

La participación de los atletas veteranos en deportes competitivos: ¿El ideal de envejecimiento activo?

*The participation of Master athletes in competitive sports:
An ideal of active aging?*

*A participação de atletas veteranos em esportes
competitivos: O ideal do envelhecimento ativo?*

Valentina Cannella
Feliciano Villar Posada

RESUMEN: En los últimos años se ha asistido a un aumento de la participación en disciplinas deportivas competitivas durante la vejez. El objetivo de este artículo es reflexionar si los atletas veteranos mayores pueden considerarse un ideal de envejecimiento activo. Para ello, se exploran tanto los factores determinantes como el impacto de la práctica de deportes competitivos entre atletas mayores. Finalmente se ofrece una visión crítica que resalta la problematicidad de la entronización de este colectivo como ejemplo de “buen envejecer”.

Palabras clave: Atletas veteranos; Deporte competitivo; Envejecimiento activo.

ABSTRACT: *In the last few years, participation in competitive sports in later life has considerably increased. The purpose of this article is to reflect if older Master athletes can be considered an ideal model of active aging. In order to this, the determinants and impacts of the competitive sports participation for older athletes are explored. Finally, this article offers a critical view that highlights the problem of considering this group as an ideal example of "well aging".*

Keywords: *Master athletes; Competitive Sport; Active aging.*

RESUMO: Nos últimos anos, houve um aumento da participação em disciplinas esportivas competitivas durante a velhice. O objetivo deste artigo é refletir se atletas veteranos mais velhos podem ser considerados um ideal de envelhecimento ativo. Para isso, são explorados os fatores determinantes e o impacto de praticar esportes competitivos entre os atletas mais velhos. Por fim, é oferecida uma visão crítica que destaca a natureza problemática da entronização desse grupo como um exemplo de "bom envelhecimento".

Palavras-chave: Atletas veteranos; Esporte competitivo; Envelhecimento ativo.

Introducción

El deporte es un fenómeno social y cultural que constituye un importante elemento para el desarrollo humano. Según la definición que formula la Carta Europea del Deporte (Council of Europe, 1992) engloba “todo tipo de actividades físicas, que mediante una participación, organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles” (p. 8).

Esta centralidad del deporte como actividad cuya promoción mejora la calidad de vida de la población tiene una larga historia. Ya en el 1975, el Consejo de Europa estableció las bases de la política deportiva europea mediante la denominada “Carta Europea del Deporte para Todos”, documento que propone la idea de que la práctica del deporte es un derecho humano y un medio para mantenerse físicamente activos a lo largo de todas las etapas de vida. La carta también sugiere que el deporte debe poder ser practicado por todos, sin ningún tipo de discriminación e independientemente de la edad, género, etnia etc. (Council of Europe, 1975). Se promueve así la práctica de actividades deportivas en todas las etapas del ciclo vital.

Sin embargo, la práctica de la participación deportiva durante la vejez ha estado obstaculizada por diferentes prejuicios y estereotipos asociados a una visión del envejecimiento centrada en el declive físico.

Antes de la década de 1960, las oportunidades para las personas mayores de participar formalmente en disciplinas deportivas eran limitadas ya que se suponía que el esfuerzo intensivo podía tener efectos perjudiciales (o incluso mortales en algunas circunstancias) para un cuerpo en proceso de envejecimiento (Grant, 2001). Asumiendo estos estereotipos, lo indicado para las personas mayores era el descanso o, como mucho, la participación en programas de actividad física suave con fines terapéuticos. Las creencias culturales sobre el envejecimiento determinaban entonces las percepciones de las actividades consideradas aceptables física y atléticamente, lo cual explica los tradicionales bajos índices de participación deportiva en esta etapa de vida (Palmer, *et al.*, 2019).

Pese a ello, en las últimas décadas hemos asistido a un cambio en la visión de la vejez que, lejos de contemplar a los mayores desde las ideas de dependencia y pasividad, resalta y promueve maneras de “buen envejecer”. La popularidad de conceptos como el de envejecimiento activo, tanto en ámbitos académicos como políticos, es una buena muestra de esa tendencia (Foster, & Walker, 2015). La Organización Mundial de la Salud (WHO, 2002) define el envejecimiento activo como “el proceso de optimizar las oportunidades para la salud, la participación y la seguridad, para mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen” (p. 22). Desde esta visión, un aspecto esencial es entonces determinar el tipo de actividades que favorecen la salud, el bienestar y la inclusión social de las personas mayores, siendo la actividad deportiva una de las más frecuentemente aludida. Bajo este marco conceptual, la promoción de prácticas deportivas entre personas mayores se convierte así en una herramienta para mantener el estado de salud y evitar enfermedades, es decir, para envejecer activamente (Dionigi, & Gard, 2018). Esta mayor difusión del deporte entre los mayores ha implicado también un aumento exponencial de la presencia de deportistas veteranos (también llamados Masters o seniors) en deportes de carácter muy exigente, como el atletismo, la natación, el ciclismo o el triatlón (Zarauz-Sancho, & Ruiz-Juan, 2015). Y, dentro de este colectivo, el número de personas mayores que pertenecen a federaciones deportivas, que se entrenan sistemáticamente y que compiten de forma organizada en eventos deportivos nacionales e/o internacionales (denominados Juegos *Masters*), ha aumentado sustancialmente desde la primera edición del *World Master Games* celebrado en Toronto en 1985 (Dionigi, 2016).

Este fenómeno de deportistas mayores que realizan hazañas atléticas en edades avanzadas contrasta claramente con el discurso tradicional centrado en el declive y basado en una visión de mayores enfermos, frágiles e inválidos. Para muchos de estos atletas que han nacido en un contexto en el que el deporte se consideraba prescindible, o incluso inapropiado para las personas mayores, vivir en una sociedad actual que lo promueve como forma ideal de envejecer implica alejarse de los estereotipos negativos tradicionalmente asociados a la vejez y redefinir sus creencias sobre el proceso de envejecimiento del cuerpo (Dionigi, Horton, & Baker, 2013). Resulta por tanto atractivo indagar sobre este colectivo específico de atletas mayores que a través de la práctica de deportes competitivos se enfrentan de manera distinta a los cambios que conlleva el envejecimiento.

El objetivo del presente artículo es ofrecer una revisión de literatura sobre los factores que limitan y facilitan la realización de la práctica de deportes de carácter competitivo en la vejez, así como describir el impacto de dicha práctica en la salud, el bienestar y las relaciones sociales de los atletas veteranos. En última instancia, se reflexionará si este colectivo puede considerarse un modelo ejemplar del “buen envejecer” y los riesgos que podría implicar adoptar esta visión.

¿Por qué los atletas veteranos participan en deportes de alta intensidad física?

Explorar los determinantes de la participación deportiva en la vejez consiste en tratar de comprender cuales son los factores que limitan o, por el contrario, facilitan la práctica tanto de atletas mayores que entrenan y compiten en distintas disciplinas deportivas desde que eran jóvenes como de personas que en la vejez comienzan o reanudan una participación en deportes de carácter competitivo (Jenkin, Eime, Westerbeek, O’Sullivan, & Van Uffelen, 2017). Estos factores se pueden agrupar en tres grandes tipos: intrapersonal, interpersonal y relativos a la comunidad.

Dentro de los factores intrapersonales, se han estudiado algunos vinculados con variables sociodemográficas. Entre ellos, la principal variable relacionada con la participación deportiva durante la vejez es la condición socio-económica de la persona (Kokolakakis, Lera-Lopez, & Panagouleas, 2012): a más recursos económicos, mayor probabilidad de realizar prácticas deportivas competitivas en la vejez.

Esta misma relación significativa y positiva se encuentra en el análisis de otras variables como un alto nivel educativo (Jenkin, *et al.*, 2017); el desarrollo ocupacional de un empleo público a tiempo completo (Eime, Harvey, Charity, & Nelson, 2018); y la pertenencia a grupos étnicos mayoritarios (Mathews, *et al.*, 2010). Otras variables socio-demográficas determinantes para la participación deportiva en la vejez son el estado civil y el género. Con respecto a la primera se registra una disminución de niveles de práctica deportiva en personas mayores casadas (Koeneman, *et al.*, 2012). En relación a la segunda variable, en todas las esferas de los deportes competitivos predominan los hombres, siendo la baja representación del colectivo femenino relacionada al papel tradicionalmente atribuido a la mujer y centrado en el mantenimiento de la casa y el cuidado de otros (Wong, Son, West, Naar, & Liechty, 2018). Por otra parte, ciertas transiciones vitales pueden afectar el compromiso de un atleta en su práctica deportiva (Hirvensalo, & Lintunen, 2011). La jubilación, asociada generalmente a una mayor disponibilidad de tiempo, se relaciona a un incremento de la participación deportiva de carácter competitivo. Ser abuelo, en cambio, genera en muchos casos la necesidad de crear patrones de entrenamiento alternativos debido a las limitaciones de tiempo o, en último término, de abandonar esa práctica.

Entre los factores intrapersonales también encontramos algunos de naturaleza psicológica como el estado de salud subjetivo y el miedo a probables lesiones (Baert, Gorus, Mets, Geerts, & Bautmans, 2011), que pueden ser factores que determinen el abandono de la práctica deportiva con el paso de los años, y especialmente en la vejez. Asimismo, las percepciones subjetivas de idoneidad para practicar deporte competitivo y la adhesión a estereotipos relacionados al declive físico ligado al envejecimiento pueden afectar la decisión de perseguir en la participación deportiva a lo largo de la vida (Phoenix, & Smith, 2011).

Con respecto a los factores interpersonales, diversos autores (Jenkin, Eime, Westerbeek, & van Uffelen, 2018) han señalado que contextos de socialización como la familia, los amigos y los compañeros de la práctica deportiva son fundamentales para interiorizar y mantener los valores que sostienen la participación en deportes competitivos. En un estudio realizado por Horton, *et al.* (Horton, MacDonald, Erickson, & Dionigi, 2015) se señaló la falta de apoyo familiar como principal limitación experimentada por los atletas mayores, siendo en numerosos casos relacionada con la disposición de los miembros de la familia a negociar el tiempo/horario de entrenamientos y la participación en eventos competitivos.

En esta línea, la presencia de apoyo recibido por parte de amigos y compañeros con los cuales entrenar, resulta ser un factor determinante que favorece el mantenimiento de la práctica deportiva competitiva (Baker, Fraser-Thomas, Dionigi, & Horton, 2010).

Por último, existen factores relacionados con la comunidad, que se refieren a las características propias del entorno del individuo (Jenkin, Eime, Westerbeek, O'Sullivan, & Van Uffelen, 2016) y cuya presencia o ausencia puede facilitar o, por el contrario, limitar la práctica de deportes competitivos en la vejez. Entre ellas se pueden incluir la presencia de una oferta deportiva adecuada a las necesidades de personas mayores o el conocimiento, la información y la promoción de los programas deportivos existentes. Además, otros determinantes a tener en cuenta son disponibilidad de instalaciones e infraestructura deportiva adecuada (en términos de distancia geográfica, precio o calidad) y los costes asociados a la práctica deportiva (equipamiento, matriculas etc.).

Con independencia de los factores intrapersonales, interpersonales o comunitarios que limitan o facilitan la participación de las personas mayores en disciplinas deportivas de carácter competitivo, entender esta práctica implica también examinar los procesos motivacionales que subyacen al compromiso imprescindible para sostener una actividad tan exigente como el deporte competitivo.

Las primeras investigaciones que examinaron las motivaciones de los atletas veteranos se llevaron a cabo con corredores de larga distancia y nadadores (Newton, & Fry, 1998). Estos estudios, basándose en la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (1985), mostraron que existían diferencias de género entre atletas con respecto a los motivos para continuar a entrenar y competir. Concretamente, las mujeres respaldaban motivos más intrínsecos, experimentando mayores beneficios psicológicos en términos de bienestar y autoestima, en comparación con los hombres más enfocados en las recompensas externas, como ganar medallas y trofeos. Sin embargo, posteriores investigaciones (Appleby, & Dieffenbach, 2016; Sheehy, & Hodge, 2015), sugieren que ambos tipos de motivación, tanto la intrínseca (mantenerse sano, divertirse), como la extrínseca (competir, lograr reconocimientos) determinan la implicación y el compromiso con la práctica deportiva competitiva, independientemente del género.

Otras investigaciones (Steinberg, Grieve, & Glass, 2001), basadas en la Teoría de Metas de Logro propuesta por Duda y Nicholls (1992), sugieren que con el avanzar de la edad y experiencia disminuye entre los atletas veteranos la “orientación hacia el ego” (tendencia a asociar el éxito a la victoria sobre los rivales) en favor de la “orientación hacia la tarea” (tendencia a asociar el éxito al dominio de la práctica deportiva y al progreso personal). Centrándose en el factor generacional, Ogles, *et al.* (Ogles, & Masters, 2000) realizaron un estudio comparativo entre la motivación para correr y los hábitos de entrenamiento entre los maratonianos jóvenes y mayores, confirmando una mayor orientación a la meta de logro entre los más jóvenes, con una mayor tendencia a la desmotivación y al consiguiente abandono de la práctica deportiva en caso de repetidas pérdidas en las competiciones.

Sin embargo, la cuestión no parece del todo clara. Estudios como los de Medic, Young e Grove (2013) constataron que a partir de los 65 años la “orientación hacia el ego” de atletas es más alta, puesto que es a partir de esa edad cuando disminuye significativamente el número de participantes en eventos competitivos y, por consiguiente, resulta más fácil conseguir medallas y premios. Esto se debe al hecho de que en el ámbito las pruebas competitivas para mayores, con el fin de que de que los atletas puedan competir contra sus iguales, se establecen categorías de edad que generalmente (y en función del tipo de deporte) progresan en intervalos de cinco años. La evidencia empírica (Macgregor, Roby, & Reaburn, 2017) sugiere que existen diferencias motivacionales dentro de cada una de las categorías de edad: los atletas veteranos, cuando comienzan a acercarse al extremo superior de su categoría de edad, experimentan menor motivación para entrenar y competir debido a su relativa desventaja de edad que conllevaría una menor probabilidad de establecer récords o ganar competiciones. Por el contrario, estos mismos atletas parecen ser más propensos a competir en eventos cuando las posibilidades de ganancias son mayores, es decir, cuando entran en una nueva categoría de edad y son los más jóvenes dentro de la misma.

¿Cuál es el impacto de la participación en deportes competitivos en la vejez?

La investigación ha demostrado que participar en deportes competitivos genera consecuencias diversas para los atletas mayores, que se extienden al menos en cuatro ámbitos:

físico, cognitivo, psicológico-emocional y social (Gayman, Fraser-Thomas, Dionigi, Horton, & Baker, 2017).

En cuanto al primero de los ámbitos, uno de los temas más estudiados en el marco de la práctica deportiva de atletas mayores ha sido el referido a la respuesta fisiológica, encontrándose que en las personas que continúan practicando actividades deportivas a lo largo de la vida o que las reanudan en la mediana edad se retrasa la aparición de enfermedades crónicas y de discapacidades, en comparación con las personas mayores más sedentarias (Concannon, Grierson, & Harrast, 2012). Los atletas veteranos altamente entrenados exhiben altos niveles de rendimiento, en términos de fuerza, resistencia y flexibilidad, convirtiendo así la práctica deportiva en un comportamiento promotor de salud física (Heo, Culp, Yamada, & Won, 2013).

Aunque es un tema mucho menos estudiado que la salud, los pocos estudios sobre funcionamiento cognitivo de los atletas veteranos involucrados en deportes competitivos destacan en general una mejora de las capacidades cognitivas-perceptivas en comparación con otros mayores no deportistas (Zhao, Tranovic, DeAngelo, Kontos, & Wright, 2016). Concretamente, se evidencia un tiempo de reacción menor y mejores puntuaciones en tareas de memoria verbal y de trabajo, fluidez verbal, categorización, coordinación y atención en comparación con personas mayores de la misma edad, sexo y educación, pero que no practican deporte (Leach, & Ruckert, 2016).

La participación en actividades deportivas competitivas también se asocia a una serie de beneficios en el autoconcepto y estado emocional (Baker, Horton, & Weir, 2010). En numerosos estudios se destaca un relativo aumento de sentimientos de empoderamiento y autoestima, así como la disminución de los síntomas depresivos entre los atletas veteranos, debidos a factores como el disfrute durante la participación deportiva y su naturaleza voluntaria (Kim, Park, Kim, & Fontes-Comber, 2019).

Las investigaciones que examinan el impacto en el ámbito socio-relacional de la participación deportiva de personas mayores muestran mejoras entre atletas veteranos en comparación con mayores inactivos (Eime, Charity, Harvey, & Payne, 2015). Algunas revisiones realizadas en los últimos años (Gayman, *et al.*, 2017; Jenkin, *et al.*, 2017) sugieren que los deportes competitivos permiten desarrollar nuevas relaciones y conexiones sociales, además de fomentar un sentido de comunidad y compañerismo entre deportistas mayores.

En esta línea, investigaciones de tipo cualitativo (Heo, *et al.*, 2013) han encontrado que los atletas veteranos perciben el deporte como una forma única de compromiso social y disfrutan de la conexión emocional con otras personas que comparten experiencias similares. A este respecto, en un estudio cualitativo realizado por Dionigi, Baker e Horton (2011), se destaca la importancia de las características propias que un entorno competitivo ofrece al atleta mayor, que se pueden resumir en la posibilidad de competir con iguales; el alcance de reconocimiento por los récords alcanzados; y el fomento de la interacción social que facilitan los eventos deportivos.

A la luz de los resultados expuestos, se podría considerar la práctica deportiva como una actividad ideal para un completo desarrollo a lo largo de la vida (Baker, *et al.*, 2010). Sin embargo, el impacto de la participación en disciplinas deportivas físicamente exigentes en la vejez no es exclusivamente positivo, ya que también existen consecuencias potencialmente adversas. Desde un ámbito fisiológico, muchos autores especializados en ciencias del deporte (Brown, Reaburn, McDonald, & Constantinou, 2017) han sugerido que el entrenamiento prolongado de los atletas veteranos puede asociarse a lesiones por desgaste y a disfunciones en el sistema inmune. Por otro lado, desde una vertiente más psicológica, el deporte competitivo podría estar asociado a un incremento de frustración si los estándares de rendimiento no se cumplen o si están en riesgo de declinar. En este sentido, Grant (2001) descubrió que los atletas se desanimaban por los comentarios sobre la idoneidad de su participación deportiva y las disputas experimentadas con los familiares sobre su compromiso con el deporte. Desde esta misma vertiente, un ámbito de creciente preocupación es el "abuso del ejercicio" que puede llevar a muchos deportistas que entrenan y compiten regularmente a una cierta dependencia de su práctica deportiva. Para comprender esta tendencia, muchos investigadores hacen referencia al Modelo de Pasión Dualística propuesto por Vallerand, *et al.* (2003), que contempla dos tipos de pasión, la armoniosa y la obsesiva. Así, en el ámbito de deportes competitivos se observa que entre los atletas veteranos existe una delgada línea entre practicar de forma intensiva actividad física por la pasión hacia la propia disciplina deportiva y el deseo de un estilo de vida saludable (pasión armoniosa), y una excesiva participación debida a la obsesión con el entrenamiento físico y al sentimiento de que tienen que mantenerse activos para mantener su autonomía e independencia (pasión obsesiva) (Young, de Jong, & Medic, 2015).

¿Son los atletas veteranos un ejemplo ideal de envejecimiento activo?

A la luz de lo expuesto, se puede afirmar que los atletas veteranos mayores representan un indudable ejemplo de mantenimiento del compromiso en la participación deportiva competitiva, quedando palpables los beneficios asociados. Su rendimiento atlético, presentado en ocasiones por los medios de comunicación como extraordinario o como una “hazaña” (Geard, Reaburn, Rebar, & Dionigi, 2016), demuestra cómo con dedicación, motivación y recursos adecuados se pueden alcanzar los límites biológicos del ser humano. La práctica de deportes competitivos se convierte así en un espacio de superación personal y empoderamiento para estos atletas veteranos, que descreditan los modelos de envejecimiento basados únicamente en el declive biológico irreversible, la fragilidad física y la dependencia. Además, el carácter competitivo de las distintas disciplinas en las que participan estos atletas, desplaza el componente exclusivamente lúdico tradicionalmente asociado a la participación deportiva en la vejez, enfatizando en su lugar el aspecto de logro y rendimiento (Dionigi, *et al.*, 2011). Por todo ello, resulta tentador referirse a este colectivo como ejemplo para abordar una visión positiva de la vejez (Heo, *et al.*, 2013). Sin embargo, recientes investigaciones han subrayado también las implicaciones negativas que supone entronizar a los atletas veteranos como prototipo de buen envejecer (Gard, *et al.*, 2017).

En primer lugar, cabe destacar que el impacto del deporte competitivo en la vejez no es sólo positivo. Junto con el sano compromiso con una adecuada práctica deportiva, conviven potenciales consecuencias negativas tanto a nivel físico (por ejemplo, el aumento de riesgos de lesiones), como en nivel psicológico (el desarrollo de una dependencia insana de la práctica deportiva) (Zarauz-Sancho, & Ruiz-Juan, 2015), tal y como hemos mencionado en el apartado anterior.

Más allá de esto, también hay que tener en cuenta que a este colectivo sólo parece acceder un pequeño porcentaje de la población mayor en general. A pesar de su heterogeneidad en cuanto al deporte practicado, numerosas investigaciones (Eime, *et al.*, 2018) han encontrado un perfil relativamente homogéneo de los atletas veteranos: predominan los hombres, las personas de altos niveles económicos y educativos, los que pertenecen a ciertas etnias (por ejemplo, la caucásica), los que tienen amplia disponibilidad de tiempo libre para entrenar y desplazarse a los eventos competitivos y, obviamente, aquellos que conservan un excelente estado de salud. Es decir, se trata de un perfil de persona mayor que representa una cierta “élite” y que tiene unas condiciones físicas,

socioeconómicas y culturales que no están al alcance de todas las personas mayores, y que dejan fuera de este ideal de buen envejecer a amplias capas de la población, y en particular a los colectivos más desfavorecidos, en términos sociales o de salud. Es decir, resaltando el valor ejemplar de los atletas mayores nos estamos alejando, en lugar de acercando, del lema “deporte para todos” que está en el origen de la expansión de la práctica deportiva en la vejez.

Por otro lado, ensalzar a los atletas mayores como modelos a seguir puede suponer también una perversión del modelo de envejecimiento activo. Bajo este marco conceptual, los atletas veteranos utilizan el deporte como medio para permanecer activos, autónomos e independientes y alargar el rendimiento y la vitalidad propios de la mediana edad. Asimismo, intentan retrasar o incluso negar el inevitable envejecimiento del cuerpo (Phoenix, & Smith, 2011). El efecto paradójico es que, en el intento de resistirse a los estereotipos de envejecimiento asociado al declive, los atletas mayores pueden acabar reforzándolo (Baker, *et al.*, 2010), pudiéndose convertir ese “envejecer atléticamente” en una práctica edadista en sí misma, en una negación del proceso de envejecimiento. Así, los atletas mayores pueden verse a sí mismos como excepciones en un proceso, el de envejecimiento, que es esencialmente negativo, que afecta a la mayoría de personas (pero no a ellos) y al que hay que resistirse hasta el límite de las fuerzas.

También se ha destacado que, adoptando la visión del modelo de envejecimiento activo, la participación deportiva puede convertirse en un ‘deber moral’ para la persona mayor, a quien que se le impone la exigencia de mantenerse en forma (Tulle, & Phoenix, 2015). En este sentido, se puede caer en la tentación de otorgar al individuo la total responsabilidad de mantenerse activo, lo que podría implicar descargar a la sociedad (y las instituciones encargadas de diseñar políticas sociales) de la responsabilidad que tienen para ofrecer cuidados, atenciones y programas sociales y sanitarios adecuados a una parte de población menos privilegiada que no tiene la posibilidad de acceder a ellos y que, al mismo tiempo, no tiene medios para seguir la altamente exigente estela de “buen envejecer” que marcan los atletas mayores (Phoenix, & Grant, 2009).

Una de las implicaciones que conlleva esta visión es una división dicotómica entre formas de envejecer pasivas y activas. Asumiendo esta perspectiva, por un lado se asiste a una tendencia a estigmatizar, marginalizar e incluso culpar a las personas mayores que no quieren o no pueden mantenerse activas, siendo en ocasiones etiquetadas como “perezosas” o “una carga para la sociedad” (Gard, *et al.*, 2017). Por el extremo opuesto, otorgando reconocimiento social a los

mayores independientes y altamente activos, se llega a considerar a los atletas veteranos como modelos significativos para influir en las conductas deportivas de otras personas mayores (Geard, *et al.*, 2016).

En este sentido, recientes investigaciones (Gayman, *et al.*, 2017), si bien confirman el potencial inspirador de los atletas veteranos hacia otros deportistas de la misma edad o más jóvenes, aluden también al efecto intimidatorio que este colectivo genera en la población de personas mayores más sedentarias. De esta manera, los atletas mayores se perciben como modelos inalcanzables con los que sólo cabe una comparación negativa, lo que puede desalentar incluso otros tipos de práctica deportiva.

Conclusiones

En el presente artículo se ha ofrecido una revisión de los factores que determinan el compromiso de los atletas veteranos en la práctica de disciplinas deportivas competitivas y el impacto que esto genera no sólo en su salud, sino también en su funcionamiento psicológico y social. Por otra parte, y aun reconociendo la importancia de participar en deportes competitivos durante la vejez, se han expuestos los riesgos implicado en considerar a este colectivo como prototipo ejemplar de envejecimiento activo.

Aunque es un ámbito de estudio emergente, se detectan algunos aspectos relevantes a los que se ha dedicado relativamente poca atención. Uno de ellos es, por ejemplo, la consideración de las diferencias generacionales y de edad dentro del mismo colectivo de atletas veteranos mayores. Así, las motivaciones, o el impacto de la actividad deportiva podría ser muy diferente entre los mayores más jóvenes y aquellos que practican deporte en edades muy avanzadas, incluso superiores a los 80 u 85 años (Whaley, 2014). Otros aspectos que merecerían más atención son las diferencias en función del tipo de disciplina competitiva practicada (por ejemplo, diferencias entre deportes individuales y colectivos) o las consecuencias que genera en los atletas veteranos el cese definitivo de la práctica deportiva.

En términos más generales, también sería oportuno reflexionar sobre la implementación de las políticas sociales deportivas (por ejemplo, las derivadas del lema “Deporte para todos”) basadas en el modelo de envejecimiento activo. Uno de los aspectos principalmente criticados de este

modelo (Mendes, 2013; São José, Timonen, Amado, & Santos, 2017) es la tendencia a otorgar mayor peso a las actividades que tienen un impacto en el funcionamiento físico y fisiológico, desatendiendo otros factores que influyen en la salud de la persona mayor (Mendes, 2013). En esta línea, hay margen para evidenciar que existen otras fórmulas para el envejecimiento activo más allá de la práctica del deporte. Si bien es deseable que el acceso al deporte sea una opción para las personas mayores, la participación en él, y especialmente en disciplinas de carácter altamente competitivo, no debería ser considerada como la única expectativa de valor para todos a lo largo del proceso de envejecimiento.

El objetivo debería ser identificar y fomentar un estilo de vida que sea atractivo y que se perciba como asequible para la población mayor, enriqueciendo el criterio con el cual se define el concepto de “actividad” (Phoenix, & Grant, 2009). Direccionando el foco en la diversidad y la diferencia en la experiencia de envejecer, el primer paso entonces consiste en reconocer que hay muchas maneras de mantenerse activos, vivir una vida plena y saludable, envejecer y ser igualmente valorados y reconocidos. Practicar deporte y hacerlo de manera competitiva puede ser una de ellas, pero no necesariamente la mejor o la deseable para todos.

Financiación

La realización de este trabajo contó con la financiación del Ministerio de Economía y Competitividad del Gobierno de España, proyecto PSI2016-77864-R.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Referencias

Appleby, K. M., & Dieffenbach, K. (2016). “Older and faster”: Exploring elite masters cyclists’ involvement in competitive sport. *The Sport Psychologist*, 30(1), 13-23. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0110>.

- Baert, V., Gorus, E., Mets, T., Geerts, C., & Bautmans, I. (2011). Motivators and barriers for physical activity in the oldest old: A systematic review. *Ageing Research Reviews*, *10*(4), 464-474. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1016/j.arr.2011.04.001>.
- Baker, J., Fraser-Thomas, J., Dionigi, R. A., & Horton, S. (2010). Sport participation and positive development in older persons. *European Review of Aging and Physical Activity*, *7*, 3-12. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1007/s11556-009-0054-9>.
- Baker, J., Horton, S., & Weir, P. (2010). *The Masters Athlete: Understanding the role of exercise in optimizing aging*. London; New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Brown, M., Reaburn, P., McDonald, R., & Constantinou, M. (2017). Self reported injuries in older athletes participating at multi-sport events. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *20*(3), 29. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.09.248>.
- Concannon, L. G., Grierson, M. J., & Harrast, M. A. (2012). Exercise in the older adult: From the sedentary elderly to the masters athlete. *American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation*, *4*, 833-839. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2012.08.007>.
- Council of Europe. (1975). *The European Sport for All Charter*. Strasbourg.
- Council of Europe. (1992). *European Sports Charter*. Strasbourg.
- Deci, E., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, USA: Plenum Press.
- Dionigi, R. A. (2016). The competitive older athlete. A review of psychosocial and sociological issues. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, *32*(1), 55-62. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1097/TGR.0000000000000091>.
- Dionigi, R. A., Baker, J., & Horton, S. (2011). Older athletes' perceived benefits of competition. *International Journal of Sport & Society*, *2*, 17-28. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.18848/2152-7857/CGP/v02i02/53869>.
- Dionigi, R. A., & Gard, M. (2018). *Sport and physical activity across the lifespan: Critical perspectives*. London: Palgrave Macmillan. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1057/978-1-137-48562-5>.
- Dionigi, R. A., Horton, S., & Baker, J. (2013). Negotiations of the ageing process: Older adults' stories of sports participation. *Sport, Education and Society*, *18*(3), 370-387. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1080/13573322.2011.589832>.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, *84*(3), 290-299. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.290>.
- Eime, R. M., Charity, M. J., Harvey, J. T., & Payne, W. R. (2015). Participation in sport and physical activity: Associations with socio-economic status and geographical remoteness. *BMC Public Health*, *15*(434), 1-12. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1796-0>.
- Eime, R. M., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Nelson, R. (2018). Demographic characteristics and type/frequency of physical activity participation in a large sample of 21,603 Australian people. *BMC Public Health*, *18*(1), 1-10. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5608-1>.

Foster, L., & Walker, A. (2015). Active and successful aging: A european policy perspective. *The Gerontologist*, 55(1), 83-90. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1093/geront/gnu028>.

Gard, M., Dionigi, R. A., Horton, S., Baker, J., Weir, P., & Dionigi, C. (2017). The normalization of sport for older people? *Annals of Leisure Research*, 20(3), 253-272. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1080/11745398.2016.1250646>.

Gayman, A. M., Fraser-Thomas, J., Dionigi, R. A., Horton, S., & Baker, J. (2017). Is sport good for older adults? A systematic review of psychosocial outcomes of older adults' sport participation. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 164-185. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1199046>.

Geard, D., Reaburn, P., Rebar, A., & Dionigi, R. (2016). Masters athletes: Exemplars of successful aging? *Journal of Aging and Physical Activity*, 25(3), 490-500. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1123/japa.2016-0050>.

Grant, B. C. (2001). 'You're never too old': Beliefs about physical activity and playing sport in later life. *Ageing and Society*, 21(06), 777-798. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1017/S0144686X01008492>.

Heo, J., Culp, B., Yamada, N., & Won, Y. (2013). Promoting successful aging through competitive sports participation: Insights from older adults. *Qualitative Health Research*, 23(1), 105-113. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1177/1049732312457247>.

Hirvensalo, M., & Lintunen, T. (2011). Life-course perspective for physical activity and sports participation. *European Review of Aging and Physical Activity*, 8(1), 13-22. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1007/s11556-010-0076-3>.

Horton, S., MacDonald, D. J., Erickson, K., & Dionigi, R. A. (2015). A qualitative investigation of exercising with MS and the impact on the spousal relationship. *European Review of Aging and Physical Activity*, 12(1), 3. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1186/s11556-015-0148-5>.

Jenkin, C. R., Eime, R. M., Westerbeek, H., O'Sullivan, G., & Van Uffelen, J. G. Z. (2016). Are they 'worth their weight in gold'? Sport for older adults: Benefits and barriers of their participation for sporting organisations. *International Journal of Sport Policy*, 8(4), 663-680. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1080/19406940.2016.1220410>.

Jenkin, C. R., Eime, R. M., Westerbeek, H., O'Sullivan, G., & Van Uffelen, J. G. Z. (2017). Sport and ageing: A systematic review of the determinants and trends of participation in sport for older adults. *BMC Public Health*, 17(976), 1-20. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4970-8>.

Jenkin, C. R., Eime, R. M., Westerbeek, H., & van Uffelen, J. G. (2018). Sport for adults aged 50+ years: Participation benefits and barriers. *Journal of Aging and Physical Activity*, 26(3), 363-371. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1123/japa.2017-0092>.

Kim, A. C. H., Park, S. H., Kim, S., & Fontes-Comber, A. (2019). Psychological and social outcomes of sport participation for older adults: A systematic review. *Ageing and Society*, 1-21. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1017/S0144686X19000175>.

Koeneman, M. A., Chinapaw, M. J., Verheijden, M. W., van Tilburg, T. G., Deeg, D. J., Visser, M., ... Hopman_Rock, M. (2012). Do major life events influence physical activity among older adults: The Longitudinal Aging Study Amsterdam. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 1-8. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-147>.

- Kokolakakis, T., Lera-Lopez, F., & Panagouleas, T. (2012). Analysis of the determinants of sports participation in Spain and England. *Applied Economics*, 44, 2785-2798. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1080/00036846.2011.566204>.
- Leach, S. J., & Ruckert, E. A. (2016). Neurologic changes with aging, physical activity, and sport participation. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 32(1), 24-33. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1097/TGR.000000000000088>.
- Macgregor, C. B., Roby, D., & Reaburn, P. R. (2017). The effect of age on perceived benefits and constraints to participation in masters cycling: Literature review. *Cogent Psychology*, 4(1), 1-17. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1080/23311908.2017.1316047>.
- Mathews, A. E., Laditka, S. B., Laditka, J. N., Wilcox, S., Corwin, S. J., Liu, R., ... Logsdon, R. G. (2010). Older adults' perceived physical activity enablers and barriers: A multicultural perspective. *Journal of Aging and Physical Activity*, 18(2), 119-140. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20440026>.
- Medic, N., Young, B. W., & Grove, J. R. (2013). Perceptions of five-year competitive categories: Model of how relative age influences competitiveness in masters sport. *Journal of Sports Science & Medicine*, 12(4), 724-729. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: https://www.researchgate.net/publication/258847973_Medic_N_Young_BW_Grove_JR_201.
- Mendes, F. R. (2013). Active ageing: A right or a duty? *Health Sociology Review*, 22(2), 174-185. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.5172/hesr.2013.22.2.174>.
- Newton, M., & Fry, M. D. (1998). Senior olympians' achievement goals and motivational responses. *Journal of Aging and Physical Activity*, 6(3), 256-271. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1123/japa.6.3.256>.
- Ogles, B. M., & Masters, K. S. (2000). Older vs. younger adult male marathon runners: Participative motives and training habits. *Journal of Sport Behavior*, 23(2), 130-143. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: https://www.researchgate.net/profile/Benjamin_Ogles/publication/285331553_Older_vs_younger_adult_male_marathon_runners_Participative_motives_and_training_habits/links/565f000408ae4988a7bdc9bd.pdf.
- Palmer, V. J., Gray, C. M., Fitzsimons, C. F., Mutrie, N., Wyke, S., Deary, I. J., ... Bowers, B. J. (2019). What do older people do when sitting and why? Implications for decreasing sedentary behavior. *Gerontologist*, 59(4), 686-697. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1093/geront/gny020>.
- Phoenix, C., & Grant, B. (2009). Expanding the agenda for research on the physically active aging body. *Journal of Aging and Physical Activity*, 17, 362-381. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1123/japa.17.3.362>.
- Phoenix, C., & Smith, B. (2011). Telling a (good?) counterstory of aging: Natural bodybuilding meets the narrative of decline. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 66(5), 628-639. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbr077>.
- São José, J. M. de, Timonen, V., Amado, C. A. F., & Santos, S. P. (2017). A critique of the active ageing index. *Journal of Aging Studies*, 40, 49-56. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2017.01.001>.
- Sheehy, T., & Hodge, K. (2015). Motivation and morality in masters athletes: A self-determination theory perspective. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 273-285. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.956326>.

Steinberg, G., Grieve, F. G., & Glass, B. (2001). Achievement goals across the lifespan. *Journal of Sport Behavior*, 24(3), 298-306. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://psycnet.apa.org/record/2001-18137-005>.

Tulle, E., & Phoenix, C. (2015). *Physical activity and sport in later life: Critical perspectives*. Basingstoke: Palgrave Macmillan. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1007/978-1-137-42932-2>.

Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Ratelle, C., Léonard, M., Blanchard, C., Koestner, R., ... Marsolais, J. (2003). Les passions de l'ame: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756-767. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.756>.

Whaley, D. E. (2014). An argument for a developmental approach in studying older adults' physical activity. *Journal of Aging and Physical Activity*, 22(3), 1-4. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1123/JAPA.2014-0133>.

WHO. (2002). *Active ageing: A policy framework*. Geneve, Suisse: World Health Organization.

Wong, J. D., Son, J. S., West, S. T., Naar, J. J., & Liechty, T. (2018). A life course examination of women's team sport participation in late adulthood. *Journal of Aging and Physical Activity*, 27(1), 73-82. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1123/japa.2017-0193>.

Young, B. W., de Jong, G. C., & Medic, N. (2015). Examining relationships between passion types, conflict and negative outcomes in masters athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(2), 132-149. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.932822>.

Zarauz-Sancho, A., & Ruiz-Juan, F. (2015). Factores determinantes de la motivación en atletas veteranos españoles. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 34-42. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: [https://doi.org/10.1016/S0120-0534\(15\)30004-2](https://doi.org/10.1016/S0120-0534(15)30004-2).

Zhao, E., Tranovic, M., DeAngelo, R., Kontos, A., & Wright, W. (2016). Chronic exercise preserves brain function in masters athletes when compared to sedentary counterparts. *Physician and Sportsmedicine*, 44(1), 8-13. Recuperado em 01 dezembro, 2018, de: <https://doi.org/10.1080/00913847.2016.1103641>.

Recebido em 04/10/2019

Aceito em 30/12/2019

Valentina Cannella - Licenciada en Psicología. Máster en Psicogerontología. Investigadora predoctoral en el Departamento de Cognición, Desarrollo y Psicología de la Educación de la Universidad de Barcelona.

E-mail: cannellavalentina@ub.edu

Feliciano Villar Posada - Licenciado en Psicología. Doctor en Psicología. Profesor titular en el Departamento de Cognición, Desarrollo y Psicología de la Educación de la Universidad de Barcelona. Director del Máster Interuniversitario de Psicogerontología.

E-mail: fvillar@ub.edu