecimiento saludable son el de bienestar que abarca cuestiones como la felicidad, la satisfacción y la plena realización. Otro concepto relacionado es la resiliencia que juega también un papel importante ya que es la capacidad de mejorar y mantener nuestros niveles de capacidad funcional frente a las adversidades que podamos atravesar (OMS, 2015).

Por otra parte, la idea del **envejecimiento activo** se define como un proceso de optimización que sirve para poder mejorar la calidad de vida de las personas cuando van envejeciendo. Desde esta perspectiva, se proponen además cuatro políticas fundamentales para la respuesta de los sistemas de salud al proceso de envejecimiento activo: a) prevenir y reducir la carga del exceso de enfermedades crónicas y mortalidad, b) reducir los diferentes factores de riesgo, c) desarrollar una continuidad de servicios sociales y de salud que puedan ser asequibles, con calidad y que respeten a la edad teniendo en cuenta sus derechos y, finalmente, d) proporcionar información y educación a los cuidadores. (OMS, 2015). El envejecimiento activo hace que la persona pueda incrementar la esperanza de vida y disminuya los índices de morbilidad a lo largo de los años. Esto es debido a los beneficios que tiene la realización del ejercicio físico sobre las variables biológicas y psicosociales de las personas y que se materializan en las personas de avanzada edad (Aparicio, 2010).

En suma, se observa, por tanto, cómo el envejecimiento saludable y activo busca fomentar estilos de vida saludables a lo largo de la vejez, donde se incluyen nuestros patrones de consumo y nutrición, y nuestros niveles de actividad física y social. Esto hace que ayude a reducir el riesgo de poder tener enfermedades como la obesidad, la diabetes y otro tipo de enfermedades que, por desgracia, siguen aumentando (Libro Verde, 2021). Asimismo, debemos señalar que el envejecimiento activo y saludable tiene un efecto positivo sobre el mercado laboral, las tasas de empleo y nuestros sistemas de protección social, y, por tanto, esto hace que repercuta en el crecimiento y en la productividad de la economía (Libro Verde, 2021). Finalmente, hay que destacar que las ciudades también son puntos clave para potenciar el envejecimiento activo, ya que las ciudades y comunidades amigables con las personas de tercera edad promueven el envejecimiento activo y saludable y esto hace que se preocupen por el bienestar durante todo el curso de la vida (OMS, 2015).

### **2.2.1. El papel de la actividad física en el envejecimiento activo y saludable**

Una actividad física regular hace que aumente la calidad y la esperanza de vida de las personas ya que hace que mejore la capacidad funcional y previene diferentes dolores articulares (Caicoya, 2005). De forma que existen varios tipos de actividad física en función de si esta se hace de forma individual o colectiva (Alcoba, 2001). La Organización Mundial de la Salud (2002) define la actividad física como un movimiento corporal que conlleva un gasto de energía y engloba a toda “la gama amplia de actividades

y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar en forma regular y rítmica, jardinería, tareas domésticas pesadas y baile”. La diferencia con respecto al ejercicio es que este consiste en una actividad más repetitiva, planificada y estructurada y realizada para poder mantener o mejorar la condición física.

En suma, la actividad física constituye un aumento del gasto energético de forma sustancial e incluye tanto la actividad de la vida cotidiana donde hay movimiento corporal, como el ejercicio planificado y sistemático (Howley, 2001, citado en Jiménez et al., 2019). Por el contrario, Jacoby et al. (2003, citados en Barrera-Rodríguez, 2021) señalan que la inactividad física es un problema relevante en la población mayor. Según la Organización Panamericana de la Salud (2002), casi las tres cuartas partes de la población adulta es sedentaria, siendo las personas de bajo nivel socioeconómico, las mujeres y los adultos mayores quienes tienen tasas más altas de sedentarismo.

En este contexto, una actividad física repetitiva, planificada y estructurada puede ser realizada a través de un deporte. En las personas mayores, el ejercicio y el deporte tienen numerosas ventajas, tales como la disminución del riesgo cardiovascular, la reducción de la frecuencia cardíaca, la mejora en varios aspectos como pueden ser la respiración o la flexibilidad, la mejora de la coordinación, el equilibrio, la resistencia, etc. Asimismo, ayuda a controlar o bajar de peso y permite un control sobre la diabetes y el colesterol. Otro dato a mencionar clave es que disminuye las enfermedades mentales como la depresión y la soledad, y previene la aparición de otras, como la demencia (Caicoya, 2005). Por tanto, una actividad física regular previene del desarrollo paulatino de las limitaciones físicas y funcionales en las personas mayores (Gómez-Cabello et al., 2012).

La OMS (2015) señala como beneficios de la realización de actividad física por parte de las personas mayores, la mejora en la capacidad física y mental (reducir los niveles de ansiedad y depresión, poder mejorar la autoestima), la prevención y reducción de las enfermedades frecuentes en estas edades como los riesgos de cardiopatía o diabetes y, finalmente, la mejora de la respuesta social, como, por ejemplo, en caso de la participación y el sentimiento de poder pertenecer a una comunidad.

Para un buen desarrollo de la calidad de vida en la vejez, la práctica de ejercicios físico es un aspecto importante para mejorar la salud de las personas de tercera edad (Pinillos, 2006). Se ha demostrado que la actividad física ayuda a mejorar la calidad física y mental de las personas, protegiendo, promoviendo y manteniendo su salud, bienestar y calidad de vida, sobre todo en las personas mayores, cuyos beneficios son disminuir el estrés, mejorar la cognición y fortalecer, las habilidades funcionales (Limón y Ortega, 2001). Igualmente, García y Froment (2018) enfatizan cómo la calidad de vida de las personas mayores está influenciada por la actividad física en términos de distracción, autoeficacia y mejora del estado de ánimo. La motivación para hacer ejercicio es clave para aumentar la autoestima, la capacidad de decisión y la eficacia personal. Finalmente, estos autores dicen que participar en ejercicios físicos fomenta la interacción social y la colaboración con otras personas. La actividad física tiene un efecto positivo en la mayoría

de las funciones físicas y psicosociales de los adultos mayores. En la actualidad, el ejercicio físico adaptado para personas mayores es la terapia no farmacológica más efectiva contra las enfermedades asociadas con el envejecimiento (Weisser, Preuss y Predel, 2009, citados en Aparicio, 2010).

Moral-García et al. (2018, citados en Heredia et al., 2021) en su investigación resaltan que sus resultados muestran un mayor nivel de autoestima entre las personas mayores que realizan actividad física-deportiva de las que no la realizan, además de que con el paso del tiempo los resultados siguen mostrando el beneficio del ejercicio físico en mayores. Por lo tanto, deducimos que la práctica del deporte y del ejercicio físico puede llegar a aumentar la felicidad con respecto aquellas que tienen un estilo de vida sedentario. De forma similar, la falta de práctica regular de ejercicio físico contribuye al comienzo de las enfermedades cardiovasculares (Franco et al., 2005, citados en Aparicio et al., 2010).

En el estudio de Aparicio et al. (2010) se señala que los tres papeles fundamentales del ejercicio físico regular sobre el sistema cardiovascular son los siguientes: la prevención de alteraciones y enfermedades cardiovasculares que tienen su origen en la aterosclerosis, el control de factores de riesgo que se asocian a enfermedades cardiovasculares como el colesterol, la diabetes y la obesidad y, finalmente, la ayuda en el tratamiento y recuperación de pacientes con enfermedades cardiovasculares ya instauradas o en fase de recuperación. Sobre este asunto, hay numerosos estudios que hablan sobre los beneficios del ejercicio sobre la recuperación física tras un accidente cardiovascular. El estudio de Audelin, Savage y Ades (2008, citados en Aparicio, 2010) ha demostrado que un grupo de edad superior a 75 años muestra similares beneficios en funcionalidad física que cardiópatas más jóvenes, aun así, estos tienen más dificultades a la hora de iniciar una actividad física porque existen pocos programas adaptados a las personas mayores.

Con respecto a los beneficios metabólicos, según un estudio realizado por Andreyeva, Michaud y Soest (2007, citados en Aparicio, 2010) en diez países europeos desarrollados, España tiene la prevalencia más alta de obesidad en hombres (20,2%) y mujeres (25,6 %) mayores de cincuenta años. Para prevenir estos problemas la práctica de unos treinta minutos de ejercicio físico diario de moderada intensidad, sin cambios en las dietas, se ha demostrado que ayuda en la mejora de esta problemática.

Otro beneficio del deporte que obtenemos es la prevención de la diabetes tipo 2. Con el envejecimiento de la población y el incremento de las tasas de personas con obesidad, la diabetes de tipo 2 va en aumento, por ello la actividad física presenta un papel fundamental para el control de esta enfermedad en personas de tercera edad (Marquess, 2008, citados en Aparicio, 2010). Además, la capacidad de hombres y mujeres mayores de controlar sus niveles de glucosa en sangre a través del deporte es demostrada en estudios científicos, los ejercicios de tipo aeróbico y los entrenamientos de fuerza ayudan a reducir el riesgo y mejora de esta enfermedad (Hakkinen et al., 2008, citados en Aparicio 2010).

Otra de las enfermedades que ayuda a prevenir el ejercicio físico es la osteoporosis, una enfermedad donde el sistema esquelético sufre modificaciones como la desmineralización ósea, esto hace que se reduzca la anchura de las vértebras y deforma la longitud de los huesos de las extremidades inferiores. Pues bien, se ha descubierto que un programa de intervención de tres sesiones semanales de intensidad moderada de ejercicio ha sido efectivo en mujeres mayores (Sánchez et al, 2007). Además, según un estudio realizado por Bruce et al. (2007, citados en Aparicio, 2010) se concluyó que la práctica del ejercicio regular ocasiona un descenso del 25% del dolor musculoesquelético frente a las personas que no realizan ningún deporte.

Otro tipo de beneficios que aporta el ejercicio físico en personas de tercera edad es la mejora de la función cognitiva (Blain et al, 2000, citados en Aparicio 2010). Parece que la función cognitiva ha sido estudiada con resultados contradictorios y sin conseguir acuerdos acerca del tipo e intensidad del ejercicio recomendada, aunque se han obtenido resultados como el estudio realizado por Lautenschlager et al. (2008, citados en Aparicio, 2010) ya que 6 meses de programa de ejercicio físico mejoró los resultados obtenidos en la escala de valoración de la función cognitiva y del Alzheimer.

Otros beneficios claves son los beneficios del ejercicio físico sobre la ansiedad, depresión e irritabilidad. Aquellos ejercicios aeróbicos donde se corra y se anda producen una mayor mejora en esto debido a la segregación de endorfinas. En un estudio de Hill et al. (2007, citados en Aparicio, 2010) realizado con una amplia muestra de población mayor se valoró la influencia positiva del ejercicio físico sobre la ansiedad y la depresión. Según diversos estudios (citados en Lismey y Del Valle Díaz, 2015), otro elemento que puede verse afectado por la práctica deportiva es el psíquico, ya que este estimula la producción de hormonas que mejoran el bienestar personal al aumentar la capacidad psicomotora del individuo y con ello la sensación de autonomía personal, lo que hace que se produzca un aumento del estado de ánimo. Por lo tanto, afirmamos que, desde el punto de vista social, el deporte mejora las relaciones personales, las habilidades individuales, la autoestima, así como la asertividad.

Para Hunter et al. (2004, citados en Aparicio, 2010) la calidad de vida de las personas de tercera edad y la funcionalidad física se ven afectadas por reducciones de fuerzas, haciendo por tanto que se obtenga un estilo de vida mucho menos activo y más limitado. Estos autores afirman que un programa de ejercicio físico donde se desarrolle la fuerza muscular, reduce y disminuye la dificultad de la persona mayores para realizar las actividades de la vida cotidiana, incrementando el gasto energético y promoviendo la participación de manera voluntaria y espontánea en otras expresiones de actividad física. Además, este trabajo de fuerza se ve favorecido cuando de forma paralela se desarrolla la resistencia aeróbica.

Dionigi (2007, citado en Aparicio, 2010) realizó un estudio cualitativo con hombres y mujeres de entre 65 y 72 años. En ese estudio preguntaba a los mayores acerca de sus sensaciones tras un programa de ejercicio físico de 3 meses basado en el desarrollo de la

fuerza y la intensidad entre moderada y alta. El programa, según los participantes, ha mejorado su sentimiento de bienestar personal. Todo ello ha sido dado por el sentimiento de autoeficacia y el incremento de las relaciones sociales.

Para Hernández et al. (2010), en adultos mayores, la actividad física contribuye a mejorar la flexibilidad, la fuerza, la coordinación y el equilibrio, produciendo una mayor estabilidad postural, reduciendo el riesgo de caídas y fracturas. Adicionalmente, la actividad física mejora la autoestima, retrasa el deterioro cognitivo, alivia los síntomas de depresión y propicia una mayor integración social. De forma complementaria, las personas mayores que realizan actividad física tienen una mayor probabilidad de estar acogidas a una red social. Similares conclusiones son aportadas por autores como Basilio (2003, citado en Barrera-Rodríguez, 2021) que describe similares beneficios de la actividad física en los adultos mayores: mejora de la actividad mental, la coordinación y el equilibrio, combate el estrés y la ansiedad, provee un mejor estilo de vida, aporta diversión, incide en el estado de ánimo, permite a las personas sentirse útiles e independientes, ayuda a combatir el insomnio, disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades, interviene en el buen funcionamiento cardiovascular, minimiza la pérdida de masa muscular y ósea, aumenta la flexibilidad, mejora la coordinación motriz y ayuda a mantener el peso.

Pese a todas las ventajas que todos los estudios que hemos citado señalan como propias de la actividad física y del ejercicio, también debemos decir que los cambios que se adoptan en el adulto son modificaciones fisiológicas, pero no evitan los cambios que trae consigo la vejez. Lo positivo es que ayudan a retrasar esa aparición, así como a disminuir su progresión y su impacto en la salud (Barrera-Rodríguez, 2021). En cuanto a las cifras, la OMS (2015) cita estudios que han indicado una reducción del 50% del riesgo de presentar limitaciones funcionales en quienes practican y hacen una actividad física regular y, al menos, de intensidad moderada (OMS,2015).

Además, también debemos señalar las desventajas de la práctica del ejercicio y de la actividad física: complicaciones cardiovasculares, metabólicas, pulmonares, gastrointestinales, lesiones traumáticas, etc. Para concluir las desventajas, podemos afirmar que realizar ejercicio físico es saludable, aunque los riesgos siempre están presentes. Las complicaciones cardiovasculares son las más trascendentes y a la vez son las que menos se producen; siendo las más frecuentes las complicaciones locomotoras. Para evitar el riesgo se puede realizar una buena higiene musculoesquelética y realizar la práctica del deporte de manera cuidadosa (Caicoya, 2005).

Finalizamos este epígrafe con dos figuras que resumen la práctica del deporte y de la actividad física en España. Se puede observar cómo practican más deporte las mujeres de 55 a 69 años con respecto a los hombres, y cómo alrededor de más del 30 % de personas mayores de 55 años practican algún tipo de deporte, pero es el grupo de edad que menos lo practica.

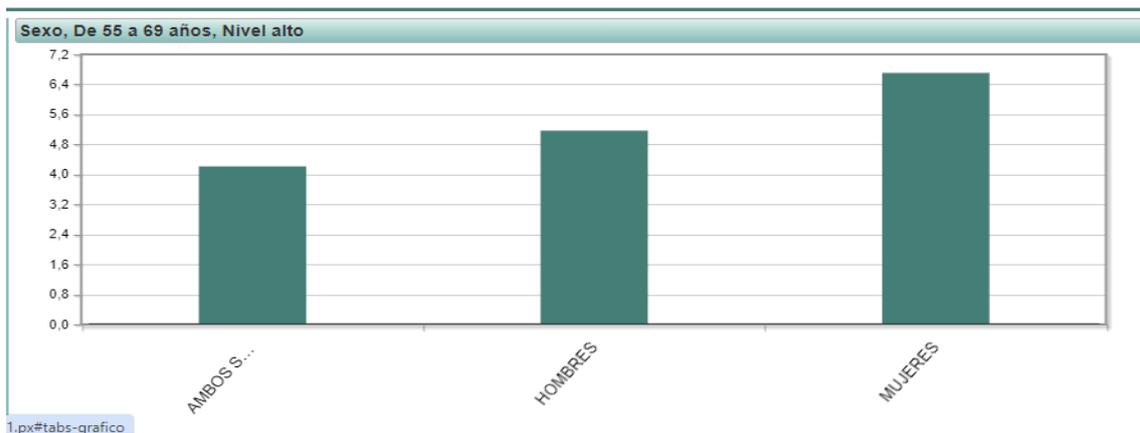


Figura 2: Nivel de actividad física alta, moderada y baja en personas de 55 a 69 años (INE,2017)



Figura 3: Personas que han practicado deporte en el 2022, (División de estadística y estudios, 2022)

### 2.3. Programa de Walking Football

El Walking Football es una forma nueva y diferente de jugar al fútbol, está destinada para las personas mayores de 50 años y, especialmente, para aquellas que presenten una movilidad reducida. Recordando los inicios de esta práctica, todo surgió en el año 2011 en el Reino Unido, en este caso desarrollado con el Chesterfield FC Community Trust quien quería promover este tipo de deporte. En la actualidad se cuenta con 1.150 clubes registrados y más de 40.000 jugadores en todo el mundo. Según los expertos la práctica del Walking Football es muy beneficiosa para todos los participantes ya que ayuda a aumentar o mejorar las relaciones sociales, y se produce una mejora de la salud al producir cambios positivos en el colesterol y en la glucosa. Además, se señala que puede ser eficaz en el tratamiento de la hipertensión, al tiempo que se producen bajos niveles de estrés y esfuerzo, se mejora la salud cardíaca y se gana movilidad y equilibrio.

Las reglas son muy parecidas a las de fútbol sala, pero los equipos se componen aproximadamente de 5 o 7 personas, no se puede correr, no se permiten entradas duras al rival y el balón no puede superar la altura de la cabeza (Morán y Souto, 2023). Jugar a un ritmo más factible elimina las barreras y da una mayor accesibilidad a este deporte, por tanto, es un deporte disponible para aquellos usuarios que quieren seguir practicando fútbol, pero que debido a la edad o lesiones ya no pueden jugar más. Es un deporte cada vez más popular en la actividad física y en la participación deportiva en Europa (European Football for Development Network, 2017).

En suma, su objetivo principal es hacer ejercicio con más frecuencia y poder eliminar el aislamiento social, ya que da oportunidades para participar socialmente y conectar con otras personas de su misma edad, combatiendo así la soledad y abordando los problemas de salud mental. Por tanto, este deporte hace que se aumente la actividad física en las personas de tercera edad y el voluntariado en los más jóvenes, sensibiliza sobre los beneficios para la salud y el bienestar de un estilo de vida activo y saludable, y proporciona a la comunidad deportiva una guía de como implementar programas de fútbol caminando (European Football for Development Network, 2017).

Esta práctica deportiva surge porque el fútbol y el deporte en general son una herramienta clave para el desarrollo comunitario y para abordar las cuestiones sociales, y permite obtener beneficios físicos positivos ya que reduce problemas de salud, promoviendo también la inclusión social y la igualdad de oportunidades. Además de otros beneficios más secundarios como, por ejemplo, el desarrollo individual, la confianza en si mismo, tener valores de espíritu de equipo, juego limpio y responsabilidad, puede enseñar a resolver problemas y a respetar las reglas (European Football for Development Network, 2017).

El programa que se ha desarrollado por parte de European Legends tuvo como elementos claves la comprensión de los impactos sociales y de salud de los participantes en el programa de Walking Football. La intención del programa fue aumentar la participación en actividades físicas que puedan mejorar la salud y promover los valores del deporte europeo, que incluyan la promoción del deporte y el ejercicio físico entre los mayores. Además, tuvo como objetivo promover la cultura del deporte y valores como el juego limpio y el trabajo en equipo (European Football for Development Network, 2017). En este contexto, las personas participantes han informado de beneficios como una mayor interacción social, ya que las sesiones que se han producido han sido una oportunidad y un entorno donde compartir momentos juntos. Por tanto, se ha demostrado varios aspectos como la conexión social, un cambio a mejor en el índice de masa corporal y un aumento de la actividad en la vida diaria (European Football for Development Network, 2017).

Finalmente, comentar que un estudio realizado ha concluido que el Walking Football mejoraba considerablemente las condiciones físicas, además de producir actitudes positivas hacia la actividad física, (Arnold, Bruce-Low y Sammut, 2015, citados en European Football for Development Network, 2017).

### **3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

En este apartado se expondrá el diseño de la investigación que se va a usar en este trabajo, el cual presenta como estudio los beneficios físicos, sociales y emocionales de la práctica deportiva del Walking Football. Por lo tanto, se expondrán los objetivos de la investigación, la metodología empleada, los participantes, las técnicas de recogida de datos y para finalizar, cómo se ha recogido y analizado la información.

#### **3.1 Objetivos de la investigación**

Centrándonos en el objeto de la investigación que son los beneficios, físicos, sociales y emocionales de la práctica deportiva del Walking Football y tras conocer este deporte a través de las prácticas de 4º curso en Pedagogía, me ha parecido interesante analizar el modo en que este ejercicio puede ayudar a eliminar las carencias que se reflejan en la sociedad con respecto a la personas mayores: soledad, sedentarismo, falta de acceso a ocio deportivo adaptado, dificultades físicas y con aspectos relacionados con la salud mental. Por todo esto, se pueden establecer los siguientes objetivos de investigación:

A) Conocer los beneficios a nivel físico, social y emocional de este programa a través de las personas usuarias y aquellas que trabajan con este colectivo en la Fundación Deportiva Montevil:

- a. Identificar las motivaciones e inquietudes que hacen que las personas practiquen este deporte.
- b. Analizar los beneficios físicos, mejora de su condición física, movilidad y resistencia cardiovascular percibidos por las personas usuarias y por los trabajadores de la fundación.
- c. Analizar los beneficios sociales percibidos por las personas usuarias y por los trabajadores de la fundación.
- d. Analizar el bienestar a nivel emocional, autoestima y salud mental de las personas usuarias y aquellos percibidos por los trabajadores de la fundación.

#### **3.2. Metodología**

Para cumplir los objetivos que he mencionado, se ha utilizado una metodología cualitativa entendiéndola como tal aquella que trata de comprender, describir y explicar aquellos fenómenos sociales tal y como son percibidos por las personas. Por tanto, la investigación cualitativa busca acceder a las interacciones y experiencias de las personas (Raplaey, 2014). Por esta razón, la metodología cualitativa es la adecuada para nuestro objeto de estudio, ya que buscamos entender y explicar las experiencias y opiniones de la muestra de personas de nuestra investigación en relación a la práctica deportiva del Walking Football.

### 3.3. Participantes

En este caso la población escogida son los usuarios del programa de Walking Football que pertenecen a la Fundación Deportiva Montevil. Además de su entrenador, el fundador de esta iniciativa y la persona adscrita al área social, Por lo tanto, esta muestra se compone de los usuarios del Walking Football (en este caso siete personas que han acudido a entrenar el día que se ha realizado el grupo de discusión) y tres trabajadores pertenecientes a la Fundación. Esta muestra ha sido seleccionada ya que pertenecen a esta institución y realizan este deporte siendo la mayoría de ellas personas de tercera edad. A continuación, se hará una breve descripción biográfica de cada uno de los participantes usando nombres ficticios para guardar la confidencialidad.

**Alberto:** Usuario del programa de Walking Football, desde pequeño jugaba al fútbol y ha vivido en Madrid, detalla que jugaba todos los días, según comenta anteriormente no tenía ni playeros, ni botas, ni medias para poder jugar, en este caso, jugaban con los zapatos hasta romperlos, según me comenta con gracia, el zapatero tenía bastante trabajo arreglándoles los zapatos. Cuando asistió al colegio, en el recreo siempre jugaba al fútbol y también asegura haber realizado baloncesto, me comenta también que alguna vez ha jugado al tenis y al frontón, aunque su mayor afición siempre fue el fútbol. A la edad de 13 años ya tenía unos buenos playeros y ya jugaba en el equipo del Instituto Virgen de la Paloma en Madrid y enseguida ya ha sido capitán del equipo.

**Fran:** Usuario del programa de Walking Football, vive en Gijón desde el año 1996, aunque es natural de Mieres, jugaba al fútbol hasta la mili, y después posteriormente hasta los 24-25 años todavía asegura que le pegaba patadas al balón. Asegura que es bueno hacer deporte a esta edad y en el club refiere que tiene muy buenos compañeros, nos comenta que otro deporte que hace es el andar en bicicleta, ya que Gijón asegura que es una buena ciudad para este deporte. Nos cuenta que ha trabajado en la construcción desde edades tempranas, desde los 8 años, luego más adelante ha hecho un curso de carpintería a través del paro en Jaén, y, posteriormente se ha dedicado a obras y cosas relacionadas con la carpintería. Como otras aficiones le encanta realizar comics, se ha apuntado también a cursos de dibujo y le encanta escuchar música en los discos, dedicándose como DJ.

**Jairo:** Usuario del programa de Walking Football, actualmente vive en Gijón en la zona del Natahoyo, parte de su vida laboral ha sido en la mina, aunque al principio se ha iniciado en el metal. Ya desde pequeño fomentado por sus padres se inició en el mundo del deporte como actividad extraescolar e incluso los veranos acudía a campamentos deportivos, de adolescente ha jugado en un equipo de fútbol de barrio que compartía con el trabajo diario. Comenta que siempre fue aficionado al deporte en general e incluso el servicio militar lo ha cumplido en el cuerpo de operaciones especiales.

**Roberto:** Usuario del programa de Walking Football, ha vivido toda la vida en Gijón, desde joven, nada más acabar los estudios básicos, se ha dedicado a todo tipo de cosas, desde trabajos en talleres como mozo de carga hasta acabar su vida laboral en la hostelería

como camarero, de pequeño me describe que era un chico muy inquieto y en los recreos o después de acabar las clases jugaba al fútbol con sus compañeros, siempre le ha gustado el fútbol, actualmente además del Walking Football, hace fútbol sala, refiere que no se capacitado para hacer otros deportes aunque le gusta ver partidos de fútbol e ir al cine.

**Luis:** Usuario del programa de Walking Football, actualmente vive en Gijón y ha trabajado en una perfumería 45 años, ha practicado el fútbol muchos años y ahora solo realiza Walking Football, me comenta que hasta los 18 ha jugado federado y de manera oficial, aunque posteriormente ya solo con amigos, su mayor afición es el fútbol y el cine.

**Marcelino:** Usuario del programa de Walking Football, natural de la Cuenca del Nalón, ha trabajado toda la vida en el mundo de la minería hasta su prejubilación, desde pequeño jugaba al fútbol en varios equipos de manera oficial, aunque posteriormente con el trabajo y los hijos se lo complicaba más, al final entre uno y otro lo fue dejando debido a que también ha sufrido numerosas lesiones y se quejaba de los músculos. El Walking Football fue para él un alivio ya que ahora puede jugar sin problemas a uno de sus mayores pasatiempos que es el fútbol, ya que no fuerza tanto las piernas y se producen menos lesiones.

**Daniel:** Usuario del programa de Walking Football, toda la vida ha practicado deporte solo que ahora con mucha menos intensidad. Se mudó a Gijón ya que ha vivido en Ciaño (Langreo) y le daba patadas a la pelota, le gustaba mucho, en Gijón se inició en un club de fútbol del barrio que en ese momento se estaba iniciando llamado el Arenal. Comenta que ha estado varios años con ellos y han sido muy amables, en la actualidad también realiza algo de ciclismo.

**Sara:** Tiene una formación y alta experiencia debido a su actual cargo y anteriores relacionados con el mundo social, sobre todo en temas relacionados con la discapacidad. Actualmente está adscrita al área social de la Fundación Deportiva Montevil. Realiza labores de seguimiento y evaluación a las personas usuarias, con iniciativa para el desarrollo de actividades que puedan ser beneficiosas para la Fundación como, por ejemplo, la jornada de surf, o un área deportiva motriz, etc. Es formadora ocupacional y ha trabajado aproximadamente veinte años, como técnica comercial y ya posteriormente como trabajadora de gestión de proyectos sociales. Su experiencia en el Walking Football es básica, aunque asiste a todas las formaciones posibles, incluso ha probado esta práctica deportiva, suele gestionar muchas veces algún partido oficial en los torneos, sobre todo con los usuarios ayudándoles en lo máximo posible.

**Pedro:** Actual entrenador del equipo de Walking Football. Según nos ha mencionado no tiene mucha experiencia en este ámbito debido a que todavía es demasiado nuevo y se ha implantado hace poco en el club, aunque conoce bien la práctica deportiva porque empezó siendo jugador y se ha formado como tal. Anteriormente ha sido trabajador en el sector de la venta y el comercio, ha trabajado en la hostelería siendo camarero, aunque su verdadera pasión es el fútbol, entrena también a los niños más pequeños del club y afirma

que este deporte es un gran beneficio tanto para él, como para el resto de las personas ya que sobre todo física y socialmente le ayuda mucho.

**Manuel:** Es licenciado en derecho y actualmente trabaja como abogado. Siempre ha estado muy involucrado en los aspectos sociales, colabora en varias entidades de este ámbito e incluso decide formar una Fundación en el club donde entrena a adolescentes. Apasionado del fútbol ya que desde pequeño ha jugado al fútbol y entrenado a numerosos equipos. Crea la Fundación Deportiva Montevil para las personas que se encuentren en riesgo de exclusión social y aquellas que puedan ser rechazadas en otros clubs de fútbol. Asimismo, funda un equipo para personas con discapacidad donde hombres y mujeres de todas las edades participan, posteriormente se forma un equipo para las personas de tercera edad y un área deportiva motriz para aquellas personas en las que el fútbol no es una opción.

### **3.4. Técnica y procedimiento de recogida de datos**

La técnica de recogida de datos que se ha usado ha sido el grupo de discusión diseñado para los usuarios del Walking Football y la entrevista individual que fue utilizada para los profesionales de la fundación deportiva que están involucrados en este programa. Las entrevistas son una forma particular de conversación donde se produce una interacción entre un entrevistador y la persona entrevistada, Existen numerosos tipos de entrevistas de investigación, entre ellas se incluyen las narrativas, las factuales, las entrevistas de grupos de discusión y las entrevistas de confrontación. La entrevista cualitativa se enfoca en el conocimiento cualitativo, pero no en la cuantificación, por lo que su objetivo es obtener relatos de diversos aspectos de la vida del entrevistado utilizando las palabras (Kvale, 2012).

Una clasificación de los tipos de entrevista es la siguiente: las entrevistas enfocadas o estructuradas que se caracterizan por contener preguntas fijas y ordenadas, teniendo de ventaja la sistematización y facilitando la clasificación y el análisis. Otro tipo de entrevista es la semiestructurada las cuales tienen una mayor flexibilidad porque son preguntas planeadas pudiendo ajustarse al entrevistado, por último, las entrevistas no estructuradas que son más informales, pero también más flexibles (Díaz-Bravo et al., 2013).

En nuestro caso, se han realizado tres entrevistas de tipo semiestructurado. Se han realizado además por el siguiente orden: la primera de ellas a Sara (persona adscrita al área social), la segunda a Pedro (entrenador del Walking Football) y la última a Manuel (fundador del equipo y de la Fundación Deportiva Montevil). Estas entrevistas se han realizado por teléfono, debido a nuestra incompatibilidad de horarios, ya que Sara no se encontraba en Asturias y los dos últimos debido a temas laborales. No obstante, no se ha producido ningún tipo de interferencia por el teléfono.

En cuanto al grupo de discusión, podemos definirlo como una conversación de base social que se produce en una situación de comunicación grupal para captar y analizar los

discursos y las representaciones simbólicas relacionados con un fenómeno social. Por lo tanto, es fundamentalmente un dispositivo que se establece sobre la base de la identidad social y sus representaciones, siendo estas formas de conocimiento compartidas y elaboradas por un grupo de personas (Alonso, 1996).

En nuestro caso, se ha optado por un grupo de discusión para comprobar las percepciones y opiniones del grupo. Hemos tomado como punto de partida preguntas de carácter abierto para dar pie a poder realizar un debate en grupo. En este caso en su totalidad son hombres que practican el deporte de Walking Football y que ese día habían acudido a entrenar. El grupo de discusión se ha realizado en el campo de la Llosa, donde se encuentra el equipo C.D Montevil y la Fundación, lugar donde las personas usuarias acuden a entrenar, se ha realizado al aire libre en un lugar un poco apartado de la gente por si hubiera molestias o ruidos innecesarios, en este caso no ha habido ningún tipo de problema y las preguntas han podido ser contestadas con éxito. El grupo de discusión tuvo como duración aproximada una hora.

El grupo de discusión y las entrevistas presentadas se han realizado siguiendo los modelos de guiones de preguntas que se encuentran en Anexos. Tras finalizar la entrevista y el grupo de discusión se procedió a transcribir toda la información y codificar en categorías y subcategorías con la finalidad de facilitar el análisis de datos. Las distintas transcripciones se encuentran en Anexos.

### **3.5. Análisis de datos**

Con respecto al análisis de los datos se ha hecho en relación con el grupo de discusión y las entrevistas. En primer lugar, se transcribieron a texto escrito y luego se fue clasificando la información en categorías. Para elaborar las categorías se ha decidido investigar sobre los beneficios físicos, sociales y emocionales de esta práctica deportiva, por lo tanto, estas fueron las tres principales categorías. Luego cada una de estas categorías se ha subdividido en distintas subcategorías. Con respecto a las subcategorías dada la magnitud de las dimensiones se ha decidido separar las categorías para poder diferenciar con exactitud la información de estas, es decir, en la categoría física, diferenciar la salud, los beneficios, las desventajas, etc. Con respecto a la categoría social, el ambiente, amigos, etc. y por último la emocional, dónde se habla sobre la salud mental, inspiraciones, etc. De estas subcategorías se ha resaltado lo más importante para poder realizar una correcta codificación y análisis de los resultados. Las tablas de codificación se encuentran en Anexos.

## **4. RESULTADOS OBTENIDOS**

En este apartado se expondrán los resultados que se han obtenido estableciéndose distintos subepígrafes y respondiendo cada uno de esos subepígrafes a cada una de las tres grandes categorías en las que se ha codificado la información:

#### 4.1. Percepción de los usuarios de la mejora percibida a nivel físico

La mayoría de los usuarios, afirman que han mejorado de manera significativa su salud física. Asimismo, uno de los aspectos que influyen en la mejora física es que se puede obtener una mayor resistencia cardiovascular, ya que al ser personas de tercera edad esta puede verse más deteriorada que en los jóvenes. Además, de esa mejora cardiovascular, los usuarios también observan la mejora de otras cuestiones físicas como la fortaleza, la agilidad, u otras mejoras en el aparato locomotor:

*“hemos podido mejorar físicamente.”* (PNº3)<sup>1</sup>

*“mejor físicamente y mi salud física”.* (PNº4)

*“seguir aumentando y estando igual mi resistencia cardiovascular”.* (PNº3)

*“puedas obtener una mayor resistencia cardiovascular”.* (PNº7)

*“camino más rápido, por lo tanto, esto puede ser un beneficio a la larga para la agilidad al correr”.* (PNº5)

En todos los casos gracias a estos beneficios se pueden obtener otros como es la mayor vitalidad en las actividades cotidianas de nuestro día a día (hacer la comida, limpiar la casa, ir a comprar, etc.). Asimismo, esta práctica deportiva también tiene otro beneficio que es el de prevenir el sedentarismo algo que con el envejecimiento puede llegar a ocurrir. Los usuarios del Walking Football nos afirman en su mayoría que este deporte previene esta problemática:

*“me preparo la comida”.* (PNº2)

*“haces actividades con más ganas”.* (PNº3)

*“más activo, y relacionando con personas de tercera edad”.* (PNº2)

Como en todos los casos, a pesar de los beneficios físicos que existen y hemos podido comprobar, también es verdad que existen desventajas, aunque algunos usuarios no las perciben, y en su totalidad no perciben apenas dificultades:

*“Ninguna desventaja”.* (PNº1 y PNº7)

*“No hay apenas dificultades”.* (PNº1)

*“No hay mucha dificultad”.* (PNº6)

*“una lesión”.* (PNº3)

Asimismo, también se ha hecho una comparación con varios deportes. Destacar por ejemplo el fútbol “normal” ya que es la misma modalidad, pero adaptada para jugadores de la tercera edad, siendo la principal diferencia que no es necesario correr sino andar. En

---

<sup>1</sup> Sacado de las tablas de codificación, que se encuentran en el apartado de Anexos.

este sentido, al hacer la comparación con el fútbol tradicional algunos usuarios señalan que el Walking Footabll no requiere una actividad física tan intensa:

*“igual no es una actividad física muy intensa”*. (PN<sup>4</sup>)

*“más relajada”*. (PN<sup>6</sup>)

#### **4.2. Percepción de los usuarios de la mejora percibida a nivel social**

La mayoría de las personas usuarias confiesan que han hecho amigos y hay compañerismo y trabajo en equipo. Gracias a esto, la mayoría han podido realizar alguna actividad juntos después de entrenar, en este caso la que más se repite es “el ir a tomar algo”. El ambiente, por tanto, tras las afirmaciones anteriores podemos deducir que es bastante bueno, tal y como ellos mismo afirman:

*“conoces amigos”*. (PN<sup>4</sup>)

*“sí hay compañerismo”*. (PN<sup>2</sup>)

*“nos tomamos unas cervezas”*. (PN<sup>1</sup>)

*“suelen ir a tomar algo con los compañeros”*. (PN<sup>3</sup>)

*“sí, vamos a tomar algo”*. (PN<sup>5</sup> y PN<sup>6</sup>)

*“vamos siempre a tomar algo”*. (PN<sup>7</sup>)

*“Hay muy buen ambiente”*. (PN<sup>1</sup>)

*“El ambiente sea bueno”*. (PN<sup>2</sup>)

*“Muy buen ambiente”*. (PN<sup>4</sup>)

Otro beneficio importante para destacar en este deporte es que ayuda a combatir la soledad, véase en las afirmaciones de los usuarios:

*“ayuda para no sentirte solo”*. (PN<sup>3</sup>)

*“no me siento nada solo”*. (PN<sup>6</sup>)

*“es un beneficio para no sentirte solo”*. (PN<sup>7</sup>)

*“es bueno para las personas más mayores, se diviertan y se sientan menos solos”*  
(PN<sup>3</sup>)

#### **4.3. Percepción de los usuarios de la mejora percibida a nivel emocional**

Un aspecto muy importante y que está muy presente hoy en día es la salud mental, que en personas mayores hace que, por ciertas circunstancias, puede hacer que sean más propensos a desarrollar este tipo de problemas. En ese sentido, este deporte según las afirmaciones de los usuarios puede llegar a mejorar su salud mental. Esto hace que repercuta en una mayor energía/ánimo y emocionalmente después de jugar se encuentren, de manera general, perfectamente:

*“Mentalmente me encuentro mucho mejor” (PNº1)*

*“se nota esa mayor energía y estado de ánimo” (PNº7)*

*“muy relajado...” (PNº1)*

Para todos ellos la confianza también ha mejorado, ya que, si bien al principio el ejercicio de la actividad pueda costar un poco más, esto hace que algunos perciban, con mucha satisfacción y alegría, el poder conseguir un objetivo personal:

*“Con las dinámicas que realizamos, hace que mejore la confianza en uno mismo y de manera global” (PNº6)*

Otros, sin embargo, creen que la mejora que han percibido se nota más en el aspecto social que en la dimensión emocional:

*“yo creo que esto influye a un nivel mucho más social que emocional” (PNº3)*

*“a nivel emocional no” (PNº1)*

*“a nivel emocional para mí tampoco” (PNº7)*

Además, para algunos de los usuarios ha sido positivo para su bienestar emocional el percibir que han vuelto a tener motivación para realizar un deporte, les ha motivado y servido de inspiración. Para otros, sin embargo, la práctica del Walking Football no ha sido un acicate para engancharse a otros deportes:

*“las ganas de volver a jugar al fútbol” (PNº1)*

*“el volver a tocar el balón y jugar al fútbol” (PNº2)*

*“no me veo preparado físicamente” (PNº2)*

*“si no es un deporte que no sea relacionado con el fútbol no nos sentimos capacitados para realizar otros” (PNº3 y PNº6)*

*“igual otro deporte no” (PNº4)*

*“puedes llegar aquí te diviertes y lo pasas bien” (PNº7)*

#### **4.4. Percepción de los profesionales sobre el Walking Football**

Para ponernos en contexto sobre los primeros inicios del Walking Football en la Fundación Deportiva Montevil, hemos recapitulado las principales ideas básicas que nos han comentado los profesionales implicados quienes son unánimes al declarar que se implantó por los beneficios potenciales para las personas de tercera edad:

*“me despertó un interés el ver lo bueno que pudiese ser físicamente y también pues a un nivel social y emocional” (Pedro, entrenador del equipo) <sup>2</sup>*

---

<sup>2</sup> Sacado de la transcripción de las entrevistas del apartado de Anexos

*“pensé que sería super interesante hacerlo aquí porque así hacemos deporte para las personas mayores”* (Manuel, fundador del equipo)

*“hay personas que tienen una edad y no pueden disponer de deportes adecuados a su capacidad física”* (Sara, adscrita al área social)

Las intervenciones anteriores coinciden con la escasez de medios y recursos que actualmente todavía hoy en día sufren las personas mayores, debido a la falta de recursos para que puedan realizar un deporte, ya que es muy importante para ellos a nivel físico y a nivel social y emocional. Aunque según nos cuenta el gerente de la fundación (Manuel) no todo ha sido fácil sino todo lo contrario:

*“Dificultad sí lógicamente como cada iniciativa nueva, la gente si no lo ve no lo cree, entonces ni jugadores ni financiación ni nada”* (Manuel, fundador del equipo)

El equipo va mejorando y, por tanto, el número de jugadores que se animan a acudir a los entrenamientos y realizar partidos empieza a crecer. En ese sentido, la mayoría de las personas usuarias tienen varias características comunes:

*“personas relacionadas con el club que tienen una edad media de 50-55 años (aunque alguno tiene más), son gente de Gijón y de sexo no hay una paridad, hay más hombres que mujeres y todos con actitudes muy positivas ante la adversidad, son gente con mucha resiliencia”* (Sara, adscrita al área social)

Para definir el concepto del Walking Football, lo describen del modo que sigue en las afirmaciones que se acompañan, destacando, sobre todo, ser una práctica de fútbol novedosa. Por lo tanto, en las afirmaciones de los profesionales encontramos las notorias diferencias entre el fútbol normal y el Walking Football:

*“... no se puede correr y no puede haber contacto físico, son dos/tres toques lo que puedes dar, no hay portero, ... las porterías son diferentes, no se puede alzar el vuelo del balón, la verdad que hay muchas diferencias y te cansas más que corriendo”* (Pedro, entrenador del equipo)

*“... se juega en un campo mucho más pequeño, hay muchísima más rotación de los jugadores, no hay portero, no hay riesgo de lesiones...”* (Sara, adscrita al área social)

Además, los tres profesionales destacan que este deporte tiene numerosos beneficios físicos, sociales y emocionales. Coinciden así con la percepción que de este deporte tienen las personas usuarias. Además, destacan varios aspectos positivos en relación con los jugadores y el impacto en la comunidad y en la sociedad:

*“...ejercicio físico moderado, ...relaciones sociales..., conocer a la gente, charlar, compartir cosas...poder pertenecer a un grupo, luego difunde lo que es la política de envejecimiento”* (Manuel, fundador del equipo)

*“...a nivel físico está muy bien para el que tenga una enfermedad...porque haces deporte...física y emocionalmente te desestresas de todo estas pasando unos ratos muy agradables y te vale para relacionarte con gente. Y con respecto a las desventajas pues yo no le veo ninguna” (Pedro, entrenador del equipo)*

*“la soledad no deseada, la mejora de las cuestiones relativas al bienestar emocional, favorece la prevención de problemas de salud mental...todo el deporte mejora siempre, física, social y mentalmente” (Sara, adscrita al área social)*

*“...envejecimiento activo...” (Manuel, fundador del equipo)*

*“...del señor que tenemos de 91 años que ahora por motivos de salud no acude, pero vaya me quedaba fascinado porque venía a entrenar con una energía, felicidad e ilusión y salía de su casa” (Pedro, entrenador del equipo)*

*“La gente que hay, que después te vean por la calle y te saluden como si te conocieran de toda la vida, el estar y la unión que hay entre nosotros...están super, motivados” (Pedro, entrenador del equipo)*

*“Compromiso de los participantes, más vinculación del equipo, o sea sobre todo compromiso y la vinculación. También otras como la estabilidad del programa, más partidos, más torneos, visibilidad y difusión de las actividades” (Sara, adscrita al área social)*

Parece evidente la organización del equipo encargado de gestionar el programa. Así, el gerente de la fundación se encarga de labores de coordinación, el entrenador organiza los entrenamientos y la persona adscrita al área social se encarga de los resultados e informes que realizan para comprobar que esta práctica es efectiva; aunque vemos como no se realizan muchos:

*“Si, hacemos cuestionarios de evaluación” (Sara, adscrita al área social)*

*“Coordinarlo todo, estar pendiente de los jugadores..., de la organización... hay que coordinar y gestionar lo de todos” (Manuel, fundador del equipo)*

Y ya para finalizar como aspectos de mejora para el futuro se destacan diversas cuestiones como, por ejemplo, aumentar el número de equipos en toda Asturias y potenciar que más personas mayores se acerquen al deporte en general y al ejercicio del Walking Football en particular. Además, también queremos destacar que la encargada del área social afirma que es necesario animar a que más mujeres acudan al club para practicar deporte:

*“...yo creo que tenía que haber un equipo de Walking Football en todos los clubs de Asturias porque la gente así que somos mayores esto te motiva, te da energía, físicamente mejoras y mentalmente” (Pedro, entrenador del equipo)*

*“Potenciar los centros de mayores...pues seguir creciendo y que se consolida un equipo más amplio y llegar a los equipos” (Manuel, fundador del equipo)*

*“Que se anime que no lo piense que nos venga a ver...mentalmente vas a está muy bien y físicamente lo mismo y después lo que te decía la sociabilidad con la gente”*  
(Pedro, entrenador del equipo)

*“...atraer más mujeres al club...poder hacer alguna pequeña comida después del partido”* (Sara, adscrita al área social)

## **5. CONCLUSIONES**

Tras realizar los resultados del estudio se realizarán las conclusiones, donde se sintetizarán los resultados que hemos obtenido en base a los objetivos planteados en el trabajo.

### **5.1 Conclusiones del estudio**

#### *Beneficios físicos obtenidos por los usuarios y percibidos por los trabajadores*

Según los usuarios y los trabajadores de la Fundación Deportiva Montevil el Walking Football es una práctica deportiva con numerosos beneficios a nivel físico. Los usuarios nos afirmaron una mayor resistencia cardiovascular, además se ven mucho más fuertes, ágiles y con mejoras en el aparato locomotor. Los usuarios afirman obtener una mayor resistencia cardiovascular o por lo menos mantenerla igual de bien, han podido mejorar físicamente, lo cual repercute en la mejora de la calidad de vida y en la realización de las actividades de la vida cotidiana. Estos resultados los podemos relacionar con estudios ya citados en el marco teórico. Así por ejemplo en el estudio de Audelin et al. (2008, citados en Aparicio, 2010) donde se demostró los beneficios cardiovasculares de la práctica de la actividad física, o el estudio de Andreyeva et al. (2007, citados en Aparicio, 2010) donde se vio que el ejercicio físico ayuda a reducir problemas metabólicos, o el estudio de Marquess (2008, citado en Aparicio, 2010) donde se confirma que el ejercicio físico ayuda en la prevención y control de la diabetes tipo dos.

Además, con el envejecimiento se dificulta la realización de las actividades de la vida cotidiana debido a la reducción de la fuerza. Así y según Hunter et al. (citados en Aparicio, 2010) un programa de ejercicio físico donde se desarrolló la fuerza de los músculos y sobre todo si combina ejercicios aeróbicos, como es el caso del Walking Football, ayuda a reducir y disminuir la dificultad de las personas de tercera edad para realizar este tipo de tareas. Esto fue dicho por nuestros usuarios que tienen más vitalidad para preparar las cosas del hogar o para realizar la comida. Por lo tanto, a nivel físico, los usuarios han mejorado en su resistencia cardiovascular, se sienten mucho más ágiles, más fuertes con su cuerpo, etc.

#### *Beneficios sociales obtenidos por los usuarios y percibidos por los trabajadores*

Las personas usuarias se sienten con mucho más ánimo y como comenta el entrenador acuden a los entrenamientos más motivados. Según usuarios y trabajadores todos están muy unidos y se han incrementado las relaciones sociales, además se produce un aumento de la asertividad y de la autoestima. Por tanto, nuestros resultados coinciden con los

resultados obtenidos en otros estudios. Así, en Dionigi (2007, citado en Aparicio, 2010) un programa físico de tres meses mejoró el bienestar social de las personas mayores participantes en el programa. Por lo tanto, a nivel social destacamos los aspectos como el buen ambiente dado a que se produzca un mayor aumento de amigos/as y una gran mejora con las relaciones sociales en el grupo, esto hace que estén mucho más alegres y se hagan otro tipo de actividades después de los entrenamientos como ir juntos a tomar algo.

#### *Beneficios emocionales obtenidos por los usuarios y percibidos por los trabajadores*

En la investigación realizada por Moral-García et al. (2018, citados en Heredia et al., 2021), se resalta cómo las personas mayores han tenido más autoestima que aquellas que no realizan ningún tipo de ejercicio físico. En un estudio realizado por Hill et al. (2007, citados en Aparicio, 2010), se concluye que las personas que han realizado deporte en la tercera edad valoran los beneficios a nivel psicológico ya que hace que se reduzca la ansiedad, la depresión y la irritabilidad.

En la misma línea que estos estudios, los usuarios de nuestro estudio confirman una mejora a nivel de salud mental ya que les desestresa y les alivia el realizar ejercicio físico. Además, trabajadores y usuarios nos confirman su motivación y sus ganas y poco a poco la forma en que mejoran hace que aumente su autoestima. Por lo tanto, el ejercicio físico en el aspecto emocional es clave, la práctica del deporte y del ejercicio físico puede llegar a aumentar la felicidad al contrario de aquellas personas que tienen un estilo de vida sedentario. Por tanto, a nivel emocional concluimos que el deporte ayuda a mejorar la salud mental de las personas usuarias combatiendo aspectos como la ansiedad y la depresión, además, ayuda a la autoestima de las personas pues, como nos comentan los trabajadores de la fundación, se apoyan los unos a los otros cuando los ejercicios no les salen bien.

## **5.2 Algunas propuestas de intervención pedagógica para trabajar la actividad física en las personas de tercera edad**

Partiendo del concepto de envejecimiento saludable que según la OMS (2015) permite a las personas disfrutar de lo que les gusta y es importante para ellas, en el cual se abarcan cuestiones como la felicidad, la satisfacción y la plena realización, planteamos que es necesario intentar mantener unos niveles mínimos de capacidad funcional cuando lleguemos a la vejez. Por otra parte, y como se ha defendido en el marco teórico la idea del envejecimiento activo se define como un proceso de optimización que sirve para poder mejorar la calidad de vida de las personas cuando van envejeciendo.

Tras tomar en consideración estos términos y partiendo del envejecimiento activo el cual permite que se mejore la calidad de vida de las personas de tercera edad, así como el concepto de envejecimiento saludable, donde las personas mayores realizan algo sano y que les gusta, podemos transmitir varias propuestas pedagógicas para trabajar la actividad física en las personas de tercera edad. Entre ellas podríamos destacar la realización de varios ejercicios físicos diseñando un plan estructurado. En todos los casos, la primera

acción a considerar es la realización de una evaluación médica para comprobar que los usuarios estén aptos para iniciar la actividad física y complementarlo con una evaluación para saber qué capacidades o limitaciones tienen las personas mayores a las que dirigimos nuestra propuesta o planteamiento.

En todo caso, nuestro objetivo principal sería motivar a las personas mayores en la práctica del ejercicio físico. Para ello se podrían plantear numerosas propuestas como el desarrollo de una sesión de dinámicas que empleen el ejercicio físico y que sirvan para conocer el grupo y los compañeros, por tanto, sería beneficioso realizar dinámicas de presentación a la hora de realizar un deporte. Una vez que se ha conseguido generar la confianza del grupo, se deberían desarrollar varios ejercicios físicos a modo de circuito diseñados y aptos para cada persona mayor y sus características. Estos ejercicios físicos estarían adaptados a las características de cada persona usuaria, se podrían realizar ejercicios de varios deportes pero adaptados, es decir, como el Walking Football, coger a un número de personas que sean aptos para este deporte y realizarlo. Otra idea sería el baloncesto sin correr también y por ejemplo solo dar dos botes con la pelota con las canastas más bajas y adaptadas para que sea factible poder meter canasta, o por ejemplo el balonmano en el cual tampoco se podría correr.

Para aquellas personas que tras las revisiones vemos que no son adecuadas o no quisieran practicar estos deportes se podría realizar algún circuito a nivel deportivo adaptado, como, por ejemplo, atravesar aros, botar una pelota sin tocar los conos, hacer estiramientos con suavidad en los músculos, pasar una pelota por el aire a los compañeros, o hacer una partida de bolos adaptada, etc. Lo ideal sería realizarlas en un espacio al aire libre, o en caso de lluvia bajo techo. Al aire libre este tipo de actividades se podrían realizar en la Fundación Deportiva Montevil, al contar con una pista de asfalto, porterías, conos, pelotas y materiales, para las canastas en el caso del baloncesto tendrán que ser compradas y plegables.

Otro tipo de ejercicio que se podría realizar dependiendo de las características del grupo sería realizar una vez al mes alguna excursión caminando sencilla que, por ejemplo, como máximo tenga de duración dos horas. Para que se fomente la participación se podría elegir entre los usuarios varias propuestas de lugares para posteriormente hacer una votación y aquel sitio con más votos saldría elegido, para ello sería necesario un bus para transportar a las personas al sitio. Algunos de los lugares podrían ser la ruta de Cabo Busto ya que es bastante sencilla y se realiza en 2 horas y 20 minutos, o un paseo sobre las playas de Gijón, senda la Regueirina en Tineo que consta de 3 kilómetros y medio, etc.

Y ya para finalizar a modo de cierre de las sesiones (que podrían abarcar dos días a la semana desde octubre hasta mayo) según los datos recabados puede haber varias personas que realicen ciclismo, en este caso se podría también organizar para aquellas personas interesadas, con un ritmo suave y adaptado para todos, alguna excursión en bici por los paseos señalados por la zona de Gijón.

Por todo ello, entre las sesiones otra de las propuestas que se podría realizar sería dar alguna charla sobre el ejercicio físico y sus principales beneficios. Además, posteriormente cada trimestre se podría realizar alguna actividad como una merienda cuando finalicen los ejercicios físicos, cuyo objetivo sería la cohesión del grupo y afianzar los aspectos sociales. En este caso, se podría también involucrar a las familias de las personas de tercera edad en el caso de tener pareja, hijos, nietos; como hacerlas partícipes de las actividades como las distintas charlas, comidas, animarlas a que acudan a los partidos, con el objetivo de hacer que las personas mayores se sientan menos solos y tengan más contacto con sus familiares.

Para finalizar quiero destacar aquellas cuestiones que he aprendido al realizar el Trabajo Fin de Grado pues me ha servido para la adquisición de diferentes conceptos y aprendizajes que hasta entonces desconocía. Para empezar, he aprendido la distinción entre el envejecimiento activo y el saludable, al igual que con la vejez y el envejecimiento, otro punto clave a destacar en que se centra este trabajo es la actividad física en los mayores desarrollándose de manera clara conceptos que antes desconocía, como por ejemplo, aquellos beneficios que se obtienen, sobre todos los que reducen los riesgos cardiovasculares. Además, he aprendido a realizar una investigación cualitativa ya que he podido aplicar aquellos aspectos trabajados en las clases, como las entrevistas, realizar un grupo de discusión ya que ha sido mi primera vez en ejecutarlo; así como su codificación y transcripción. Todos ellos aprendizajes novedosos para mí, y ya para finalizar destacar la propuesta de intervención pedagógica ya que como pedagogos podemos realizar un programa para que las personas de tercera edad puedan hacer un deporte sano y adecuado a sus características.

## 6. REFERENCIAS

- Alcoba López, A. (2001). *Enciclopedia del deporte*. Madrid: Esteban Sanz Martínez.
- Alonso L. (1996) El grupo de discusión en su práctica: memoria social, intertextualidad y acción comunicativa. *Revista Internacional de Sociología*, 13, 5-36.
- Aparicio García-Molina, VA., Carbonell Baeza, A. y Delgado Fernández, M. (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10 (40), 556-576. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista40/artbeneficios181.htm>
- Arce, A. y Ayala, A. (2012). Fisiología del envejecimiento. *Revista de Actualización Clínica*, 17, 813-818.
- Barrera-Rodríguez, D.F. (2021) Revisión teórica sobre los efectos de la actividad física en el adulto mayor. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 7(2), 1-10.
- Caicoya, M. (2005). *Hablemos del ejercicio físico*. Madrid: Pearson Alhambra
- Comisión Europea, C. (2021). *Libro Verde sobre el Envejecimiento* Recuperado de: <https://op.europa.eu/es/publication-detail/-/publication/d918b520-63a9-11eb-aeb5-01aa75ed71a1>
- Cordero, L., Cabanillas, S., y Lerchundi, G. (2003). *Trabajo Social con adultos mayores: intervención profesional desde una perspectiva clínica*. Buenos Aires: Espacio Editorial.
- Díaz-Bravo L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., y Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162-167.
- Dulcey-Ruiz, E. (2010). Psicología social del envejecimiento y perspectiva del transcurso de la vida: consideraciones críticas. *Revista Colombiana de Psicología*, 19(2), 207-224.
- Enrique, M. y Muñoz, R. (2014). El problema de la autoestima basado en la eficacia. *Revista de Investigación en Psicología Social*, 1(1), 52-58.
- Estadística anuario de estadísticas deportivas. (2022.) <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/dam/jcr:32df2c0a-8f50-4a30-bef2-52d25ed4161f/aed-2022.pdf>

- Fernández- Ballesteros, R. (2004). Psicología de la vejez. *Monografías Humanitas*, 1, 27-38
- García, A. J., y Froment, F. (2018). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 33, 3-9.
- Gómez-Cabello, A., Vicente, G., Vila-Maldonado, S., Casajús, J.A. y Ara, I. (2012). Envejecimiento y composición corporal: la obesidad sarcopénica en España. *Nutrición Hospitalaria*, 27(1), 22–30
- Heredia, N. M., Rodríguez, E. S., y García, A. M. R. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 39, 829–834.
- Hernández, A., Gómez, L.F. y Parra, D.C. (2010). Ambientes urbanos y actividad física en adultos mayores: Relevancia del tema para América Latina. *Revista de Salud Pública*, 12(2), 327-335.
- INEbase / Demografía y población / Padrón / Estadística del Padrón continuo / Últimos datos. (2022). INE. [https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica\\_Cy&id=1254736177012ymenu=ultiDatosyidp=1254734710990](https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_Cy&id=1254736177012ymenu=ultiDatosyidp=1254734710990)
- INEbase/ Nivel de actividad física por grupos de edad y sexo. (2017). INE. [https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t00/mujeres\\_hombres/tablas\\_1/10/&file=d06004.px#\\_tabs-grafico](https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t00/mujeres_hombres/tablas_1/10/&file=d06004.px#_tabs-grafico)
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales. (2023). *Mayores a un clic*. Madrid: Instituto De Mayores y Servicios Sociales. <https://imserso.es/espacio-mayores/estadisticas/mayores-un-clic#:~:text=A%201%20de%20enero%20de,de%20enero%20de%202022%20INE%20>
- Jiménez, J. P. J., Muñoz, J. L. M., & Herrera, R. D. (2019). Percepción de salud, autoestima y autoconcepto físico en personas mayores en función de su actividad física. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(2), 127-134. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7024681>
- Kvale, S. (2012). *Las entrevistas en investigación cualitativa*. Madrid: Morata.
- Limón, M. R., y Ortega, M. C. (2011). Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores. *Revista de Psicología y Educación*, 6, 225-238.

- Lismey, B. A., y Del Valle Díaz, J. (2015). Significado del deporte en la dimensión social de la salud. *Salus*, 19.
- Morán, A. V., y Souto, D. (2023). Ablanedo debuta en el fútbol andarín con el dorsal 7; 8 motivos para practicar este deporte. *La Voz De Asturias*. [https://www.lavozdeasturias.es/noticia/sporting1905/2023/10/14/ablanedo-debuta-futbol-andarin-dorsal-7-8-motivos-practicar-deporte-walking-football/0003169728402571474\\_0276.htm](https://www.lavozdeasturias.es/noticia/sporting1905/2023/10/14/ablanedo-debuta-futbol-andarin-dorsal-7-8-motivos-practicar-deporte-walking-football/0003169728402571474_0276.htm)
- Naqui Esteve, M., y Manzanares Muñoz, N. (2016). Trayectoria hacia la jubilación: condicionantes y consecuencias. *Quaderns de Psicologia*, 18(1), 7-20.
- Organización Mundial de la Salud (2002). *Promover un estilo de vida para mayores. Guía regional para la promoción de la actividad física*. Disponible en: <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/ops-promover-01.pdf>.
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Organización Mundial de la Salud.
- Organización Panamericana de la Salud (2002). *La inactividad física: un factor de riesgo para la salud en las Américas. Programa de Alimentación y nutrición/ División de promoción y protección de la salud*. Disponible en: [www.ops-oms.org / Spanish/HPP/HPN/whd2002-factsheet3.pdf](http://www.ops-oms.org/Spanish/HPP/HPN/whd2002-factsheet3.pdf) (con acceso el 04/2019).
- Pinillos, M. (2016). Efectos positivos del entrenamiento de kárate en las capacidades cognitivas asociadas a la edad. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 16(63), 537-559.
- Ramos Esquivel, J., Marcela, A., Calleja, M., Maldonado Hernández, I., Ortega Medellín, M., Teresita, M., Paz, H., Meza, M., y Mx, C. (2009). Aportes para una conceptualización de la vejez *Revista de Educación y Desarrollo*, 11, 47-56
- Raplaey, T., (2014). *Los análisis de la conversación, del discurso y de documentos en investigación cualitativa*. Madrid: Morata.
- Requejo, A, (2003). *Educación permanente y educación de adultos*. Barcelona: Ariel.
- European Football for Development Network (2017). *Walking Football Practitioner's Guide*. European Legends. <https://www.efdn.org/wp-content/uploads/2017/11/Walking-Football-Practitioners-Guide-1.pdf>

## 7. ANEXOS

### Anexo I. Batería de preguntas para los usuarios del Walking Football

<b>DIMENSIÓN FÍSICA</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Ha mejorado vuestra salud física general tras la práctica de este deporte?</li><li>2. ¿Ha mejorado vuestra salud mental tras la práctica de este deporte?</li><li>3. ¿Habéis notado algún beneficio físico a la hora de hacer este deporte? ¿Y cuáles creéis que son las desventajas?</li><li>4. ¿Cómo maneáis las dificultades de índole física en este deporte?</li><li>5. ¿Qué tipo de ejercicios en el entrenamiento soléis realizar?</li><li>6. ¿Habéis notado una mayor vitalidad en las actividades que realizáis de la vida cotidiana?</li><li>7. ¿Cómo es físicamente la experiencia de jugar al fútbol normal en comparación con el Walking Football?</li><li>8. ¿Cómo describiríais la intensidad física en el Walking Football en comparación con otras actividades físicas?</li><li>9. ¿Qué partes de vuestro cuerpo entrenáis más con este deporte?</li><li>10. ¿Habéis notado una mayor resistencia cardiovascular?</li><li>11. ¿Qué hace el Walking Football para prevenir los problemas de salud que se relacionan con el sedentarismo en las personas de tercera edad?</li></ol>
<b>DIMENSIÓN SOCIAL</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Habéis realizado algún amigo/a en los partidos jugados o entrenamientos?</li><li>2. ¿Cómo describiríais el ambiente a la hora de entrenar?</li><li>3. Después de los entrenamientos; ¿vais a tomar algo juntos?; ¿o realizáis alguna actividad conjunta?</li><li>4. ¿Creéis que este deporte os ha ayudado a combatir la soledad y el aislamiento o notado menos dichas causas?</li><li>5. ¿Existe el compañerismo y realizáis trabajos en equipo?</li><li>6. ¿Cuáles son aquellos aspectos sociales por los que más disfrutáis realizando este deporte?</li><li>7. En este espacio, ¿Podéis contar alguna experiencia positiva en relación con los compañeros?</li></ol>
<b>DIMENSIÓN EMOCIONAL</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Cómo os encontráis emocionalmente después de jugar al Walking Football?</li><li>2. ¿Habéis notado una mayor energía o ánimo a la hora de jugar al Walking Football?</li><li>3. ¿Qué satisfacción os produce cuándo conseguís un objetivo personal durante un partido del Walking Football?</li><li>4. ¿Ha mejorado vuestra confianza en los entrenamientos?</li><li>5. ¿Habéis superado algún desafío a nivel emocional mientras jugabais al Walking Football?</li><li>6. ¿Cuál es vuestra motivación para seguir acudiendo a los entrenamientos?</li><li>7. ¿Qué os inspiró y atrajo el ir a probar y realizar esta práctica deportiva?</li><li>8. Después de realizar este deporte, ¿os sentís motivados para realizar otros?</li><li>9. Me podríais dar algún consejo para aquellas personas que están considerando probar esta práctica deportiva.</li></ol>

## Anexo II. Codificación de la dimensión física

Categorías	Subcategorías	Segmentos	Códigos
<b>Dimensión Física</b>	Salud Física	<p><b><u>PN°1:</u></b> “Más en forma, animado y fortalecido”.</p> <p><b><u>PN°2:</u></b> “Mejorando poco a poco.”.</p> <p><b><u>PN°3:</u></b> “Hemos podido mejorar físicamente”.</p> <p><b><u>PN°4:</u></b> “Mejor físicamente y mi salud física”.</p> <p><b><u>PN°5:</u></b> “Ayuda bastante”.</p>	<b>FÍS</b>
<b>Dimensión Física</b>	Beneficios Físicos	<p><b><u>PN°1:</u></b> “Más fuertes, mejora de la forma física, físicamente más animados”.</p> <p><b><u>PN°2:</u></b> “Salud física y estado de ánimo”.</p> <p><b><u>PN°3:</u></b> “Mi cuerpo está mucho mejor”.</p> <p><b><u>PN°4:</u></b> “Camino mucho más rápido”</p> <p><b><u>PN°5:</u></b> “Mi cuerpo está más fuerte, más animado y mentalmente más motivado, camino más rápido”</p> <p><b><u>PN°6:</u></b> “Más animado físicamente”.</p> <p><b><u>PN°7:</u></b> “Mi cuerpo estira más, los ejercicios técnicos los realizo mejor”.</p>	<b>FÍS</b>

<p><b>Dimensión Física</b></p>	<p>Desventajas en el Walking Football</p>	<p><b>PN°1:</b> “Ninguna desventaja”</p> <p><b>PN°2:</b> “Jugar partidos en la hierba o césped artificial”.</p> <p><b>PN°3:</b> “Una lesión”.</p> <p><b>PN°4:</b> “La edad”.</p> <p><b>PN°5:</b> “No hay ninguna desventaja”</p> <p><b>PN°6:</b> “Los horarios”</p> <p><b>PN°7:</b> “Ninguna desventaja”.</p>	<p><b>FÍS</b></p>
<p><b>Dimensión Física</b></p>	<p>Dificultades Físicas</p>	<p><b>PN°1:</b> “No hay apenas dificultades”</p> <p><b>PN°2:</b> “A veces mental”</p> <p><b>PN°3:</b> “Pocas dificultades”.</p> <p><b>PN°4:</b> “Aspectos psicomotrices”</p> <p><b>PN°5:</b> “Pocas dificultades”</p> <p><b>PN°6:</b> “No hay mucha dificultad”</p> <p><b>PN°7:</b> “No hay dificultades”</p>	<p><b>FÍS</b></p>
<p><b>Dimensión Física</b></p>	<p>Tipos de Ejercicios</p>	<p><b>PN°1:</b> “Estiramientos, caminar y caminar de</p>	<p><b>FÍS</b></p>

		<p>manera rápida, ejercicios técnicos y un partido”</p> <p><b><u>PNº2:</u></b> “Caminar rápido”</p> <p><b><u>PNº3:</u></b> “Jugadas técnicas y tácticas”</p> <p><b><u>PNº4:</u></b> “Un partidillo final”</p> <p><b><u>PNº5:</u></b> “Pases”</p> <p><b><u>PNº6:</u></b> “Dinámica”</p> <p><b><u>PNº7:</u></b> “Tocando el balón y practicar goles”</p>	
<b>Dimensión Física</b>	Vitalidad en las Actividades de la Vida Cotidiana	<p><b><u>PNº1:</u></b> “Más gana de hacer las cosas”</p> <p><b><u>PNº2:</u></b> “Me preparo la comida”</p> <p><b><u>PNº3:</u></b> “Haces actividades con más ganas”</p> <p><b><u>PNº4:</u></b> “Claro”</p> <p><b><u>PNº5:</u></b> “Más motivado”</p> <p><b><u>PNº6:</u></b> “Estoy mucho más activo”</p> <p><b><u>PNº7:</u></b> “Mucho más activo”</p>	<b>FÍS</b>
<b>Dimensión Física</b>	Fútbol normal en comparación con el Walking Football	<p><b><u>PNº1:</u></b> “No puedes correr”</p> <p><b><u>PNº2:</u></b> “No hay ese contacto”</p>	<b>FÍS</b>

		<p><b><u>PN°3:</u></b> “La portería”</p> <p><b><u>PN°4:</u></b> Todo técnica y muchos toques”</p> <p><b><u>PN°5:</u></b> “Andas”</p> <p><b><u>PN°6:</u></b> “El vuelo del balón”</p> <p><b><u>PN°7:</u></b> “Tampoco juegas en todo el campo”</p>	
<b>Dimensión Física</b>	Intensidad Física en comparación con otras actividades físicas	<p><b><u>PN°1:</u></b> “Muy colectivo”</p> <p><b><u>PN°2:</u></b> “Constantemente moviéndote”</p> <p><b><u>PN°3:</u></b> “Depende de la actividad física”</p> <p><b><u>PN°4:</u></b> “Igual no es una actividad física muy intensa”</p> <p><b><u>PN°5:</u></b> “Más colectivo”</p> <p><b><u>PN°6:</u></b> “Más relajada”</p> <p><b><u>PN°7:</u></b> “Ritmo diferente”</p>	<b>FÍS</b>
<b>Dimensión Física</b>	Partes del cuerpo que más se entrenan	<p><b><u>PN°1:</u></b> “Las piernas”</p> <p><b><u>PN°2:</u></b> “Las piernas”</p> <p><b><u>PN°3:</u></b> “Lo mismo que en el fútbol normal”</p> <p><b><u>PN°4:</u></b> “Las piernas, los pies y los tobillos”</p> <p><b><u>PN°5:</u></b> “Entrenas lo mismo”</p>	<b>FÍS</b>

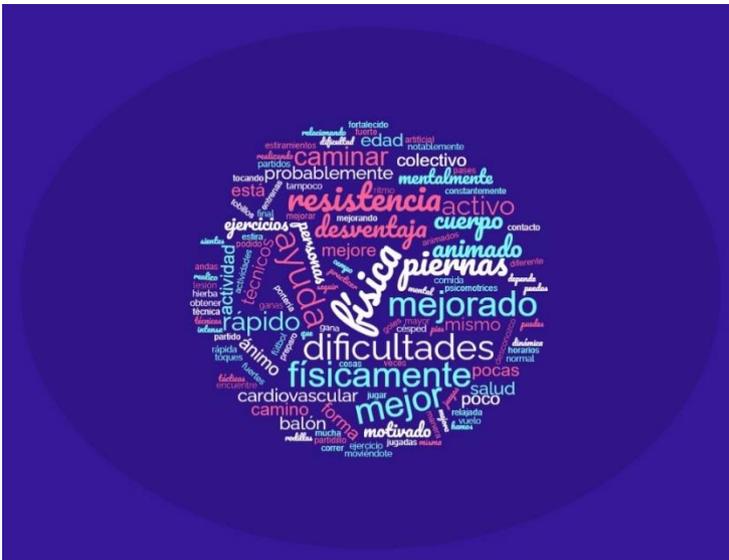
		<u>PN°6:</u> “Las piernas”	
		<u>PN°7:</u> “Las rodillas”	
<b>Dimensión Física</b>	Resistencia Cardiovascular	<u>PN°1:</u> “Sí” <u>PN°2:</u> “Desconozco si ha mejorado” <u>PN°3:</u> “Seguir aumentando y estando igual mi resistencia cardiovascular” <u>PN°4:</u> “Probablemente mejore su resistencia” <u>PN°5:</u> “Sí” <u>PN°6:</u> “Probablemente mejore su resistencia” <u>PN°7:</u> “Puedas obtener una mayor resistencia cardiovascular”	<b>FÍS</b>
<b>Dimensión Física</b>	Prevenir los problemas de salud relacionados con el sedentarismo	<u>PN°1:</u> “Ayuda mucho” <u>PN°2:</u> Más activo, y relacionando con personas de tu misma edad” <u>PN°3:</u> “Ayuda mucho a las personas” <u>PN°4:</u> “Ayuda mucho” <u>PN°5:</u> “Estás realizando un ejercicio” <u>PN°6:</u> “Tiene de todo”	<b>FÍS</b>

		PNº7: Sí	
--	--	----------	--

### Anexo III. Interpretación de los resultados de la dimensión física

Categorías	Aspectos relevantes
<b>Dimensión Física</b>	“Hemos podido mejorar físicamente”
	“Ha mejorado mucho”
	“El cuerpo más fuerte”
	“Pocas desventajas”
	“No hay apenas dificultades físicas”
	“Estiramientos, caminar y caminar de manera rápida, ejercicios técnicos y un partido”
	“Más gana de hacer las cosas”
	“No puedes correr”
	“Más colectivo”
	“Las piernas”
	“Sí”
	“Ayuda mucho”

### Anexo IV. Nube de palabras de la dimensión física



## **Anexo V. Transcripción de la dimensión física realizada a los usuarios del Walking Football**

### **Dimensión física:**

- **¿Ha mejorado vuestra salud física general tras la práctica de este deporte?**

**Persona N°1:** Para mí ha mejorado ya que me encuentro mucho más en forma, y animado.

**Persona N°2:** Ha ido mejorando poco a poco, realizar este deporte me ha ayudado.

**Persona N°1:** Además, llevo con varias lesiones desde que era joven y esto me ha fortalecido ya que es un deporte “más suave”.

**Persona N°5:** Yo creo que algo sí ya practico también fútbol sala, considero que cuánto más deporte hago mejor me llega a encontrar, esto es un “plus” más y ayuda bastante.

**Persona N°3:** Sí, yo creo que todo el mundo que está aquí y practica este deporte, yo incluidos, hemos podido mejorar físicamente.

**Persona N°4:** No estoy de hacer mucho ejercicio últimamente igual solo caminar, por eso, este deporte me ayuda a estar mejor físicamente y mejorar mi salud física.

En general, el resto de las personas asienten indicando que para ellos ha mejorado su salud física.

- **¿Habéis notado algún beneficio físico a la hora de hacer este deporte?**

**Persona N°1:** Como beneficios físicos algunos de ellos y sus ventajas es que nos encontramos mucho más fuertes y mejora de la forma física (desde mi punto de vista). En general, físicamente mucho más animados.

**Persona N°2:** Se nota mucho en la salud física de uno mismo y el estado de ánimo.

**Persona N°3:** En general físicamente mi cuerpo está mucho mejor.

**Persona N°4:** Yo lo he notado en la forma de caminar (camino mucho más rápido) y aunque no haga falta correr en este deporte también noto que corro mejor y estoy mucho más ágil para eso.

**Persona N°5:** Para mí ha mejorado en que mi cuerpo creo que está más fuerte ya que me siento así, y también mucho más animado, mentalmente más motivado. Además, a la hora de caminar me noto que camino más rápido también.

**Persona N°6:** A mí me gustaría enlazarlo con la pregunta que me has hecho anteriormente ya que me encuentro más animado físicamente enlazándolo con mi salud mental y con muchas ganas de acudir a los entrenamientos y ver a mis compañeros de equipo.

**Persona N°7:** Noto mejoría en que mi cuerpo estira más, en los ejercicios técnicos los realizo mejor mi cuerpo se fue acostumbrando.

- **¿Cuáles creéis que son las desventajas en este deporte?**

**Persona N°2:** La principal desventaja para mí es que te puedes lesionar, ya que he tenido ciertos problemas con un tobillo, aunque no ha sido nada grave he tenido algunas molestias.

**Persona N°4:** Para mí es la edad.

**Persona N°6:** En este caso para mí son los horarios del entrenamiento me hubiese gustado que fueran a otra hora.

**Persona N°3:** La desventaja puede ser que tengas una lesión y no recuperes como si fueras una persona joven.

**Persona N°5:** Desde mi opinión para mí no hay ninguna desventaja.

**Persona N°2:** Otra desventaja es a la hora de jugar los partidos en la hierba o césped artificial es super diferente, ya que en los entrenamientos estamos acostumbrados al asfalto. No es lo mismo estar acostumbrado jugando en la pista. No es lo mismo usar zapatos adecuados con tacos que de fútbol sala.

**Persona N°1 y N°7:** Opinan que no encuentran ninguna desventaja en este deporte.

En general dicen que desventajas pocas, por último, comentan todos, el horario de entrenamiento ya que les gustaría que fuera por la mañana, aunque algunos opinan que gracias a ello y al ser de tardes se les obliga a acudir y hacer algo en vez de dormir la siesta, o estar en el sofá descansando. (se crea un pequeño debate con relación a ese tema)

- **¿Cuáles son las dificultades de índole física en este deporte?**

**Persona N°1:** Superamos con el entrenador todas las dificultades que tenemos o cualquier duda que nos pueda llegar a surgir. Es un deporte muy sano no hay apenas dificultades.

**Persona N°6:** No hay mucha dificultad es muy liviano y se supera bastante bien cualquier dificultad técnica y física que tenga.

**Persona N°3:** Pocas dificultades físicas hay de manera general, la única más específica es caminar todo el rato ya que te sale correr de manera automática.

**Persona N°4:** No veo ninguna dificultad, igual en algún aspecto psicomotriz.

**Persona N°5:** Al no existir contacto con el rival fuerte y no se corre pocas dificultades de índole físico tenemos.

**Persona N°2:** Es una dificultad a veces mental, aunque no es muy costoso, la supero mentalizándome ya que a veces me sale automático el correr, algo prohibido en este deporte.

**Persona N°7:** Creo que no hay dificultades, si es verdad que hay que trabajar mucho en las normas y físicamente prepararte para ello, aún estamos empezando y algunos aspectos tanto a la hora de realizar entrenamientos puedan llegar a ser costosos; pero en general con ayuda del entrenador se resuelven sin problema. Aunque eso sí pueden existir dificultades, como, por ejemplo, estar en la pista y que se te quede enganchado el pie, o con la pelota tropezar.

**- ¿Qué tipo de ejercicios en el entrenamiento soléis realizar?**

**Persona N°1:** Solemos empezar los ejercicios con estiramientos, para no lesionarnos, después posteriormente caminar y caminar de manera rápida, por el medio realizamos ejercicios técnicos y para finalizar un partido que nos suele levantar un poco el ánimo.

**Persona N°2:** Sobre todo realizamos ejercicios de caminar rápido ya que con este deporte no se puede correr, es importante entrenar eso.

**Persona N°3:** Realizamos jugadas técnicas y tácticas.

**Persona N°4:** También al finalizar realizamos un “partidillo final” dónde nos enfrentamos todos contra todos y solemos disfrutar mucho.

**Persona N°5:** Ejercicios donde hay pases ya que tocamos mucho el balón.

**Persona N°6:** De vez en cuando realizamos alguna dinámica ya que también socializamos y tenemos muy buena unión de grupo, en parte es gracias a esas dinámicas y buen compañerismo que existe y generamos todos.

**Persona N°7:** Ejercicios tocando el balón y practicar goles ya que metemos el balón a la portería.

**- ¿Habéis notado un a mayor vitalidad en las actividades que realizáis de la vida cotidiana?**

**Persona N°1:** Con más gana de hacer las cosas.

**Persona N°2:** Yo vivo solo entonces el día que entreno no me entra tanto la “pereza” y me preparó la comida y después voy a entrenar en vez de estar en mi casa tumbado en el sofá viendo la televisión, además me encuentro más motivado en el día con muchas más

ganas. Y gracias a esto voy a caminar algún día, igual dos veces por semana salgo a caminar.

**Persona N°3:** Esto es tan satisfactorio porque sales de casa conoces gente, te motivas y socializas; además haces actividades con más ganas que realizaba como salir a caminar, etc.

**Persona N°6:** Yo también vivo solo y ese día estoy mucho más activo, incluso a lo largo de la semana uno se encuentra más motivado y activo para realizar las tareas relacionadas con la casa.

**Persona N°7:** Claro, yo pienso que estoy mucho más activo, ayuda al realizar las actividades de la vida cotidiana y otras prácticas deportivas, de vez en cuando practico ciclismo.

**Persona N°4:** Claro además sales de casa y vienes a un sitio dónde hay mucho ambiente.

**Persona N°5:** Creo que sigo teniendo un poco la misma vitalidad que tenía, pero me encuentro mucho más motivado en mi día a día.

El resto de las personas asienten a la contestación de la persona N°5 se siente igual de satisfechos y motivados.

- **¿Cómo es físicamente la experiencia de jugar al fútbol normal en comparación con el Walking Football?**

(En esta pregunta exclaman todos a la vez la misma contestación: el no poder correr que es lo que más se nota).

**Persona N°1:** Lo primero de todo, que no puedes correr es lo que peor llevo.

**Persona N°2:** Como dice mi compañero comparto su opinión.

**Persona N°5:** En comparación con mis compañeros en este caso tengo mucha más experiencia que ellos; ya que yo juego todavía al fútbol sala 7, en el que se encuentran muchas diferencias, en este caso, ahí se corre y en el Walking Football andas lo cual es una diferencia muy notoria; y lo noto bastante eso; aunque al final para mí siempre es lo mismo porque es “tiki taka” con el balón.

**Persona N°2:** En este caso si es más tranquilo no hay “ese contacto” que teníamos cuando éramos más jóvenes y practicábamos fútbol en la universidad, además el balón no se puede elevar y eso lo echo mucho de menos.

**Persona N°6:** Yo en este caso echo en falta el vuelo del balón, aquí se penaliza si alzas la pelota bastante; ya que el balón tiene que ir al ras del suelo todo el rato.

**Persona N°4:** Para mí el Walking Football es todo técnica y además muchos toques con la pelota, es decir, hay mucho toque; piensa que solo puedes dar dos toques cuando tienes el balón.

**Persona N°3:** En relación con lo que comentaban comparto un poco la opinión de mis compañeros/as, y a mí lo que más difícil se me hace es la portería ya que no son las mismas ni estoy acostumbrado a ellas, son diferentes.

**Persona N°7:** Otra diferencia de cuando jugaba de más joven es que tampoco juegas en todo el campo sino la mitad de ello, como los críos más pequeños, es otro apunte bastante importante.

- **¿Cómo describiríais la intensidad física en el Walking Football en comparación con otras actividades físicas?**

**Persona N°5:** Pues es un deporte mucho más colectivo, aunque al fin y al cabo no deja de ser fútbol, aunque es distinto.

**Persona N°1:** Sí, es un deporte muy colectivo del que pueda ser el resto de ellos ahí que practicamos mucho el trabajo colectivo y en equipo.

**Persona N°7:** No es lo mismo este deporte que, por ejemplo, si te metes en un gimnasio, aquí vas con unas pautas específicas, además es un ritmo diferente porque tienes más tiempo para realizar descansos; es decir, si el primer ejercicio es caminar rápido, tenemos la opción de poder descansar y poder recuperar. Considero que el fútbol "normal" es mucho más intensivo.

**Persona N°2:** Para mí en el fútbol normal parece que me puedo parar más, pero en este fútbol tienes que estar constantemente moviéndote porque, aunque no se corra hay que andar.

**Persona N°3:** En este caso creo que es depende de la actividad física un poco, hay actividades más relajadas como: caminar a un ritmo suave, o realizar estiramientos; pero no veo esta práctica deportiva con mucha intensidad; eso sí como dice mi compañero haces mucho porque literalmente no paras de caminar y rápido.

**Persona N°6:** Claro yo creo que es mucho más relajada la verdad, eso sí es una intensidad física diferente, lo vives de otra manera.

**Persona N°4:** Sí, opino un poco igual, no es una actividad física muy intensa es bastante asequible para la gente de tercera edad.

- **¿Qué partes de vuestro cuerpo entrenáis más con este deporte?**

**Persona N°7:** Yo creo que las piernas.

**Persona N°1, N°2 y N°5:** Nosotros consideramos que las piernas también son las que entrenamos mucho más.

**Persona N°5:** Claro tu piensas que esto es igual que el fútbol, al fin y al cabo, entrenas lo mismo, lo que pasa que en el otro fútbol es un deporte mucho más de contacto y más agresivo.

**Persona N°6:** Sí las piernas las entrenas más.

**Persona N°3:** Se entrena lo mismo que en el fútbol normal, pero en este caso es menos agresivo y mucho más suave.

**Persona N°4:** Las piernas, los pies y los tobillos.

**Persona N°7:** Las rodillas también se entrenan bastante y en teoría claro no hay tanto contacto como el fútbol profesional.

- **¿Habéis notado una mayor resistencia cardiovascular?**

**Persona N°1:** Sí, la verdad que se nota que desde que empezamos, estamos más en forma se nota más, yo lo he notado acudiendo a estos entrenamientos, voy “aguantando” mucho más.

**Persona N°2:** Yo en este caso no opino porque desconozco si ha mejorado, es que he empezado relativamente hace poco, si es verdad que antes cansaba mucho más al ir caminando por la calle o realizando alguna actividad de la vida cotidiana.

**Persona N°5:** Sí, yo he notado una mayor resistencia al realizar varios ejercicios, como, por ejemplo, caminar o en mi otro equipo de fútbol voy aguantando cada vez mucho más.

**Persona N°7:** Por experiencias a veces acudo al médico porque me he fatigado o me siento casado o con la tensión alta y la contestación de ellos; es que salgas y camines un poco, pues aquí en este caso, caminas, pero el estímulo principal es la pelota entonces por lo tanto haces mucho más, hace que si, puedas obtener una mayor resistencia cardiovascular.

**Persona N°4 y N°6:** Opinan como su compañero N°2; aunque ellos nunca se han fatigado, piensan que probablemente mejore su resistencia al realizar más deporte que antes.

**Persona N°3:** Yo al ser ya entrenador de fútbol y toda la vida estar activo y en este deporte creo seguir aumentando y estando igual mi resistencia cardio vascular, aunque todo suma.

**Persona N°7:** Hace que este deporte te muevas mucho.

**Persona N°2:** Sí. Opino lo mismo pienso que mucho más ya que vas hacia a un lado y a otro haciendo deporte; haces ejercicios de cintura, cadera y lo mueves todo, eso son todo ventajas sí.

**Persona N°5:** A parte que el ritmo de competición te vienes más arriba, sacas más resistencia y aguantas más físicamente; no es lo mismo un entrenamiento que un partido.

- **¿Qué hace el Walking Football para prevenir los problemas de salud que se relacionan con el sedentarismo en las personas de tercera edad?**

**Persona N°2:** Estar pendiente de todo, te encuentras más activo, te estás relacionando con personas de tu misma edad (esto vale mucho para la salud mental) yo en mi caso estoy bastante contento la verdad.

**Persona N°5:** Lo principal de todo es que estás realizando un ejercicio.

**Persona N°3:** Considero que está práctica deportiva ayuda mucho a las personas sobre todo a nivel mental. Considero que esto es una maravilla para mejorar el estado de ánimo, además que ayuda tanto física como socialmente.

**Persona N°1:** Es un ritmo fuerte porque, aunque sea caminando no paras, por tanto, eso ayuda mucho, no paras en ningún momento según mi opinión, porque después de una hora entrenando o jugando acabas “fundido”.

**Persona N°4:** El caminar ayuda mucho ya que hemos estado sobre media hora y cuarenta y cinco minutos entrenando, parece que es menos tiempo, pero hay que llevar buen ritmo y no parar ya que caminas continuamente. (los demás compañeros asienten).

**Persona N°6:** Pues tiene de todo ya que practicas ejercicio que eso siempre es sano, te encuentras con una mejora física y por lo tanto eso produce un aumento del estado de ánimo y motivación o bien para la vida cotidiana o para realizar otros ejercicios, aunque sea solo caminar.

**Persona N°7:** Sí, la verdad que incluso te fortalece los músculos haciendo que gracias a eso tengas más fuerzas; además un aspecto que no se comento es que ayuda mucho a la orientación de una persona.

Anexo VI. Codificación de la dimensión social

Categorías	Subcategorías	Segmentos	Códigos
Dimensión Social	Amigos	<p><b>PN°1:</b> “Por supuesto claro”.</p> <p><b>PN°2:</b> “Todos estos compañeros”.</p> <p><b>PN°3:</b> “Buenos compañeros”.</p> <p><b>PN°4:</b> “Conoces amigos”.</p> <p><b>PN°5:</b> “Hay muy buen compañerismo”.</p> <p><b>PN°6:</b> “Sí”.</p> <p><b>PN°7:</b> “Sí”</p>	SOC
Dimensión Social	Ambiente	<p><b>PN°1:</b> “Hay muy buen ambiente”.</p> <p><b>PN°2:</b> “El ambiente sea bueno”.</p> <p><b>PN°3:</b> “Buen ambiente”</p> <p><b>PN°4:</b> “Muy buen ambiente”.</p> <p><b>PN°5:</b> “Buen ambiente”.</p> <p><b>PN°7:</b> “Buen ambiente”.</p>	SOC
Dimensión Social	Relación después de entrenar	<p><b>PN°1:</b> “Nos tomamos unas cervezas”.</p> <p><b>PN°2:</b> “Sí siempre”.</p> <p><b>PN°3:</b> “Suelen tomar algo los compañeros”.</p> <p><b>PN°4:</b> “Nos invitaron a comer”</p>	SOC

		<p><b>PN°5:</b> “Sí, vamos a tomar algo”</p> <p><b>PN°6:</b> “Sí, vamos a tomar algo”.</p> <p><b>PN°7:</b> “Vamos siempre a tomar algo”.</p>	
<b>Dimensión Social</b>	Combate la soledad	<p><b>PN°1:</b> “No me siento solo”</p> <p><b>PN°2:</b> “A mí me ayuda mucho”.</p> <p><b>PN°3:</b> “Ayuda mucho para no sentirte solo”.</p> <p><b>PN°4:</b> “Sí”.</p> <p><b>PN°5:</b> “Sí”</p> <p><b>PN°6:</b> “No me siento nada solo”</p> <p><b>PN°7:</b> “Es un beneficio para no sentirte solo”.</p>	<b>SOC</b>
<b>Dimensión Social</b>	Compañerismo y trabajos en equipo	<p><b>PN°1:</b> “Sí, claro”</p> <p><b>PN°2:</b> “Sí, hay compañerismo”</p> <p><b>PN°3:</b> “Alguna vez realizamos dinámicas, ayuda a que exista el compañerismo”.</p> <p><b>PN°4:</b> “Exista compañerismo”</p>	<b>SOC</b>

		<p><b>PN°5:</b> “Nos solemos ayudar mutuamente”</p> <p><b>PN°6:</b> “Claro, hacemos dinámicas de grupo”</p> <p><b>PN°7:</b> “Hay demasiado buen ambiente”</p>	
<b>Dimensión Social</b>	Aspectos sociales que más se disfruta	<p><b>PN°1:</b> “La gente y el ambiente”</p> <p><b>PN°2:</b> “Conocer gente, los amigos que realizas”</p> <p><b>PN°3:</b> “Aspectos sociales siempre va a haber”</p> <p><b>PN°4:</b> “Conocer gentel”</p> <p><b>PN°5:</b> “Los compañeros y el buen ambiente”</p> <p><b>PN°6:</b> “Pasarlo bien con los compañeros”</p> <p><b>PN°7:</b> “Ver disfrutar a otros compañeros”</p>	<b>SOC</b>
<b>Dimensión Social</b>	Experiencia positiva con los compañeros	<p><b>PN°1:</b> “En los viajes”</p> <p><b>PN°2:</b> “Experiencias bonitas y positivas”</p> <p><b>PN°3:</b> “Buen ambiente con los compañeros y ese compañerismo que existe”</p>	<b>SOC</b>



## **Anexo IX. Transcripción de la dimensión social realizada a los usuarios del Walking Football**

### **Dimensión social:**

- **¿Habéis realizado algún amigo/a en los partidos jugados o entrenamientos?**

**Persona N°1:** Por supuesto claro.

**Persona N°2:** Todos estos compañeros que ves alrededor, yo antes por ejemplo no los conocía de nada y ahora nos llevamos bastante bien.

**Persona N°6:** Sí, claro es muy importante además realizar amigos/as.

**Persona N°5:** Hay muy buen compañerismo.

**Persona N°3:** Y con respecto a los partidos conoces mucha gente, no tanto amigos, pero si buenos compañeros, se nota porque nos hablamos todos después de los entrenamientos, es muy importante también las actividades que hacen después de los partidos como un pequeño “pincheo” eso da más pie a que te puedes comunicar mejor y establecer una mayor relación con la gente.

**Persona N°4:** Pues este deporte lo tiene todo ya que conoces amigos y compañeros/as de otros equipos, está bastante bien.

**Persona N°7:** Sí, por supuesto ya que todos estamos aquí por un objetivo común y es que nos gusta el fútbol y practicar este deporte, por lo tanto, gracias a esto realizas amigos/as y tienes buena relación con tus compañeros de equipo.

- **¿Cómo describiríais el ambiente a la hora de entrenar?**

**Persona N°2:** Al tener amigos/as y compañeros/as hace que el ambiente sea bueno, en general, es agradable al tener amigos/as y buen trato es mucho mejor.

**Persona N°1:** Claro claro, hay muy buen ambiente y buena armonía.

**Persona N°2:** No hemos tenido ningún conflicto ni ninguna pelea, ni nada parecido.

**Persona N°5:** Al existir tan buen trato con los compañeros, por supuesto que podemos destacar este buen ambiente que hay y yo creo que se nota.

**Persona N°7:** Esta experiencia para mi es fantástica y una de las cosas para que así sea es el buen ambiente que hay y el “buen rollo” que tenemos.

**Persona N°4:** Al llevarnos todos bien hay muy buen ambiente.

**Persona N°5:** Creo que más que ganar y perder partidos el buen ambiente es lo más importante y aquí se nota mucho.

**Persona N°3:** Además aquí en general se respira buen ambiente, en el bar hay muchos familiares socializan entre ellos, luego estamos nosotros, la cantina que tenemos ayuda mucho.

- **Después de los entrenamientos; ¿vais a tomar algo juntos?; ¿o realizáis alguna actividad conjunta?**

**Persona N°2:** Hombre pues sí siempre.

**Persona N°1:** Si hace buen tiempo nos tomamos unas cervezas después del entrenamiento.

**Persona N°4:** Bueno el otro día los del Real Sporting de Gijón nos invitaron a comer una espicha ahí al campo.

**Persona N°7:** Como ya dijeron vamos siempre a tomar algo, no todos, pero si algunos, depende del día si podemos.

**Persona N°5:** Sí, vamos a tomar algo el bar ayuda mucho.

**Persona N°6:** Sí, vamos a tomar algo, aunque otras actividades no realizamos más en común; a no ser alguna comida, invitaciones de otro club como ya comentaron, etc.

**Persona N°3:** Yo, por ejemplo, después entreno a un equipo del club y no puedo, pero suelen tomar algo los compañeros, aunque sí me apunto al “pincheo” que hacen los clubs al final de un partido, el estreno del Walking Football que hicimos chocolate para todo el mundo que fue a entrenar, etc.

- **¿Creéis que este deporte os ha ayudado a combatir la soledad y el aislamiento o notado menos dichas causas?**

**Persona N°4 y N°5:** En términos generales sí.

**Persona N°2:** Yo por ejemplo que vivo solo, bueno lo noto mucho más, no sé el resto de los compañeros que opinaran o si viven solos como yo, si creo que hay un compañero que vive solo, persona N°6, mira según mi opinión a mí por lo menos me ayuda mucho.

**Persona N°6:** Yo solo como tal no me siento aun que viva solo, pero bueno al ser bastante activo y también entreno un equipo de fútbol aquí en el club entonces eso ayuda también un poco, entre todo no me siento nada solo, pero creo que también es un poco al fútbol y lo involucrado que estoy, además con el resto de mi familia e hijos me siento apoyado.

**Persona N°3:** Claro es un deporte dónde como hemos dicho antes hay “buen rollo”, compañerismo, diversión ayuda mucho estas circunstancias para no sentirte solo.

**Persona N°1:** Yo en mi caso pues no me siento solo ni nunca lo he notado, pero claro me imagino que para aquellas personas igual más mayores o que vivan solos como mis compañeros si puede ayudar más.

**Persona N°7:** Yo tampoco lo he notado nunca, pero si es verdad que es un deporte donde conoces gente y para jugar tiene que existir la comunicación, por lo tanto, ya por todo esto hace que no te sientas solo por lo menos en ese momento, te animas a salir de casa y aquí conversas con la gente creo que es un beneficio para no sentirte solo o mejorar dichas carencias asociadas a la soledad.

- **¿Existe el compañerismo y realizáis trabajos en equipo?**

**Persona N°1:** Si claro entre todos intentamos mejorar la táctica, practicamos diferentes jugadas de fútbol y todos nos ayudamos.

**Persona N°3:** Alguna vez realizamos dinámicas no siempre, pero alguna vez que sí y no lo tomamos a nivel competitivo, sino que fomentamos mucho la diversión eso igual ayuda a que exista el compañerismo porque realizamos trabajos en equipos.

**Persona N°4:** Cuando vamos a entrenar lo pasamos muy bien, esto ayuda a que exista compañerismo.

**Persona N°7:** Claro hay demasiado buen ambiente ayuda mucho esas dinámicas que hacemos, el ir a tomar algo después, tomarlo con calma, es decir, adaptándolo a nuestro ritmo.

**Persona N°6:** Claro, además hacemos dinámicas de equipo.

**Persona N°5:** Sí, aquellos ejercicios que nos cuestan más hacer o tenemos que practicar nos solemos ayudar mutuamente como, por ejemplo, sacar un córner.

**Persona N°2:** Sí, hay compañerismo, ya que nos apoyamos entre todos y hay un ambiente muy positivo.

- **¿Cuáles son aquellos aspectos sociales por los que más disfrutáis realizando este deporte?**

**Persona N°2:** Conocer gente, amistades, el “buen rollito” que hay.

**Persona N°4:** Conocer gente, en realidad casi todo. Creo que, para algunas personas con cierto nivel de depresión sin llegar a ello, necesitan mucho este deporte porque tiene e involucra demasiados aspectos sociales: el entrenamiento, el “partidillo” que realizamos después, jugar contra otros partidos, tomar algo con los miembros del club.

**Persona N°6:** Pasarlo bien con los compañeros.

**Persona N°1:** La gente, el ambiente, todo el movimiento que hay en club.

**Persona N°7:** También ver disfrutar a otros compañeros, porque, aunque físicamente no llegaban a la pelota estaban disfrutando del ambiente y de los compañeros, aspectos sociales muy importantes.

**Persona N°2:** Hay además una muy buena interacción con el club, pero aquellos aspectos sociales que más destacó son los amigos que realizas al fin y al cabo son los que más están y lo que más disfruto es reírme y pasarlo bien con ellos.

**Persona N°5:** Nosotros disfrutamos de varios aspectos sociales como los compañeros, el buen ambiente destacado anteriormente que hay, etc. aunque nos centramos también en otras cosas como la liga y los torneos de la federación.

**Persona N°3:** A ver considero que aspectos sociales siempre va a haber.

(El resto de las personas asienten)

- **En este espacio, ¿Podéis contar alguna experiencia positiva en relación con los compañeros?**

**Persona N°3:** El buen ambiente a nivel general que tengo con los compañeros y ese compañerismo que existe.

**Persona N°2:** Para mí son todo experiencias bonitas y positivas, por ejemplo, cuando nos vamos de viaje, y ves a otros equipos y tal, tienes esa ilusión, como por ejemplo ir a Mareo.

**Persona N°1:** En relación con lo que dice mi compañero, yo me encuentro mucho más motivado, con esas experiencias positivas que hay en los viajes con los compañeros, etc.

**Persona N°4:** Experiencias positivas cuando juegas partidos sobre todo fuera como por ejemplo en Mareo.

**Persona N°5:** Son todas positivas porque relativamente podemos afirmar que no hay mal rollo.

**Persona N°7:** Cuando conoces a la gente de otros equipos, juegas partidos, cada uno tiene una historia detrás, etc.

**Persona N°6:** Además yo no me veo tan competitivo jugando, entonces cuando no existe esa competitividad, disfrutas más con los compañeros/as.

**Persona N°2:** Gracias a esa no competitividad no hay ni existen esos malos rollos entre los compañeros.

**Persona N°7:** De hecho, con los rivales les damos ánimos, besos y abrazos y cualquier cosa que necesiten.

**Persona N°5:** Es que es eso, vives experiencias super bonitas y es tan gratificante.

#### Anexo X. Codificación de la dimensión emocional

Categorías	Subcategorías	Segmentos	Códigos
<b>Dimensión Emocional</b>	Emocionalmente después de jugar	<p><b>PN°1:</b> “Muy relajado, física y mentalmente muy bien”.</p> <p><b>PN°2:</b> “Pues genial”.</p> <p><b>PN°3:</b> “Opinamos como el resto de los compañeros”.</p> <p><b>PN°4:</b> “Pues muy feliz”.</p> <p><b>PN°5:</b> “Me encuentro perfectamente”.</p> <p><b>PN°6:</b> “Me aumenta la autoestima y la confianza”.</p> <p><b>PN°7:</b> “Opinamos como el resto de los compañeros”.</p>	<b>EMO</b>
<b>Dimensión emocional</b>	Salud Mental	<p><b>PN°1:</b> “Mentalmente me encuentro mucho mejor”.</p> <p><b>PN°2:</b> “Ha mejorado notablemente”.</p> <p><b>PN°3:</b> “Ha mejorado mucho”</p> <p><b>PN°6:</b> “Ha mejorado”.</p> <p><b>PN°7:</b> “Te sientes como con más ánimo”.</p>	<b>EMO</b>
<b>Dimensión Emocional</b>	Mayor Energía o Ánimo	<b>PN°1:</b> “Sí”.	<b>EMO</b>

		<p><b><u>PN°2:</u></b> “Sí”.</p> <p><b><u>PN°3:</u></b> “Sí, sobre todo la ilusión”</p> <p><b><u>PN°4:</u></b> “Sí”</p> <p><b><u>PN°5:</u></b> “Sí”</p> <p><b><u>PN°6:</u></b> “Claro”.</p> <p><b><u>PN°7:</u></b> “Se nota esa mayor energía y estado de ánimo”.</p>	
<b>Dimensión Emocional</b>	Satisfacción de conseguir un objetivo personal	<p><b><u>PN°1:</u></b> “Me pongo bastante contento”.</p> <p><b><u>PN°2:</u></b> “Nos ponemos contentos”.</p> <p><b><u>PN°3:</u></b> “Alegría”.</p> <p><b><u>PN°4:</u></b> “Contentos”</p> <p><b><u>PN°5:</u></b> “Nos ponemos contentos”</p> <p><b><u>PN°6:</u></b> “Nos ponemos felices”.</p> <p><b><u>PN°7:</u></b> “Te pones super contento”.</p>	<b>EMO</b>
<b>Dimensión Emocional</b>	Mejora de la confianza	<p><b><u>PN°1:</u></b> “Claro que ha mejorado”</p> <p><b><u>PN°3:</u></b> “Sí”.</p> <p><b><u>PN°4:</u></b> “Sí, yo creo que ha mejorado”.</p> <p><b><u>PN°5:</u></b> “Claro que ha mejorado”</p> <p><b><u>PN°6:</u></b> “Con las dinámicas que realizamos, hace que mejore la confianza en</p>	<b>EMO</b>

		<p>uno mismo y de manera global”</p> <p><b><u>PN°7:</u></b> “Sí”.</p>	
<b>Dimensión Emocional</b>	Superado algún desafío a nivel emocional	<p><b><u>PN°1:</u></b> “A nivel emocional no”</p> <p><b><u>PN°2:</u></b> “Para mí no”</p> <p><b><u>PN°3:</u></b> “Yo creo que esto influye a un nivel mucho más social que emocional”.</p> <p><b><u>PN°4:</u></b> “No ninguno”</p> <p><b><u>PN°6:</u></b> “Al finalizar te digan que bien lo has jugado o cómo se nota la progresión del equipo, igual en ese aspecto te emociones más”</p> <p><b><u>PN°7:</u></b> “A nivel emocional para mí tampoco”</p>	<b>EMO</b>
<b>Dimensión Emocional</b>	Inspiración de realizar este deporte	<p><b><u>PN°1:</u></b> “Las ganas de volver a jugar al fútbol”</p> <p><b><u>PN°2:</u></b> “El volver a tocar el balón y jugar al fútbol”</p> <p><b><u>PN°3:</u></b> “Cuando sacaron esta iniciativa pensé que era novedosa y me gustó mucho la idea”</p>	<b>EMO</b>

		<p><b><u>PN°4:</u></b> “El practicar un deporte y no estar en mi casa haciendo el vago”</p> <p><b><u>PN°5:</u></b> “Me gustó la idea de que fuera diferente porque aquí no puedes correr”</p> <p><b><u>PN°6:</u></b> “No me atrevía ya que estoy tan acostumbrado al correr”</p> <p><b><u>PN°7:</u></b> “Practicar algún deporte”</p>	
<p><b>Dimensión Emocional</b></p>	<p>Motivados para realizar otros deportes</p>	<p><b><u>PN°1:</u></b> “De momento la verdad que no”</p> <p><b><u>PN°2:</u></b> “No me veo preparado físicamente”</p> <p><b><u>PN°3:</u></b> “Si no es un deporte que no sea relacionado con el fútbol no nos sentimos capacitados para realizar otros”</p> <p><b><u>PN°4:</u></b> “Igual otro deporte no”</p> <p><b><u>PN°5:</u></b> “Yo sí”</p> <p><b><u>PN°6:</u></b> “Si no es un deporte que no sea relacionado con el fútbol no nos sentimos capacitados para realizar otros”</p> <p><b><u>PN°7:</u></b> “No sé si estaré motivado para realizar otros”</p>	<p><b>EMO</b></p>

<p><b>Dimensión Emocional</b></p>	<p>Consejos para las personas que quieran probar</p>	<p><b>PN°1:</b> “Sí, la verdad que es muy divertido”</p> <p><b>PN°2:</b> “Cuánto primero lo hagan mucho mejor”</p> <p><b>PN°3:</b> “Es muy accesible”</p> <p><b>PN°5:</b> “Que lo hagan directamente y prueben”</p> <p><b>PN°6:</b> “Que lo practiquen”</p> <p><b>PN°7:</b> “Que se apunten que es muy motivador”</p>	<p><b>EMO</b></p>
<p><b>Dimensión Emocional</b></p>	<p>Lo que más gusta de esta práctica deportiva</p>	<p><b>PN°1:</b> “El buen ambiente”</p> <p><b>PN°2:</b> “El buen rollo, buen ambiente”</p> <p><b>PN°3:</b> “Te diviertes”</p> <p><b>PN°4:</b> “Poder realizar deporte”</p> <p><b>PN°5:</b> “El buen ambiente”</p> <p><b>PN°6:</b> “Yo lo veo como un pasatiempo, un hobby”</p> <p><b>PN°7:</b> “Jugar los partidos”</p>	<p><b>EMO</b></p>

<p><b>Dimensión Emocional</b></p>	<p>Lo que menos gusta de esta práctica deportiva</p>	<p><b>PN°1:</b> “No hay nada”</p> <p><b>PN°2:</b> “Puedes decidir si no te gusta y si es así acabas marchando sin problema alguno”</p> <p><b>PN°4:</b> “Nos gusta todo”</p> <p><b>PN°6:</b> “Al que no le guste se acaba marchando”.</p> <p>“El resto de las personas no ve nada negativo y les gusta todo”</p>	<p><b>EMO</b></p>
<p><b>Dimensión Emocional</b></p>	<p>Aspectos importantes sobre este proyecto</p>	<p><b>PN°1:</b> “Puede practicarlo cualquier persona”</p> <p><b>PN°2:</b> “Lo bien organizado que está”</p> <p><b>PN°3:</b> “Es bueno para las personas más mayores, se diviertan y se sienten menos solos”</p> <p><b>PN°4:</b> “Es bastante accesible para todas las personas”</p> <p><b>PN°5:</b> “Es bastante fácil para todas las personas”</p> <p><b>PN°6:</b> “No existe mucha exigencia”</p> <p><b>PN°7:</b> “Puedes llegar a socializar aquí, te diviertes y lo pasas bien”</p>	<p><b>EMO</b></p>
<p><b>Dimensión Emocional</b></p>	<p>Cambios en este proyecto</p>	<p><b>PN°7:</b> “Ahora la federación quiere</p>	<p><b>EMO</b></p>

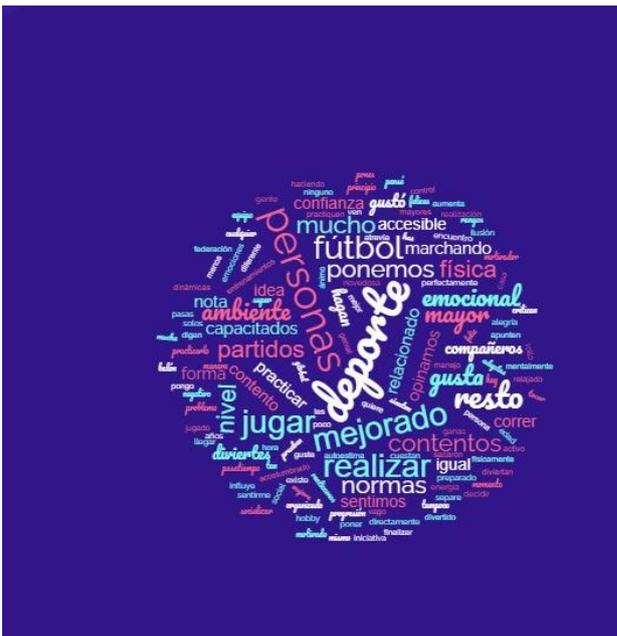
		poner partidos o cosas para gente mayor de 40 años, yo eso no lo veo bien” “El resto de las personas critican ese aspecto también, lo ven bien que se separe por rangos de edad.”	
<b>Dimensión Emocional</b>	Puntuación del proyecto	<b><u>PN°1:</u></b> “Un 10” <b><u>PN°2:</u></b> “Un 10” <b><u>PN°3:</u></b> “Un 10” <b><u>PN°4:</u></b> “Un 8” <b><u>PN°5:</u></b> “Un 10 está muy bien” <b><u>PN°6:</u></b> “Un 7 o un 8” <b><u>PN°7:</u></b> “Un 8 o un 9”	<b>EMO</b>
<b>Dimensión Emocional</b>	Se ha notado mejoría	<b><u>PN°1:</u></b> “En la forma física” <b><u>PN°2:</u></b> “La forma física también” <b><u>PN°3:</u></b> “En un mayor control de las normas” <b><u>PN°4:</u></b> “Sentirme un poco más activo” <b><u>PN°5:</u></b> “Las normas al principio cuestan y no te adaptas bien, creo que he mejorado en eso” <b><u>PN°6:</u></b> “En el manejo de las normas y a la hora de jugar los partidos”	<b>EMO</b>

		<b>PN°7:</b> “En la realización de los entrenamientos”	
--	--	--	--

### Anexo XI. Interpretación de los resultados de la dimensión emocional

Categorías	Aspectos relevantes
<b>Dimensión Emocional</b>	“Pues genial”
	“Sí”
	“Contentos”
	“Ha mejorado”
	“No”
	“Las ganas de jugar al fútbol”
	“No me veo preparado para hacer otros deportes”
	“Es muy accesible y divertido”
	“Buen ambiente”
	“Nos gusta todo”
	“Es bastante fácil para todas las personas”
	“No vemos bien que jueguen las personas de 40 años, tienen que separarlo por rangos”
	“Notable y sobresaliente”
“En la forma física y más activos”	

### Anexo XII. Nube de palabras de la dimensión emocional



## **Anexo XIII. Transcripción de la dimensión emocional realizada a los usuarios del walking football**

### **Dimensión emocional:**

- **¿Cómo os encontráis emocionalmente después de jugar al Walking Football?**

**Persona N°5:** Me encuentro perfectamente.

**Persona N°1:** Queda uno muy relajado y queda uno física y mentalmente muy bien.

**Persona N°2.** Pues genial con ganas de que venga el siguiente partido y entrenamiento.

**Persona N°4:** Pues muy feliz, mola mucho, dedicar goles y estar con los compañeros es una pasada, por lo tanto, super motivado. Me encanta meter goles, eso me causa más felicidad en mi caso.

**Persona N°7 y N3:** Opinamos como el resto de los compañeros.

**Personas N°6:** En mi caso creo que me aumenta la autoestima y confianza en uno mismo, en este caso cada vez más; el fútbol me encanta tanto entrenar a la cantera del club como ver partidos en el campo de fútbol y también en la televisión.

- **¿Ha mejorado vuestra salud mental tras la práctica de este deporte?**

**Persona N°2:** La salud mental para mi ha mejorado notablemente, ya que tengo más ganas de venir a los entrenamientos.

**Persona N°6:** Si, para mí ha mejorado hace que me sienta menos solo, ya que te hace sociabilizar mucho esta práctica deportiva.

**Persona N°1:** La mental sobre todo me ha ayudado también mucho, al practicar el fútbol después de tantos años y es un deporte que siempre me ha gustado, pues hace que mejore mi estado de ánimo y mentalmente me encuentre mucho mejor.

**Persona N°3.** Sí ha mejorado mucho, es un deporte que socialmente ayuda mucho y gracias a esto ayuda algo en la salud mental de las personas.

**Persona N°7:** Sí, te sientes como con más ánimo y en ese momento tienes la mente despejada, ayuda mucho en días que estes más estresado o enfadado, relaja mucho.

El resto de las personas asienten indicando la mejora de su salud mental, la mayoría de ellas destacando que se encuentra de mejor humor y les ayuda a “despejar la mente” de otras cosas.

- **¿Habéis notado una mayor energía o ánimo a la hora de jugar al Walking Football?**

**Persona N°3:** Sí, sobre todo la ilusión.

**Persona N°5:** Sí, se nota, además considero que no es agresivo y los entrenamientos no son muy fuertes.

**Persona N°1:** Sí, porque te pones en forma poco a poco.

**Persona N°2:** Hombre pues claro, sí, comparto lo de mis compañeros; aunque yo añadiría más horas de entrenamiento me daría más ánimo.

**Persona N°6:** Claro, todo depende de la siguiente temporada, pero al ser un deporte más suave para mí que el fútbol normal si se pudiese realizar más días por la semana.

**Persona N°5:** Sí, comparto un poco la misma opinión que mis compañeros, estaría bien porque otra cosa sería entrenamientos fuertes, pero a nivel general nos anima saber que podemos realizar más y que el resto de los compañeros tienen una mayor energía.

**Persona N°7:** Claro se nota esa mayor energía y estado de ánimo, estas mucho más motivado, feliz al realizar el entrenamiento, todo ello ayuda mucho.

**Persona N°4:** Sí, notas todo eso ya que hay muy buena energía en los entrenamientos, si vamos a entrenar estamos con ánimos, y más aún si jugamos partidos fuera, esto hace que estemos más animados y con una mayor energía.

- **¿Qué satisfacción os produce cuándo conseguís un objetivo personal durante un partido del Walking Football?**

**Persona N°2:** Pues hombre nos ponemos contentos.

**Persona N°1:** Yo cuando meto, por ejemplo, un gol, me pongo bastante contento.

**Persona N°2:** Además me anima más cuando hay público que nos va a ver.

**Persona N°4:** Contentos y sobre todo que este la familia y los amigos apoyándonos, me encanta poder dedicar goles a mis seres queridos.

**Persona N°7:** La gente ayuda mucho y te apoya entonces cuando consigues un objetivo personal te pones super contento.

**Persona N°5:** Sí es verdad que no somos muy competitivos, pero cuando ganamos un partido nos ponemos contentos.

**Persona N°6:** A veces nos cuesta ver nuestras mejoras o ver si conseguimos nuestros objetivos personales, pero gracias a nuestros rivales; ya que nos dicen si entrenamos mucho, si practicamos mucho y ven nuestra mejoría pues nos ponemos felices y me alegro por el equipo y nuestro mejor desarrollo técnico y táctico jugando.

**Persona N°3:** Alegría, sobre todo el apoyo que me dan mis compañeros cuando hago algo bien o nos ayudamos entre todos, para mí ese es el objetivo personal más importante.

**- ¿Ha mejorado vuestra confianza en los entrenamientos?**

**Persona N°5:** Claro que ha mejorado, conozco mejor a los compañeros, eso en el fútbol es importante.

**Persona N°4:** Sí, yo creo que ha mejorado, además que nuestro entrenador nos da facilidades eso hace que aumente tu confianza de una manera u otra.

**Persona N°7:** Sí, como dice mi compañero tenemos un entrenador que nos estimula mucho, creo que gracias a ello y toda la ayuda y facilidades que nos dan hace que mejore nuestra confianza claro.

**Persona N°3:** Sí, gracias a los entrenamientos hemos podido mejorar todos y trabajar esa confianza a nivel personal.

**Persona N°1:** Sí, yo creo que ha mejorado bastante.

**Persona N°6:** Con las dinámicas que realizamos, hace que mejore la confianza en uno mismo y de manera global a todo el equipo, además que solemos ser bastante agradecidos los unos con los otros, siempre de buen rollo, cuando eres nuevo puede costar, pero a las dos semanas ya tienes bastante confianza en el grupo.

**- ¿Habéis superado algún desafío a nivel emocional mientras jugabais al Walking Football?**

**Persona N°2:** Para mí no.

**Persona N°7:** La verdad que a nivel emocional para mí tampoco.

**Persona N°4:** No ninguno, igual cuando marcas un gol, que te veas más emocionado e incide más puede ser también.

**Persona N°1:** No, a nivel emocional no, en mi caso no ha llegado a tanto, estoy más motivado eso sí.

**Persona N°7:** Igual al jugar un partido y marcar un gol, alguno de nosotros pueda llegar a superar algún desafío a nivel emocional, pero vaya como dije antes en principio no. O jugar una jugada bonita también, se nota el avance del equipo.

**Persona N°3:** Yo creo que esto influye a un nivel mucho más social que emocional (el cual también influye) aunque el otro se ve más implicado.

**Persona N°6:** O al jugar a un partido que al finalizar te digan que bien lo has jugado o cómo se nota la progresión del equipo, igual en ese aspecto te emociones más.

(A nivel general ninguno me sabe decir o directamente no han superado ningún desafío a nivel emocional).

- **¿Qué os inspiró y atrajo el ir a probar y realizar esta práctica deportiva?**

**Persona N°1:** Las ganas de volver a jugar al fútbol, ya que de joven he jugado en numerosos equipos y siempre ha gustado realizar esta práctica deportiva, estoy contento de poder volver a jugar y sobre todo en esta modalidad que es bastante diferente pero como he tenido varias lesiones en mi vida y cuando jugaba anteriormente, prefiero ahora que es mucho más liviano.

**Persona N°2:** El volver a tocar el balón, y poder jugar al fútbol que me gusta mucho.

**Persona N°7:** Pues practicar algún deporte, además creo que a todos los que estamos aquí hemos jugado de pequeños al fútbol, aunque no haya sido oficial y solo haya sido en el parque o en la plaza del pueblo.

**Persona N°5:** Yo práctico ya fútbol sala como dije antes, entonces buen me gustó la idea de que fuera diferente porque aquí no puedes correr; me llamo la atención eso.

**Persona N°6:** Al principio, aunque sea entrenador de fútbol no me atrevía ya que estoy tan acostumbrado al correr y a las otras normas, pero bueno algunos compañeros del club me insistieron en que lo probase que iba ser divertido y beneficioso, así fue, pero tiene sus dificultades claro, sobre todo lo de no poder correr, mentalmente es lo más difícil.

**Persona N°4:** Igual el practicar un deporte y no estar en mi casa haciendo el “vago”, aunque siempre me gustó mucho el deporte, pero en mi juventud fui más de jugar partidos de baloncesto ya que estaba en un club, federado y jugaba muchos partidos.

**Persona N°3:** Yo entreno esta práctica deportiva (fútbol “normal” se refiere) y soy también entrenador del club, y al estar en el club cuándo sacaron esta iniciativa pensé que era novedosa y me gustó mucho la idea.

- **Después de realizar este deporte, ¿os sentís motivados para realizar otros?**

**Persona N°2:** No me veo preparado físicamente, yo por lo menos no me siento motivado.

**Persona N°1:** De momento la verdad que no.

**Persona N°5:** Yo sí, pero bueno ya practico fútbol sala 7.

**Persona N°3 Y N°6:** Si no es un deporte que no sea relacionado con el fútbol no nos sentimos capacitados para realizar otros.

**Persona N°4:** Pues igual otro deporte no, aunque bueno el baloncesto me gusta mucho ese sí me animaría a volver a jugar y practicarlo.

**Persona N°7:** Bueno yo no sé si estaré motivado para realizar otros, aunque de vez en cuando ya hago ciclismo.

- **Me podríais dar algún consejo para aquellas personas que están considerando probar esta práctica deportiva.**

**Persona N°5:** Que lo hagan directamente y prueben.

**Persona N°2:** Cuánto primero lo hagan mucho mejor.

**Persona N°6:** Pues no sé que lo practiquen porque la verdad haces deporte, socializas y es muy divertido.

**Persona N°1:** Sí la verdad que es muy divertido.

**Persona N°7:** Que se apunten que es muy motivador sinceramente, además despierta curiosidad, me pregunta la gente que como puede ser posible eso; y les digo que prueben, y en cuánto empiecen a practicar poco a poco se les dará bien, porque al principio te sientes más torpe.

**Persona N°2:** A mí, al principio me dicen que es fútbol de viejos, pero bueno siempre les digo que prueben porque es una oportunidad y experiencia única.

**Persona N°5:** También me dicen que es un deporte de viejos, ya que dónde juego yo hay gente joven y es a la que más le choca esta práctica deportiva, aunque les digo que muchas veces me lo paso casi mejor aquí que jugando con gente más joven.

**Persona N°3:** Además esta práctica deportiva es muy accesible se adapta a todas las necesidades, todos son muy buenos compañeros, puede jugar cualquiera que tenga ganas de socializar, le guste el fútbol o mismamente quiere hacer algo de deporte.

**Persona N°2:** Además puedes llegar a tocar más balones que en el fútbol normal.

**Persona N°7:** Y es igual a todos, aunque hayas practicado poco fútbol, no deja de ser un deporte y está adaptado, no hay mucho problema.

**Persona N°5:** Si es verdad que no es el mismo deporte, por supuesto hago más deporte corriendo que caminando, pero bueno, es que te lo pasas genial y aprendes mucho, me lo paso genial con vosotros (es decir, sus compañeros de equipo).

**Persona N°7:** Practicas el pase también mucho.

- **¿Qué es lo que más os gusta de todo?**

**Persona N°2:** El buen rollo que hay y existe, además del buen ambiente que se creó desde el primer momento.

**Persona N°5:** Me gusta el buen ambiente que hay a mí también.

**Persona N°2:** Y que tampoco hay ninguna competitividad vienes a divertirte y pasarlo bien; y además haces deporte.

**Persona N°6:** Yo lo veo como un pasatiempo, un hobby.

**Persona N°3:** Exactamente sí es una manera de pasar el tiempo, te diviertes y encima haces deporte.

**Persona N°2:** Esta genial porque vienes y no discutes con nadie tampoco.

**Persona N°1:** Pues el buen ambiente que hay y la confianza que se genera.

**Persona N°4:** El poder realizar deporte y a la vez pasártelo bien, es muy dinámico.

**Persona N°7:** Jugar los partidos, te lo pasas bien, te diviertes, el club te trata genial.

- **¿Qué es lo que menos os gusta de todo?**

**Persona N°4:** La verdad que nos gusta todo, no sé, venimos todos aquí a jugar partidos y a entrenar con mucha ilusión.

**Persona N°1:** La verdad que no hay nada, estamos aquí todo el día cuando entrenamos y jugamos nos gastamos bromas, nos lo pasamos bien, y se hace más ameno, es imposible que nos disguste algo.

**Persona N°6:** Además al que no le guste se acaba marchando.

**Persona N°2:** Como nadie te obliga a practicarlos pues bueno puedes decidir si no te gusta y si es así acabas marchando sin problema alguno.

**Persona N°1:** Es que al que le gusta como todos los que estamos aquí en la mesa no ve nada negativo sino positivo la verdad.

(el resto de las personas asiente compartiendo la opinión de la persona N°1, no ven nada de negativo y les gusta todo).

- **¿Qué destacáis del proyecto por encima de todo?**

**Persona N°1:** Por encima de todo sobre todo que puede practicarlo cualquier persona, no hace falta ser un gran atleta ni deportista, es eso, que puede practicar cualquier persona.

**Persona N°5:** Como aspectos generales es bastante fácil para todas las personas.

**Persona N°6:** Y está pensado para que no exista mucha exigencia.

**Persona N°7:** Sobre todo lo que puedes llegar a socializar aquí, lo que te diviertes y lo pasas bien.

**Persona N°4:** Pues es bastante accesible para las personas.

**Persona N°3:** Es bueno para las personas más mayores que ya no tanto practicar lo físico, sino también conseguir que socialicen en un espacio nuevo, una cosa nueva, en este caso un deporte, se diviertan y se sientan menos solos.

**Persona N°2:** Muchas veces también lo bien organizado que está por parte del club, todos esos partidos que realizamos, las comidas finales, todo ello hace que nos podamos sentir más unidos.

- **¿Y qué cambiarías de este proyecto?**

**Persona N°7:** Ahora la federación quiere poner partidos o cosas para gente mayor de 40 años, yo eso no lo veo bien, no es lo mismo jugar con una persona de tu misma edad que con otra 20 años más joven que tú.

**Persona N°2:** Claro eso sería imposible, tienen mucha más fuerza que nosotros.

**Persona N°4:** Esto parece más para fomentar la competitividad y no lo vemos así.

**Persona N°6:** Entiendo que pueda ser también una práctica deportiva para todo el mundo, pero juntarnos con nosotros es imposible porque son muchos años más jóvenes que nosotros.

**Persona N°3:** Si, así parece que buscan más nivel, fomenta otros valores que sinceramente este deporte no tiene, etc.

**Persona N°1:** Claro sí vemos bien que pueda jugar todo el mundo, podrían hacer algo como separarlo por franjas de edad.

**Persona N°5:** Claro ellos igual son más competitivos.

- **Si tuvierais ocasión de puntuar, ¿Cuál sería vuestra puntuación?**

**Persona N°2:** Para mí por lo menos un diez. Está muy bien de sobresaliente.

**Persona N°1:** Si, comparto la misma opinión que mi compañero, N°2, un 10 ya que sinceramente está genial, no tengo ni un problema.

**Persona N°4:** Un 8.

**Persona N°6:** Un notable, un 7 o un 8.

**Persona N°3:** Es una experiencia increíble para mí un 10.

**Persona N°7:** Esta bastante bien un 8 o un 9.

**Persona N°5:** Un 10 está muy bien.

- **A nivel general, ¿en que habéis notado más mejoría?**

**Persona N°1:** Pues en la forma física, porque cuando vas cogiendo ritmo poco a poco se nota ya esa forma.

**Persona N°2:** Sí opino igual que mi compañero, pienso que la forma física también, porque tienes más gana de hacer cosas que antes no quería o no tenía tantas ganas.

**Persona N°7:** Yo en la realización de los entrenamientos.

**Persona N°3:** Yo creo que, en un mayor control de las normas, ya las dominas más.

**Persona N°4:** En sentirme un poco más activo.

**Persona N°6:** También un poco en el manejo de las normas y a la hora de jugar los partidos. Ya te ves más ágil y te confundes menos.

**Persona N°5:** Yo que vengo de jugar al fútbol normal, pues las normas al principio cuestan y no te adaptas bien, creo que he mejorado en eso, me cuesta todavía pero no tanto ya.

#### Anexo XIV. Resumen de los resultados

DIMENSIÓN	PATRONES	ANÁLISIS
<b>Física</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejora de la resistencia</li> <li>• Aumento de la fortaleza y más agilidad</li> <li>• Las lesiones son mencionadas como una desventaja.</li> </ul>	Por lo tanto, podemos afirmar que el Walking Football gracias al fortalecimiento físico, mejora la salud cardiovascular.
<b>Social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento de las amistades</li> <li>• Buen ambiente</li> <li>• Actividades para reforzar el trabajo en equipo</li> </ul>	Al forjar amistades nuevas, hace que disminuya la soledad en las personas, todo esto también con el trabajo en equipo, aumentando por tanto el sentimiento de pertenencia en el grupo.
<b>Emocional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejora del estado de ánimo, la motivación y confianza</li> </ul>	Gracias a esta práctica deportiva aumenta el estado del ánimo de las personas evitando la soledad y la depresión, alcanzar objetivos personales puede hacer que aumente la autoestima tanto personalmente como de manera grupal.

#### Anexo XV. Batería de preguntas realizada al entrenador del Walking Football

<b>PREGUNTAS PERSONALES</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cuál es tu nombre y apellidos?</li> <li>2. ¿Qué formación y estudios tienes?</li> <li>3. ¿Cuál es tu experiencia laboral, en qué has trabajado?</li> <li>4. ¿Qué formación y experiencia en el ámbito del fútbol tienes? ¿Y en el Walking Football?</li> <li>5. ¿Cuál es tu función en la Fundación Deportiva Montevil?</li> </ol>
<b>INICIO</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué interés despertó en ti el Walking Football y que te llevó a ser el entrenador de esta modalidad deportiva?</li> <li>2. ¿Cuánto tiempo ha estado entrenando al club?</li> <li>3. Antes de entrenar este equipo, ¿ya conocía anteriormente esta práctica deportiva?</li> </ol>
<b>SOBRE EL WALKING FOOTBALL</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿En qué consiste este deporte y cuáles son sus reglas?</li> <li>2. ¿Qué beneficios crees que tiene este deporte a nivel físico, social y emocional? ¿Y qué desventajas?</li> <li>3. ¿Cuáles son las principales diferencias entre esta práctica deportiva y el fútbol normal?</li> </ol>
<b>ENTRENAMIENTOS</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cómo estructuras tus entrenamientos?</li> <li>2. ¿Qué tipos de ejercicios soléis realizar?</li> <li>3. ¿Qué habilidades crees que son las más importantes y como las reforzáis y trabajáis en los entrenamientos?</li> </ol>

4. Para la mejora de la autoestima, confianza, ¿realizáis alguna dinámica en los entrenamientos? enlazando con lo anteriormente preguntado, ¿realizáis trabajos en equipo para reforzar la cohesión grupal?
<b>EXPERIENCIAS Y VIVENCIAS</b>
1. ¿Te ha pasado alguna anécdota o experiencia que quieras destacar en algún partido o mientras entrenabas a tu equipo? 2. ¿Cómo manejáis las lesiones o algún que otro problema de índole físico ya que hay muchas personas de tercera edad mientras realizáis el entrenamiento? 3. ¿Qué es lo más positivo y gratificante de dirigir este equipo?
<b>FUTURO</b>
1. ¿Cómo ve la evolución y el crecimiento del Walking Football en su comunidad y a nivel global? 2. ¿Cómo se puede dar más visibilidad a este deporte? 3. ¿Qué objetivos queréis alcanzar a largo plazo? 4. Qué consejo le daría alguien que quiere realizar este deporte.

## **Anexo XVI. Transcripción de la entrevista realizada al entrenador**

### **PREGUNTAS PERSONALES**

**1. ¿Cuál es tu nombre y apellidos?**

José Fernando García Álvarez

**2. ¿Qué formación y estudios tienes?**

Tengo FP1 y soy entrenador de pista

**3. ¿Cuál es tu experiencia laboral, en qué has trabajado?**

Trabaje de auto venta, de camarero y de comercial.

**4. ¿Qué formación y experiencia en el ámbito del fútbol tienes? ¿Y en el Walking Football?**

Del Walking Football lo que vamos aprendiendo ahora poco a poco, porque esto es nuevo, es muy novedoso. Y bueno del fútbol normal sobre todo entrenador a niños/as pequeños/as en la pista.

**5. ¿Cuál es tu función en la Fundación Deportiva Montevil?**

Pues de momento la de entrenador de este deporte.

### **INICIO**

**1. ¿Qué interés despertó en ti el Walking Football y que te llevó a ser el entrenador de esta modalidad deportiva?**

A ver, yo cuando empecé, pues empecé como un jugador porque era cuando Manuel (fundador del equipo) había iniciado esta idea y al principio pues había pocos jugadores, y vaya me despertó un interés el ver lo bueno que pudiese ser físicamente y también pues a un nivel social y emocional.

**2. ¿Cuánto tiempo ha estado entrenando al club?**

Al Walking Football pues lo que ves, su duración, un año llevo entrenando este equipo y en el Club Deportivo Montevil pues llevo entrenados ya unos veinticinco años.

**3. Antes de entrenar este equipo, ¿ya conocía anteriormente esta práctica deportiva?**

No nunca oí esta práctica deportiva, sinceramente es la primera vez que la escuchaba.

**SOBRE EL WALKING FOOTBALL**

**1. ¿En qué consiste este deporte y cuáles son sus reglas?**

A ver este deporte consiste en que no se puede correr y no puede haber contacto físico, son 2/3 toques lo que puedes dar, no hay portero, y lo que tienes que y yo me di cuenta es que con gente que está jugando con nosotros o empieza a jugar con nosotros es que te cansas, que al principio te cansas más que corriendo.

**2. ¿Qué beneficios crees que tiene este deporte a nivel físico, social y emocional? ¿Y qué desventajas?**

Mira a nivel físico está muy bien para el que tenga alguna enfermedad o lo que sea porque haces deporte y no te quedas estático, física y emocionalmente te desestresas de todo estas pasando unos ratos muy agradables y te vale para relacionarte con más gente. Y con respecto a las desventajas pues yo lo no le veo ninguna, yo creo que es más ventajas que desventajas yo desventajas hasta el día de hoy no encontré ninguna.

**3. ¿Cuáles son las principales diferencias entre esta práctica deportiva y el fútbol normal?**

Las principales diferencias sobre todo son que no puedes correr, no puede alzar el vuelo del balón, no hay portero, las porterías son diferentes, no hay contacto físico, solo puedes tocar el balón dos veces; la verdad que hay muchas diferencias, pero esas yo creo que son las principales.

**ENTRENAMIENTOS**

**1. ¿Cómo estructuras tus entrenamientos?**

Bueno nosotros entrenamos un día a la semana por ahora venimos aquí y lo que hacemos es un poquitín de calentamiento porque ya sabes que hay gente mayor y no puede estar tampoco hacer como una persona joven entonces hacemos un poquitín calentamiento para calentar los músculos y no tocar el balón directamente y lo que haces es que la gente aparte de eso la gente físicamente se encuentra bien y los entrenamientos viene todos porque ya ves que es una cosa que les motiva y bueno a la vista está que físicamente les vale mucho y además mentalmente.

**2. ¿Qué tipos de ejercicios soléis realizar?**

Hacemos un poco de calentamiento, sobre todo tobillos de los músculos y damos unas vueltas alrededor del campo caminado y ejercicios con los brazos, el tronco un poco de calentamiento del cuerpo antes de tocar el balón para poder prevenir las lesiones.

**3. ¿Qué habilidades crees que son las más importantes y como las reforzáis y trabajáis en los entrenamientos?**

Más que nada porque hay gente que en su vida toco un balón de fútbol o si lo tocaron fueron desde críos entonces claro tienes que empezar poco a poco, toques de balón pases compenetración con la gente y sobre todo no meter mucha caña porque hay gente mayor entonces no puede hacer unos entrenamientos muy fuertes tienen que ser más o menos en este caso mucho más livianos ya que no es lo mismo en una persona joven que en una más mayor

**4. Para la mejora de la autoestima, confianza, ¿realizáis alguna dinámica en los entrenamientos? enlazando con lo anteriormente preguntado, ¿realizáis trabajos en equipo para reforzar la cohesión grupal?**

A ver nosotros lo que hacemos para que estén todos bueno lo que te comentaba como hay gente que nunca jugó al futbol si hacen un mal pase, o tiene algún fallo, lo que hacemos desde el club es animarlos más, bueno decirles que no pasa nada y estamos todos encima de él, lo que te comentaba esto es una piña y te hace ser una piña totalmente con todo el grupo.

### EXPERIENCIAS Y VIVIENCIAS

**1. ¿Te ha pasado alguna anécdota o experiencia que quieras destacar en algún partido o mientras entrenabas a tu equipo?**

No anécdota como tal la verdad que no, o la anécdota esta del señor que tenemos de 91 años que ahora por motivos de salud no acude, pero vaya me quedaba fascinado porque venía a entrenar con una energía, felicidad e ilusión y salía de casa (lo obligabas a salir de casa) y la armonía que hay

**2. ¿Cómo manejáis las lesiones o algún que otro problema de índole físico ya que hay muchas personas de tercera edad mientras realizáis el entrenamiento?**

Si, nosotros de momento no tenemos lesiones graves, si es verdad que tenemos personas que están mal de los músculos o algo más cojos o lo que te decía por eso tienen s que hacer el entrenamiento mucho más liviano y accesible para ellos claro.

**3. ¿Qué es lo más positivo y gratificante de dirigir este equipo?**

La gente que hay, que después te vean por la calle y te saluden como si te conocieran de toda la vida, el estar y la unión que hay entre nosotros y mira vamos a entrenar ahora y están aquí todos puntuales ahora y no los ves con mala cara, están super motivados y mira tenemos un campeonato este sábado y ya tiene muchas ganas de que llegue.

### FUTURO

**1. ¿Cómo ve la evolución y el crecimiento del Walking Football en su comunidad y a nivel global?**

A ver a nivel global para mí hay poco todavía a ver si a raíz del campeonato que se va a realizar el sábado esto se empieza a animar un poco más porque yo creo que tenía que haber un equipo de Walking Football en todos los clubs de Asturias porque la gente así que somos mayores esto te motiva, te da energía, físicamente mejoras y mentalmente

**2. ¿Cómo se puede dar más visibilidad a este deporte?**

Pues con la prensa, pero ya sabes que la prensa y la televisión no está mucho por la labor y te ponen un recorte donde no se ve bien yo creo que esto es a nivel más por parte de los club, de la federación y de sobre todo de la prensa y de la radio y de la televisión mientras eso aquí, porque en Madrid y Barcelona creo que fuina muy bien porque aquí no nos ponen que den movilidad a esto, porque a no ser que vas por los jubilados poniendo papeles no es lo mismo que si hay alguien detrás de ti machando todo esto.

**3. ¿Qué objetivos queréis alcanzar a largo plazo?**

Objetivos pues la verdad que todos los que podamos.

**4. Qué consejo le daría alguien que quiere realizar este deporte**

Que se anime que no lo piense que nos venga a ver a nosotros o a otro club que tenga esto que pruebe porque no es lo mismo ver que probar y que no se desespere porque esto es lo mejor que hay porque hay mucha gente que va a pasear, pero claro no es lo mismo, mentalmente vas a estar muy bien y físicamente lo mismo y después lo que te decía la sociabilidad con la gente.

**Anexo XVII. Batería de preguntas realizadas al fundador del equipo y de la Fundación Deportiva Montevil**

<b>PREGUNTAS PERSONALES</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Cuál es tu nombre y apellidos?</li><li>2. ¿Qué formación y estudios tienes?</li><li>3. ¿Cuál es tu experiencia laboral, en qué has trabajado?</li><li>4. ¿Qué formación y experiencia en el ámbito del fútbol tienes? ¿Y en el Walking Football?</li><li>5. ¿Cuál es tu función en la Fundación Deportiva Montevil?</li></ol>
<b>INICIO</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Qué fue lo que te inspiró crear este equipo de Walking Football?</li><li>2. ¿Qué iniciativas fueron las primeras para fundar el equipo?</li><li>3. Al principio de todo, ¿hubo alguna complicación o dificultad?; ¿se contó con apoyo o financiación/subvención?</li></ol>
<b>GESTIÓN, ORGANIZACIÓN Y PROGRESO DEL EQUIPO</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Qué responsabilidades y funciones asumes como fundador del equipo?</li><li>2. ¿Cómo organizas para que las personas usuarias puedan jugar distintos partidos?</li><li>3. ¿Qué iniciativas o programas se han implementado para su evolución?</li><li>4. ¿Cómo ha evolucionado el equipo desde el primer día hasta hoy?</li></ol>

5. ¿Con cuántos usuarios se empezó el equipo y cuántos hay ahora?
<b>BENEFICIOS</b>
1. ¿Cuáles son para ti los principales beneficios físicos que tiene este deporte? 2. ¿Qué beneficios a nivel social y emocional tiene esta práctica deportiva? 3. ¿Ha podido notar mejoría en los jugadores?; ¿hay alguno de ellos que haya destacado especialmente por una mejora a nivel social, física...? O si puedes contarnos algún ejemplo de superación... 4. ¿El Walking Football aporta algún beneficio en la comunidad y a nivel global? 5. ¿Qué impacto positivo crees que tiene en la sociedad?
<b>ASPECTOS FINALES</b>
1. ¿Cómo harías para atraer más jugadores en este deporte? 2. Consejos para alguien que quiere fundar un equipo de Walking Football 3. En futuro, ¿Qué planes tiene el equipo?

## **Anexo XVIII. Transcripción de la entrevista realizada al fundador de la Fundación Deportiva Montevil**

### **PREGUNTAS PERSONALES**

**1. ¿Cuál es tu nombre y apellidos?**

José Vicente Vallín Amandi

**2. ¿Qué formación y estudios tienes?**

Estoy licenciado en derecho, por tanto, soy abogado.

**3. ¿Cuál es tu experiencia laboral, en qué has trabajado?**

Pues trabajo 30 años como abogado, y muchas cosas más, pero lo vamos a dejar ahí.

**4. ¿Qué formación y experiencia en el ámbito del fútbol tienes? ¿Y en el Walking Football?**

En el ámbito del fútbol jugué al fútbol, entrene a varios equipos desde que me retiré y del Walking Football desde que se inició el proyecto en el Montevil, llevo 2 años estudiando este tema.

**5. ¿Cuál es tu función en la Fundación Deportiva Montevil?**

Pues soy el responsable.

### **INICIO**

**1. ¿Qué fue lo que te inspiró crear este equipo de Walking Football?**

Vi la información, además siempre estoy atento a todas las noticias y programas que salen y surgen en el tema de deporte socio deportivo y vi un día la noticia y empecé a investigar, pregunte también a otra gente que lo estaba haciendo y a partir de ese momento pensé que sería super interesante hacerlo aquí porque así hacemos deporte para las personas mayores

**2. ¿Qué iniciativas fueron las primeras para fundar el equipo?**

Pues eso lo contactos con otra gente para conocer el proceso y el procedimiento a la vez que contactemos con centros de persona mayores para ver qué interés había y cómo podemos desarrollarlo.

**3. Al principio de todo, ¿hubo alguna complicación o dificultad?; ¿se contó con apoyo o financiación/subvención?**

Dificultad sí lógicamente como cada iniciativa nueva la gente si no lo ve no lo cree entonces ni jugadores ni financiación ni nada, cuando pones una cosa nueva en marcha siempre va a haber dificultades otra cosa fue que después arranca entonces la gente lo empieza a ver y las cosas mejoran.

**GESTIÓN, ORGANIZACIÓN Y PROGRESO DEL EQUIPO**

**1. ¿Qué responsabilidades y funciones asumes como fundador del equipo?**

Coordinarlo todo, estar pendiente de los jugadores soy un nexo entre la Fundación y los jugadores, pendiente de la organización de todo, y claro está que no lo hago yo todo, pero tengo que estar en todo, cada uno se ocupa de una cosa, pero aun así hay que coordinar y gestionar lo de todos.

**2. ¿Cómo organizas para que las personas usuarias puedan jugar distintos partidos?**

Mira uno de los problemas que ha surgido al principio ha sido por eso por mucho que sea para las persona mayores todo el mundo tiene trabajo o tiene cosas que hacer entonces hay que hablarlo y mirar las posibilidades de cada uno al final lo que acabas haciendo es marcar un día y punto, nosotros estuvimos pensando mucho tiempo a ver qué días se va a entrenar y no encontrábamos un día adecuado que fuera por la mañana o que fuera por la tarde y lo que sea y al final marcamos un día concreto y la gente se va adaptando, “no puede llover a gusto de todos” no puedes adaptarte a lo que la gente quiera entonces bueno a partir de ahí difundimos el proyecto e intentamos que la gente se adaptara a él.

**3. ¿Qué iniciativas o programas se han implementado para su evolución?**

Pues contacto con el ayuntamiento de Gijón para que se difunda entre los siete centros de mayores de Gijón, gestiones y presentación de subvenciones con la Caixa que nos dio la posibilidad de financiarnos con la Fundación en general y en cierta parte al Walking Football, contactos con la federación de fútbol y el Sporting para poder ir avanzando en este tema y surge por ejemplo lo de este sábado que es lo de la maratón de fútbol.

**4. ¿Cómo ha evolucionado el equipo desde el primer día hasta hoy?**

Pues eso al principio no había gente y ahora se estabilizo un grupo y ya tenemos para un equipo, la gente viene a entrenar y hay interés en ello y se va difundiendo poco a poco habrá más gente o estamos seguros de que así sea.

**5. ¿Con cuántos usuarios se empezó el equipo y cuántos hay ahora?**

Empezó con 0 y después al principio se sumó más gente eran 4 o 5 personas y ahora actualmente somos 15 usuarios, aunque no todos vayan a entrenar.

## **BENEFICIOS**

### **1. ¿Cuáles son para ti los principales beneficios físicos que tiene este deporte?**

Pues eso ejercicios, es ejercicio físico moderado, pero al final también es ejercicios físicos y luego las relaciones sociales que también sin bastante importantes, como conocer a la gente, charlar y compartir cosas

### **2. ¿Qué beneficios a nivel social y emocional tiene esta práctica deportiva?**

Conocer gente nueva y poder pertenecer a un grupo

### **3. ¿Ha podido notar mejoría en los jugadores?; ¿hay alguno de ellos que haya destacado especialmente por una mejora a nivel social, física...? O si puedes contarnos algún ejemplo de superación....**

Al principio pues estaban casi todos perdidos y luego han podido evolucionar todos en este concepto.

### **4. ¿El Walking Football aporta algún beneficio en la comunidad y a nivel global?**

Facilita que las personas mayores que no pueden llegar a una actividad física mucho más fuerte sigan practicándola y luego difunde lo que es la política de envejecimiento activo y que así la gente no pare en casa y este en el bar, ya sea hombre o mujer. Además, lo bueno de este deporte también que es mixto que intenta potenciar que las mujeres lo intentan potenciar y eso es lo bueno que puede practicarlo todo el mundo ya sea hombre o mujer no hacemos diferencias.

### **5. ¿Qué impacto positivo crees que tiene en la sociedad?**

Yo diría lo que dije antes envejecimiento activo ósea que no por ser mayor no puedas tener capacidad física para hacer deporte, porque hay gente con una capacidad física alta, pero otras no tanto pero no por eso te debes de cerrar en ese sentido ya que esta práctica deportiva no requiere una capacidad potente y puedas realizar deporte que sea ese el objetivo principal.

## **ASPECTOS FINALES**

### **1. ¿Cómo harías para atraer más jugadores en este deporte?**

Potenciar los centros de mayores y que nos manden gente y jornada de puertas abiertas y traer a la gente por aquí e igual se puede promocionar más pero bueno yo creo que la línea es todos los centros de mayores y asociaciones que hay.

### **2. Consejos para alguien que quiere fundar un equipo de Walking Football**

Paciencia, ahora parece mucho más fácil, primero la difusión a los usuarios ahora por lo menos se conoce más pues bueno difusión entre los usuarios y buscar ayuda y subvención de manera privada.

### **3. En futuro, ¿Qué planes tiene el equipo?**

Pues seguir creciendo y que se consolida un equipo más amplio y llegar a los equipos y cuanta más gente lo disfrute mejor con independencia a de los equipos mejor.

## Anexo XIX. Batería de preguntas realizadas a la persona adscrita al área social

<b>PREGUNTAS PERSONALES</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Cuál es tu nombre y apellidos?</li><li>2. ¿Qué formación y estudios tienes?</li><li>3. ¿Cuál es tu experiencia laboral, en qué has trabajado?</li><li>4. ¿Qué formación y experiencia en el ámbito del fútbol tienes? ¿Y en el Walking Football?</li><li>5. ¿Cuál es tu función en la Fundación Deportiva Montevil?</li></ol>
<b>INICIO</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Podrías describir con tus palabras que es el Walking Football y la diferencia con respecto al futbol normal?</li><li>2. ¿Cuándo y por qué esa necesidad de implantar el Walking Football en su club?</li><li>3. ¿Qué perfil tienen los participantes en este programa? De dónde son, edad, sexo, etc.</li></ol>
<b>ORGANIZACIÓN Y BENEFICIOS</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Los jugadores reciben alguna formación? ¿O lo entrenadores?</li><li>2. ¿Se dan facilidades o se proporciona material a los jugadores siempre que ellos/as lo necesiten?</li><li>3. ¿Cuáles crees que son los principales beneficios a nivel social y comunitario?</li><li>4. ¿Qué objetivos a nivel social busca este programa?</li><li>5. ¿Crees que existe una mejora física y bienestar social en los participantes?</li></ol>
<b>RESULTADOS E INFORMES</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Se realiza algún tipo de evaluación a los participantes en el programa para comprobar su progreso?</li><li>2. ¿Se lleva alguna evaluación este programa?</li><li>3. ¿Qué mejoras se han conseguido cumplir en el programa?</li></ol>
<b>COMUNIDAD</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Hay colaboraciones con otras entidades (ONG, subvenciones...) para llevar a cabo el programa?</li><li>2. ¿Qué integración tiene el Walking Football con otras actividades tanto a nivel social como deportiva que realiza el club?</li><li>3. ¿Hay alguna iniciativa para atraer, por ejemplo, a más mujeres en el club?</li></ol>
<b>ASPECTOS FINALES</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Qué aspectos crees que se podrían mejorar?</li><li>2. ¿Consideras que se ha evolucionado en esta nueva modalidad de fútbol?</li></ol>

## Anexo XX. Transcripción de la entrevista realizada a la persona adscrita al área social

### PREGUNTAS PERSONALES

#### 1. ¿Cuál es tu nombre y apellidos?

Carmen de la Rosa Tascón.

#### 2. ¿Qué formación y estudios tienes?

Yo tengo el bachiller y soy formadora para el empleo, tengo el título de formadora.

#### 3. ¿Cuál es tu experiencia laboral, en qué has trabajado?

He estado veinte años en el sector comercial, como técnica comercial que he trabajado pues eso unos veinte años y luego como gestión de proyectos sociales

**4. ¿Qué formación y experiencia en el ámbito del fútbol tienes? ¿Y en el Walking Football?**

En el Walking Football mi formación es la que he adquirido en algunos entrenamientos del Montevil y experiencia de haber echado unos partidos hace meses.

**5. ¿Cuál es tu función en la Fundación Deportiva Montevil?**

Mi función en la Fundación es ser técnica de acción social

## **INICIO**

**1. ¿Podrías describir con tus palabras que es el Walking Football y la diferencia con respecto al fútbol normal?**

Para mí el Walking Football es un deporte muy divertido para el que le guste el deporte de equipo en balón, que evita lesiones y que la diferencia con respecto al fútbol normal es muchísima ya que se juega en un campo más pequeño, hay muchísima más rotación de los jugadores, no hay portero, no hay riesgo de lesiones, hay muchísima risa.

**2. ¿Cuándo y por qué esa necesidad de implantar el Walking Football en su club?**

A ver, porque hay personas que tienen una edad y no pueden disponer de deportes adecuados a su capacidad física y el Walking Football, se presta a un deporte de equipo donde las capacidades físicas pueden estar un poco limitadas, pero a su vez desarrolla un deporte de grupo y eso siempre es mucho más motivador que, por ejemplo, un deporte en solitario, una rehabilitación o de un gimnasio, esa creo que es la necesidad que la gente mayor le va a venir y hemos visto la posibilidad de implantar este deporte porque es el perfecto para ellos/as.

**3. ¿Qué perfil tienen los participantes en este programa? De dónde son, edad, sexo, etc.**

Son personas o bien relacionadas en este caso del Walking Football que hacemos en el Montevil, son personas relacionadas con el club que tienen una edad de media de 50-55 años, son gente de Gijón y de sexo no hay una paridad hay más hombres que mujeres y todos son con actitudes muy positivas ante la adversidad, son gente con mucha resiliencia.

## **ORGANIZACIÓN Y BENEFICIOS**

**1. ¿Los jugadores reciben alguna formación? ¿O lo entrenadores?**

Sí, los dos reciben alguna formación, el Walking Football tiene una previa y una post como cuando vas a esquiar con los colegas y eso está muy guay se puede relacionar mucho con los aspectos sociales

**2. ¿Se dan facilidades o se proporciona material a los jugadores siempre que ellos/as lo necesiten?**

Sí se dan facilidades y se proporciona el material siempre que alguno lo necesite o le haga falta.

**3. ¿Cuáles crees que son los principales beneficios a nivel social y comunitario?**

- La soledad no deseada.
- La mejora de las cuestiones relativas al bienestar emocional.
- Favorece la prevención de problemas de salud mental.

**4. ¿Qué objetivos a nivel social busca este programa?**

Que todo el mundo tenga la oportunidad de hacer un deporte de equipo de grupo competitivo divertido sin lesionarse (lo mejor que no nos lesionamos dice entre risas). Por lo tanto, que la gente mayor no lesione y participe en un deporte de equipo/grupo divertido y competitivo, pero sin lesionarse.

**5. ¿Crees que existe una mejora física y bienestar social en los participantes?**

No lo creo, para mí esta científicamente demostrado hay muchos estudios por ahí en inglés que está demostrado, todo el deporte mejora siempre, física, social y mentalmente.

## **RESULTADOS E INFORMES**

**1. ¿Se realiza algún tipo de evaluación a los participantes en el programa para comprobar su progreso?**

Sí, les hacemos cuestionarios de evaluación.

**2. ¿Se lleva alguna evaluación este programa?**

Sí, lo que he mencionado en la anterior pregunta.

### **3. ¿Qué mejoras se han conseguido cumplir en el programa?**

Compromiso de los participantes, más compromiso yo creo, más vinculación del equipo, o sea sobre todo compromiso y la vinculación. También otras como la estabilidad del programa, más partidos, más torneos, visibilidad y difusión de las actividades.

## **COMUNIDAD**

### **1. ¿Hay colaboraciones con otras entidades (ONG, subvenciones...) para llevar a cabo el programa?**

Sí claro.

### **2. ¿Qué integración tiene el Walking Football con otras actividades tanto a nivel social como deportiva que realiza el club?**

Pues mira el otro día se hizo un torneo en el que jugaba el equipo Genuine, el Walking Football y se mezcló todo y luego se hizo una jornada de convivencia. Más todavía, por ejemplo, imagínate que uno de los del Walking Football, nunca subió en una tabla de surf y se apunta para la jornada que estamos organizando el 23 de junio pues ahí lo tienes, imagínate que quieran probar a hacer vela si lo hacemos, ellos están invitados y pueden acceder porque son usuarios de la Fundación, pueden venir a todas las actividades que desde la Fundación vamos desarrollando que vamos a hacer una carrera de cars pueden venir, que vamos a hacer surf pueden venir.

### **3. ¿Hay alguna iniciativa para atraer, por ejemplo, a más mujeres en el club?**

No, no hay ninguna iniciativa para poder atraer más mujeres al club.

## **ASPECTOS FINALES**

### **1. ¿Qué aspectos crees que se podrían mejorar?**

Pues mira lo que me has dicho anteriormente el poder atraer más mujeres al club, otro aspecto a mejorar es poder hacer alguna pequeña comida después del partido, por ejemplo, cada uno traer algo de comida, yo creo que eso mejora y luego si hacer una estrategia de captación de mujeres, nada esto es facilísimo, llamar, por ejemplo, a fundación mujeres hacer una reunión presentar el organigrama y las llevamos ahí a entrenar.

### **2. ¿Consideras que se ha evolucionado en esta nueva modalidad de fútbol?**

Totalmente sí, es que no la conocía nadie hace 4 meses.