Significados y procesos motivacionales del ejercicio físico en mujeres españolas en periodo menopáusico y postmenopáusico: un análisis fenomenológico interpretativo

Meanings and motivational processes of physical exercise in Spanish women in the menopausal and postmenopausal period: an interpretative phenomenological analysis

Autores

Fernando Mínguez Rayo [1]

[1] Universidad Complutense de Madrid (España)

Autor de correspondencia:
Fernando Mínguez Rayo
fermingu@gmail.com

Recibido: 15-04-2026
Aceptado:

Docente: Carlos de Aldama
caaldama@ucm.es

Resumen

Introducción: la presente investigación analizó los significados y los procesos motivacionales del ejercicio físico en mujeres españolas en periodo menopáusico y postmenopáusico. Asimismo, se centró en la relación entre los cambios corporales, la salud y la experiencia subjetiva de la actividad física.
Objetivo: comprender cómo vivieron estas mujeres la práctica de ejercicio físico, qué significados le atribuyeron y qué factores influyeron en su inicio y mantenimiento. También se pretendió identificar el papel del ejercicio en su vida cotidiana y en su bienestar físico y psicológico, con el fin de contribuir al diseño de prácticas deportivas de calidad adaptadas a esta población.
Metodología: se utilizó un enfoque cualitativo basado en el análisis fenomenológico interpretativo. Se realizaron entrevistas semiestructuradas presenciales a tres mujeres mayores de cincuenta años. La información se analizó mediante codificación temática a través de Atlas.ti. 26.
Resultados: las participantes describieron el cuerpo como una realidad cambiante, caracterizada con una menor resistencia y fuerza, pero susceptible de adaptación. El ejercicio apareció como una experiencia ambivalente, vinculada al esfuerzo y al bienestar posterior, así como a la salud, la identidad, la evasión emocional y la organización de la rutina.
Discusión: los hallazgos coinciden con investigaciones previas que relacionaron la actividad física con una mejora en la salud, la autoestima y la calidad de vida en la menopausia. También se mostró que el apoyo social, la supervisión profesional y la gestión del tiempo favorecen la adherencia, aunque persiste la necesidad de contextualizar las intervenciones.
Conclusiones: el ejercicio físico se configura como una experiencia compleja y multidimensional, clave para afrontar los cambios de esta etapa vital, favoreciendo la salud, el autoconcepto y la estructura de la vida diaria.

Palabras clave

Ejercicio físico; menopausia; mujer.

Abstract

Introduction: The present research analyzed the meanings and motivational processes of physical exercise in Spanish women in the menopausal and postmenopausal period. It also focused on the relationship between body changes, health, and the subjective experience of physical activity.
Objective: to understand how these women experienced the practice of physical exercise, what meanings they attributed to it and what factors influenced its initiation and maintenance. It was also intended to identify the role of exercise in their daily life and in their physical and psychological well-being, in order to contribute to the design of quality sports practices adapted to this population.
Methodology: a qualitative approach based on interpretative phenomenological analysis was used. Semi-structured face-to-face interviews were conducted with three women over fifty years of age. The information was analyzed by thematic coding through Atlas.ti. 26.
Results: The participants described the body as a changing reality, characterized by less endurance and strength, but susceptible to adaptation. Exercise appeared as an ambivalent experience, linked to effort and subsequent well-being, as well as to health, identity, emotional evasion and the organization of routine.
Discussion: The findings are consistent with previous research that linked physical activity to improved health, self-esteem, and quality of life in menopause. It was also shown that social support, professional supervision and time management favor adherence, although the need to contextualize interventions persists.
Conclusions: physical exercise is configured as a complex and multidimensional experience, key to facing the changes of this vital stage, favoring health, self-concept and the structure of daily life.

Keywords

Physical exercise; menopause; woman.

Introducción

Contexto biomédico

El envejecimiento es un proceso lento y gradual del deterioro de la capacidad funcional del organismo que sucede posterior a la madurez, reduciéndose la resiliencia homeostática como consecuencia de la interacción genética del individuo y su medio ambiente, provocando así la muerte (Ojediz-Rodríguez, 2023; Pérez & Sierra, 2009). Estos aspectos del deterioro se deben a la madurez biológica asociada a la capacidad de reposición de tejidos (Quintero et al., 2024), produciéndose un deterioro funcional derivando enfermedades crónicas y degenerativas asociadas al envejecimiento (demencia, enfermedades cardiovasculares, cáncer, sarcopenia, osteoporosis, artritis, etc.) (Pérez & Sierra, 2009; Ramírez-Ramírez, 2023). Sin embargo, el envejecimiento puede ser atenuado por factores como la nutrición, la actividad física y el ejercicio físico (Quintero et al., 2024). Alonso-Martínez (2003) expone que la práctica de ejercicio físico realizada de manera regular mejora la calidad de vida y el bienestar psicológico, a su vez disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, alteraciones del metabolismo, la reducción de la movilidad e independencia funcional, la morbilidad y mortalidad. El ejercicio físico actúa como regulador central del metabolismo sistémico, atenuando la pérdida de masa muscular y de la función mitocondrial, factores que, en niveles reducidos, contribuyen a fragilidad, la disfunción metabólica y a la pérdida de independencia en los adultos mayores (Ilich et al., 2014; Wimberly & Ryan, 2025). A su vez, la práctica de ejercicio físico no solo repercute en el mantenimiento de la masa muscular, sino que también influye en la masa ósea (Ilich et al., 2014; Organización Mundial de la Salud, 2004).

Tras este análisis, Francis et al. (2017) hace una distinción entre hombres y mujeres respecto a la pérdida de masa muscular, exponiendo que los hombres pierden fuerza en los cuatro miembros, mientras que las mujeres pierden más fuerza en los miembros inferiores. Respecto a la pérdida de masa ósea, Paintin (2018) expone que afecta a uno de cada cinco hombres, mientras que a las mujeres afecta a una de cada dos, acentuándose en la menopausia, donde el 86,3% de los problemas son de carácter muscular y articular (Llaneza et al., 2011), afectando a nivel óseo en mujeres posmenopáusicas donde utilizan el ejercicio físico como motivación para controlar estos efectos (Sáez-López., 2025).

Salud psicosocial y ejercicio físico

Respecto a la salud psicosocial y su relación con la actividad física en la menopausia, Hulteen et al. (2023) se basan en diversos autores que utilizan los datos *Study of Women's Health Across the Nation* (*SWAN*) en Estados Unidos, los cuales reflejan un aumento en el estrés psicológico, depresión, ansiedad, trastorno del sueño y disminución del apoyo social durante la menopausia, siendo contrarrestados por el ejercicio físico. Sin embargo, tras el *umbrella review* realizado por Money et al. (2024), concluyen que no hay suficiente evidencia para aplicar programas específicos de ejercicio físico que minimicen el impacto de la menopausia, siendo necesario comprender el contexto para poder realizar intervenciones exitosas. Para ello, es fundamental analizar en profundidad los significados y las experiencias personales que tienen las mujeres menopáusicas atribuyen a la práctica de ejercicio físico con el objetivo de incrementar la práctica deportiva durante este periodo vital.

Análisis Fenomenológico Interpretativo (AFI)

Ante este marco, el AFI se establece como una metodología cualitativa alienada con el objeto de estudio, ya que permite explorar la interpretación y el sentido que las participantes otorgan a sus vivencias (Smith et al., 2009) respecto a su condición y a la práctica de ejercicio físico, pudiendo así conocer y ofrecer una práctica deportiva de calidad adecuada a esta población. Este enfoque cualitativo se caracteriza por sustentarse en la fenomenología (centrada en la atribución de significados en la parte experiencial), la hermenéutica (implicando la interpretación de las vivencias expresadas) y la idiográfica (centrado en lo particular, sustentándose en casos únicos e individuales) (Duque & Aristizábal, 2019; Tombolato & Santos, 2020).

Con el objetivo de conocer el significado de sus vivencias, la investigación se sustentó en las siguientes preguntas de investigación.

1. *¿Cómo viven las mujeres en periodo menopáusico o postmenopáusico la práctica de ejercicio físico y qué cambios perciben en su cuerpo y en su experiencia del ejercicio?*
2. *¿Qué sentimientos experimentan en relación con la práctica de ejercicio físico?*
3. *¿Qué significado atribuyen al ejercicio físico en esta etapa de su vida?*
4. *¿Qué procesos motivacionales influyen en la práctica y mantenimiento del ejercicio físico?*
5. *¿Cómo se representa el ejercicio físico en su vida en el momento actual?*

Método

La investigación se fundamentó bajo la estructura de la metodología AFI expuesta por Duque & Aristizábal-Díaz Granados (2019) y Tombolato & Santos (2020), rigiéndose en los principios fenomenológicos, hermenéuticos e idiográficos. En una primera fase, se realizó una búsqueda en la literatura científica con el objetivo de delimitar y contextualizar el objeto de estudio. Posteriormente, se establecieron las preguntas de investigación que guiaron el desarrollo del estudio, seguido de la confección de un guion para la realización de entrevistas semiestructuradas orientadas a explorar la experiencia vivida de las participantes. Las entrevistas fueron grabadas, transcritas y codificadas, organizándose a través de códigos, confeccionándose así una red de nodos, agrupándose en bloques temáticos en coherencia con las preguntas de investigación.

Participantes

Las participantes fueron 3 mujeres (61, 71 y 73 años), pertenecientes al municipio de Madrid. Solo 1 mujer estaba en activo laboral (en ámbito de medicina privada), mientras que las 2 restantes eran jubiladas. Todas ellas contaban con estudios mínimos y tenían pareja e hijos.

Procedimiento

Antes de la realización de las entrevistas, se informó a las participantes el objeto de estudio y se firmó el consentimiento informado (véase Anexo 1 y Anexo 2) de las participantes para su realización. Este consentimiento siguió las pautas metodológicas obligatorias del Comité de Ética de Investigación de la Universidad Complutense de Madrid, siendo cumplimentados los apartados 4 (Hoja Informativa y Consentimiento Informado en mayores de edad) y 5 (Compromiso de Confidencialidad personalizado). Las entrevistas se llevaron a cabo de forma presencial, teniendo una duración aproximada de 50 minutos cada una.

Una vez realizadas las entrevistas, se procedió al análisis de las fases propuestas para el AFI. En primer lugar, se realizaron las transcripciones de las grabaciones por medio de NotebookLM complementándose con una revisión y corrección manual. A continuación, se realizaron varias lecturas de cada entrevista destacando ideas relevantes. Sobre esta base, se efectuó el proceso de codificación asignando códigos a diferentes fragmentos del texto. Esta codificación se realizó de forma inductiva, partiendo de palabras, expresiones y emociones de las propias participantes. Posteriormente, se analizaron las relaciones existentes entre los códigos, agrupándose en conjunto de significados más amplios, recogiéndose en bloques temáticos. Estos bloques temáticos se contrastaron con los objetivos y preguntas de investigación para asegurar la coherencia entre el análisis y el marco teórico del estudio. Finalmente se establecieron las relaciones entre códigos y bloques temáticos, elaborando una estructura que facilitara la interpretación de las entrevistas.

Instrumento

Para la recogida de información se hizo uso de la grabadora del teléfono móvil, así como anotaciones en el cuaderno de campo mientras se realizaba la entrevista.

Se utilizó *NotebookLM* para su transcripción, siendo revisada posteriormente por el investigador.

Análisis de datos

Para la confección de nodos y análisis de información se utilizó el programa Atlas.ti, versión 26.

Resultados

Siguiendo el enfoque idiográfico, los resultados se presentan mediante las voces de las participantes y la interpretación del investigador, abordados en cinco temas principales que articulan la experiencia vivida del ejercicio físico en estas mujeres.

En el Anexo 3, Tabla 1, se presenta una tabla resumen que relaciona los bloques temáticos, los códigos y su interpretación.

El cuerpo como experiencia cambiante: entre la pérdida y la adaptación física.

Las participantes describen su cuerpo como una realidad en transformación constante, donde la experiencia se centra en la pérdida de las Capacidades Físicas Básicas (CFB), incidiendo en la resistencia.

> *"El que no avanzas tanto como quieres avanzar, que te cansas más. Entonces, si yo, por ejemplo, antes te hablo en natación, iba con mucha más agilidad, más agilidad, no, que hacía un largo y el primer largo, yo llego, hago el primer largo, voy divinamente y ya el tercero digo, me cago en la leche, dejarme que que me poca boca arriba, que descanse. Yo solo he notado que antes tardaba más tiempo, eso sí, en en cansarte…". A1 (21:58).*

> *"Sí, Me molesta bastante el tema. Sí, me molesta bastante el tener 60 años porque lo que hacía con 40 años ahora con 60 no lo puedo hacer." A2 (18:30)*

> *"Pues en el cansancio y yo sobre todo en la natación según he ido haciendo, pues llevo yo desde pues tenía 60 y... no, 58 años tenía yo cuando 57 cuando empecé a nadar. Entonces aquí entonces no sabía lo que se ahora, pero Hm...*
> *Tenía mucho más fuerza para realizarlo. Ahora también lo hago, pero en vez de hacer 20, pues no hago 15." A3 (22.55).*

En este sentido, aparecen sensaciones de malestar, donde sitúan al cuerpo como un elemento más visible y presente en la vida cotidiana, evitando acciones que puedan lesionar, condicionando así actividades cotidianas o deportivas.

> *"Ahora mismo estaba pensando que el colchón de mi cama, le tenía que dar la vuelta y B2, estate quieta, a ver si te vas a joder los riñones. O sea, ¿entiendes? Pero lo haría, pero me da miedo". A1 (37:10).*

> *"Joder, digo, es que me tira mucho aquí o me me he hecho un poco daño de la rodilla y vuelvo, digo, "mira que no.", "que no" queeee a lo siguientes largos, que no, que esto no lo hago porque no me viene va bien y digo "mándame otra cosa" A2 (24:05).*

Esta transformación tiene un componente personal y social, produciéndose comparaciones con ellas mismas con otras etapas de su vida y con las acciones que realizan los demás.

> *"Los años te va diciendo porque te cansas y hay días que dices: "Bueno, Pero más o menos". Pero otras veces digo: "joder, pues yo también, si ellas los hacen, ¿por qué no los voy a hacer yo?"". A3 (29:03).*

> *"Te tienes que ir a la pequeña con los yayos que están que no mueven. Y le digo a B1, a mí no me meten ahí. Digo, "a mí me me meten ahí y me entra un yuyu que me muero". Porque a mí me meten con las yayas, que yo también soy yaya, pero que las ves que hacen así, que hacen así y yo digo, ay, madre, qué depresión me entra. Qué depresión me entra. Y lo digo, digo, a mí cómo me saquen de aquí y me metan allí conmigo que no cuenten." A1 (40:02)*

Ante este contexto, el inicio o continuidad de la actividad física adquiere un significado personal, correspondiéndose a una necesidad de respuesta ante los cambios percibidos en el cuerpo. Es por ello, que el ejercicio físico se convierte en un medio para afrontar y gestionar esta transformación, siendo destacadas las actividades dirigidas, las cuales dotan de gran importancia al ofrecer seguimiento, seguridad y orientación hacia un cuerpo percibido como más vulnerable.

> *"Pero me obligo un poco también a hacer más porque si vas por libre pues como que te haces tres largos o cuatro largos y joder, ya me he cansado. Y te pones ahí un rato a tal y "joe pues ya no hago más"". A2 (22:39)*

> *"Entonces si fuera un grupo pequeño y dirigido, a lo que yo necesito, pues entonces sí. Siempre buscando mi beneficio físico, a parte de ya sé que el deporte es muy bueno que el ejercicio es muy bueno, yo se lo recomiendo a todo el mundo, pero enfocado a mis cualidades y a mis necesidades físicas. No hacerlo porque ahhh como zumba, o a otro tipo de cosas." A2 (35:48)*

> *"Ahora con este profesor que tenemos es ideal" A3 (12:55)*

> *"Entrevistador: ¿has pensado alguna vez el hacer ejercicio en casa?.*
> *A3: Lo he estado haciendo. Lo he estado haciendo.*
> *No, ahora ya hace. Pero no te enganchas. No enganchas, No enganchas porque si te tumbas aquí, miras para allá. Y joder, que de polvo está de va la mesa, o sea, se va para todos los. No tienes ese enganche como un profesor." A3 (16:05)*

Ejercicio como experiencia ambigua: esfuerzo y bienestar.

La experiencia del ejercicio físico se configura a partir de la coexistencia de sensaciones opuestas que integran el esfuerzo inicial y el bienestar posterior complementándose entre sí.

> *"Sin embargo, si vas en a clase, tienes que estar un poco (silencio) hombre luego lo notas {gesto de hacer esfuerzo a gran intensidad}. Que cuando sales y tal es, si voy "pues mira, esta cuesta me la subo más ligerita, parece que voy con las piernas tal" porque sino ya no iría a lo mejor a la piscina. Pero lo ne-ce-si-to ". A2 (22:39)*

Por un lado, emergen elementos asociados a la emoción negativa y motivación negativa, especialmente en los momentos previos a la práctica, percibiéndose al ejercicio físico como obligación.

> *"Digo, es que lo hago así o no lo hago. Mal como, y digo "que necesidad tengo de de…" pero me puede el Pepito Grillo decirnos que es lo que tienes que hacer?" A2 (42:04)*

Sin embargo, durante la práctica deportiva experimentan estados de concentración y de abstracción, pudiendo desconectar del entorno y de las preocupaciones cotidianas. El ejercicio se convierte así en un espacio en que la atención se focaliza en el propio cuerpo y/o como un medio de evasión.

> *"Sobre todo en pilates tengo que pensar, ¿eh? Vale, tengo que estar pendiente porque si no se me escapan los ejercicios" A3 (23:50)*

> *"Para quitarme la cabeza, mis pensamientos de los problemas que tienes, que no quiero pensarlo. Claro, quiero evadirme.." A3 (22:23)*

Ejercicio como actividad con significado: salud, identidad y estructura vital.

El ejercicio físico adquiere un significado que trasciende su dimensión instrumental vinculándose a la salud, a la identidad personal y a la organización de la vida cotidiana.

> *"Hay veces que lo hago por más gusto que otras, pero de momento, psicológicamente sé que lo tengo que hacer para mi beneficio físico, orgánico, general, corporal, entonces tengo que ir. Tengo que ir porque sé que lo tengo que hacer de una forma contínua." A2 (41:01)*

> *"Entonces, yo creo que si yo no hiciese lo que hago, yo tendría los huesos mucho peor de lo que los tengo". A1 (16:40)*

> *"Yo dolores y eso no, bueno, claro, pero eh yo, por ejemplo, una las rodillas no las tengo bien. Ajá. Y bueno, yo le pregunto al médico, ¿puedo nadar? Sí, sí, puedes nadar, pero no puedes nadar. A braza. Bueno, pues no nado, abraza, ¿vale? Por las rodillas, pero vamos, es que son cosas que es normal." A1 (22:02)*

> *"Porque yo tengo mis días de bajones cuando me entran, pues bueno, porque tienes movida, no sé qué y como ese día me toque mi piscina o mi pilates y eso, vengo mucho mejor. Vengo mucho mejor". A3 (44:45)*

Respecto a la identidad, el autoconcepto se conforma como uno de los valores principales que involucra el ejercicio influyendo a nivel personal y social.

> *"Vale, entonces eso por ahí yo creo que a mí en en mi cuerpo me ha beneficiado y el moldear el cuerpo?, pues no lo sé, a lo mejor también, pero claro, cuando empecé que era joven, pues estaba bien, que a lo mejor si fuese ahora tendría más barriga y no hiciese nada, pues también puede ser". A1 (16:05)*

> *"No no no que frustración porque yo tengo muy claro eh cómo es mi cuerpo, lo que yo puedo hacer y hasta dónde tengo mis límites. Frustración ninguna, vamos, ninguna". A2 (24:50)*

> *"Yo... ¿sabes lo que me pasa? Que como estoy siempre con el TikTok, veo como*

nadan, porque me gustaría verme por una pantalla para ver mis propios movimientos. Esas inquietudes yo las tengo dentro del agua cuando estoy nadando. Entonces digo: si el chico hace así, por ejemplo, ¿no? y el brazo lo tengo que subir hasta aquí. Y entonces la patada que yo no la hacía bien, ahora ya adelanto más" A3 (29:01)

"O de competir, de tener esa competición con las compañeras, que hagan ellas 10 o 15, lo que les dé la gana y yo hago hasta donde puedo" A3 (12:06)

"Bueno, yo tampoco voy a ir a hacer una competición. Se quiere matar ella, que se mate y que haga lo que quiera. Si ha hecho 20, pues 20. A mí que me importa si haces 20 o 30". Cada una hace lo que puede en un momento determinado y ya está. No, no quiero ir a... A lo mejor si lo hubieras preguntado cuando tenía 25 años, te digo: pues abajo con todas". A3 (28:05)

Finalmente, el ejercicio actúa como un elemento diferencial y organizador de la vida diaria, dotando a la semana de una estructura determinada al posicionarlo como actividad destacada.

"Los días que no tengo piscina hay un día a la semana que también hago yoga y otro día que hago pilates." A1 (p1:56)

"Y fíjate, que me van a dar rehabilitación y yo estoy pensando que no me la pongan ni el martes y jueves que yo tengo piscina, o sea, o sea, lo tengo así de claro, ¿eh? Que digo que no". A1 (22:32)

"Looos martes y jueves, si llego a una hora razonable a casa que puedo salir a lo mejor 10 minutos antes del trabajo, eh.., como como los pavos para poder ir a la piscina". A2 (03:40).

"Los martes y los jueves me voy a natación". A3 (09:15)

Mantenerse activo: motivación como proceso dinámico y multifactorial.

La motivación para la práctica de ejercicio físico se establece como un proceso dinámico en el que los factores como la salud, la organización del tiempo, la experiencia propia y la dimensión social adquieren gran relevancia.

"Así decía, primera hora de la mañana a caminar. Llegaba tan ricamente. O sea, que que vamos, ya te digo, salía a las 8:15 y llegaba allí a las 9:15, 9:20 y yo ya estaba allí." A1 (13:28)

"A mí de la cabeza… he tenido muchos problemas y lo sigo teniendo y cuando me voy yo noto que a mí el aire, el estar, el el nadar el salir y todo eso me beneficia." A1 (16:50)

"Bueno, me reporta salud, mi cabeza que se despeja y luego lógicamente a mantener mi físico mejor que si no hiciese nada." A1 (26:55)

"Se acumulan kilos, que ya los tienes y son muy difíciles de perder. Ehhh, se acumulan patologías, en plan historias, pues bueno, disciplina, mala leche, no sé. Y eso da lugar a que cojas una serie de hábitos". A2 (44:40)

"Pero ahí tengo a mis amigas. "Venga, a B4. Oye, es que hemos quedado para luego tomar un café. Bájate".

Entrevistador: Ajá. Aunque no vayas a la piscina, ¿no? entiendo.

Entrevistada (mujer): Ah, sí. Alguna vez me he bajado, pues me dice: "Venga, pues bájate". A3 (10:05)

En este sentido, el tiempo y su gestión conforman un papel fundamental adquiriendo gran relevancia si están trabajando. Esto provoca que tengan que reorganizar sus actividades con el objetivo de poder realizar ejercicio destacándose si se está en activo laboral

> *"Pues a lo mejor me subo andando a (lugar cercano), que es pues un cuarto de hora o por ahí más o menos y ahí me cojo el (número de autobús) y ya me vengo ya para acá. En vez de cogerme los dos autobuses". A2 (7:52)*

> *"Siempre voy cambiada. Me quito la ropa del trabajo, me pongo el bañador. Me suelo dejar el día de antes la mochila de la piscina y la ropa preparada ahí en el cuarto de estar para que nada más llegar y voy soltando las cosas por el camino para luego ya cuando llegue a casa, luego ya lo recojo un poco yy ya está." A2 (5:58)*

Ejercicio como herramienta estructural en la cotidianidad

El ejercicio se posiciona como una actividad que vertebra la vida cotidiana, dotándola de un significado positivo frente a otro tipo de actividades, dotándolo de importancia cuando llegas a la jubilación.

> *"Pero todo el mundo necesita tener un enganche de algo. Todo el mundo son sus motivaciones, son su dónde vives. El que no tiene motivaciones, dime en qué mata el tiempo en lo que le puede dar.*
> *--*
> *Pues eso, el alcohol, jugar las máquinas, irte a comprar ropa todos los días. Máquinas,*
> *--*
> *Tienes que matar el tiempo. Lo tienes que que invertir en algo positivo. Unas personas lo invierten en unas cosas y otras personas lo invierten en otra. -- Pero, ¿qué haces? ¿Dónde matas ese tiempo?. -- Yo sí, yo para mí yo lo veo muy positivo". A3 (40:57)*

Discusión

Las experiencias de las entrevistadas respecto al significado y los procesos motivacionales del ejercicio presentan un componente multifacético afectando a la experiencia percibida, el autoconcepto, la dimensión social, y especialmente en la salud física y mental. Estos factores se configuran como factores relevantes para mejorar la calidad de la práctica deportiva, donde el tiempo de ocio se posiciona como un componente determinante en su desarrollo.

Los resultados muestran que las participantes describen su cuerpo como una realidad en transformación constante, donde la pérdida de las CFB se posiciona como un factor destacado, coincidiendo con la investigación realizada por Alcántara (2025), donde se manifiesta un descenso en el rendimiento físico y en la sintomatología en la calidad de vida. En este contexto, el ejercicio físico adquiere gran relevancia al reducir los síntomas relacionados con la menopausia, contemplando específicamente los programas que combinan el entrenamiento aeróbico, de resistencia y de alta intensidad (Hettchen et al., 2021).

Este proceso de práctica deportiva puede generar una mayor conciencia corporal, donde las sensaciones de malestar o limitaciones adquieren una mayor relevancia, coincidiendo con la investigación de Avilés-Martínez (2022). Esto puede provocar que el autoconcepto físico se vea afectado en base al rendimiento y al dolor percibido, existiendo una relación positiva entre la práctica de ejercicio físico y la autoestima y competencia percibida (Jodra-Jiménez, 2019). Ante esta situación, el ejercicio físico puede ser un escenario en el que las mujeres menopáusicas y postmenopáusicas puedan experimentar y reinterpretar su cuerpo desde que aparecen los cambios asociados a la menopausia, pudiendo inferir en su autoestima, siendo partícipes los factores sociales, biológicos y psicológicos (Muñoz-Julca et al., 2021).

Respecto a los factores sociales, las entrevistadas manifiestan que la práctica de ejercicio físico apenas se produce de forma aislada, sino que casi siempre que pueden, se produce en presencia de otras personas (compañeros de actividad o monitores), pudiendo generarse conversaciones durante la práctica y fuera de ella, llegando a experimentar un aumento del apoyo social emocional e instrumental. Esta idea se refuerza debido a que la práctica de actividades deportivas en grupos con las mismas características favorece el proceso de socialización (Moreno-Isturiz, 2018), generando adherencia hacia la actividad, repercutiendo directamente en la salud física y mental.

En cuanto a la salud física y mental, todas las entrevistadas exponen que a nivel físico padecen una disminución en las CFB tras el paso de los años, haciendo alusión a la resistencia y fuerza. Esta idea se refleja en la investigación llevada a cabo en los trabajos de Villarreal-Salazar (2024) donde especifica la fatiga como principal causa, y por González-Alcántara (2025), donde la diminución de la energía se presenta como el principal síntoma de la muestra estudiada (40.86%) afectando a la calidad de vida. Para poder mejorar la calidad de vida, Moreno-Isturiz (2018) expone que una de las prácticas más recomendadas para la regulación de las manifestaciones menopáusicas son la realización de ejercicio físico regular, con intensidad moderada de al menos 150 minutos a la semana. Respecto a la dimensión psicológica, las participantes manifiestan que el ejercicio físico les sirve como medio para canalizar emociones, ya sea por medio de la abstracción o como focalización externa e interna de la actividad realizada, siguiendo la teoría de los estilos atencionales de Nideffer (1991), pudiendo estar influenciado por los cambios neurovegetativos que afectan a la concentración (Bojar et al., 2017).
Teniendo en cuenta el tiempo de ocio, las participantes presentan una gran diferencia entre sí, donde la jornada laboral y la sobrecarga familiar por número de convivientes marca una gran diferencia entre ellas, coincidiendo con la investigación realizada por Cárdaba-García (2019), pudiendo influir en el sentido que le dan al ejercicio físico, donde las mujeres en activo laboral buscan más la compensación del deterioro a través de la práctica física (Pette-Gabriel et al., 2017), mientras que las jubiladas le otorgan una mayor importancia en el ámbito social, satisfaciendo las necesidades de amor, afecto, pertenencia al grupo, estima y autosatisfacción (Díaz et al., 2015).

A pesar de las aportaciones del presente estudio, es necesario considerar diversas limitaciones. Como primera limitación, se trata de un estudio piloto, siendo la primera experiencia del investigador utilizando el Análisis Fenomenológico Interpretativo, por lo que es posible que la falta de experiencia pueda afectar a la fiabilidad de los resultados aportados, aun siguiendo los criterios metodológicos establecidos. Como segunda limitación, el tamaño reducido de la muestra puede afectar a la triangulación y consistencia de los resultados. Por ello se debería de aumentar la muestra en futuras investigaciones con el objetivo de profundizar y refutar los resultados obtenidos. La tercera limitación se encuentra en la heterogeneidad de las participantes respecto a su edad, quedándose sin abordar la franja de los 50 a los 60 años, seguido de la situación laboral de las participantes (1 activa laboral, 2 jubiladas), pudiendo inferir en la narrativa menopáusica, debido a la ambigüedad del recuerdo y no a la realidad presente. Como cuarta limitación, el estudio se centra en mujeres físicamente activas, lo que acota los resultados bajo una perspectiva concreta dejando fuera otras realidades, como mujeres sedentarias o con baja adherencia al ejercicio físico. Como quinta limitación, la existencia de vínculos previos y de personas conocidas en común entre el investigador y las participantes limitó la exploración de temas personales y sensibles, al poder percibirse como una intromisión en su intimidad y comprometer tanto la comodidad de la entrevista como la relación posterior.

Conclusiones

Los hallazgos del siguiente estudio manifiestan que la práctica de ejercicio físico en mujeres menopáusicas y postmenopáusicas es una experiencia compleja y multidimensional, que transciende diferentes contextos. El ejercicio se posiciona como eje vertebral en el afrontamiento de la vejez, favoreciendo el mantenimiento de las CFB y la reconstrucción del autoconcepto y la autoestima. La dimensión social refuerza la adherencia debido al apoyo e interacción de las personas involucradas en la práctica deportiva, mientras que el tiempo libre de ocio condiciona la experiencia y el significado atribuido al ejercicio físico. Estos hallazgos permiten visibilizar las vivencias de mujeres en periodo menopáusico y postmenopáusico, facilitando el diseño de prácticas deportivas de calidad adaptadas a su realidad y a sus objetivos.

Agradecimientos

Se agradece el compromiso con el desarrollo de la investigación realizada a todas las personas involucradas: docente, participantes y compañeros.

Financiación

Esta investigación no ha recibido financiación.

Referencias

Alonso-Martínez, A., Del Valle-Soto, M., Cecchini-Estrada, J. A., & Izquierdo, M. (2003). Asociación de la condición física saludable y los indicadores del estado de salud (II). *Revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación.[Internet]*, *20*(97), 405-418. https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/condicion-fisica-II_405_97.pdf

Avilés-Martínez, M. A., López-Román, F. J., de Cádiz, M. J. G. G., Arnau-Sánchez, J., Martínez-Ros, M. T., Fernández-López, M. L., ... & Menarguez-Puche, J. F. (2022). Beneficios de un programa de ejercicio físico comunitario prescrito desde Atención Primaria en la salud de mujeres perimenopáusicas/menopaúsicas. *Atención Primaria*, *54*(1), 102119. https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102119

Bojar, I., Pinkas, J., Gujski, M., Owoc, A., Raczkiewicz, D., & Gustaw-Rothenberg, K. (2017). Postmenopausal cognitive changes and androgen levels in the context of apolipoprotein E polymorphism. *Archives of medical science : AMS*, *13*(5), 1148–1159. https://doi.org/10.5114/aoms.2016.62869

Cárdaba García, M. R. (2019). Calidad de vida en el climaterio: acercamiento al estudio de la salud integral y la conformidad con normas de género femeninas. https://hdl.handle.net/20.500.14352/16913

Díaz, F. A., Casari, L. M., Parlanti, N., & Falcón, J. E. (2015). Motivación en la vejez: realización de actividades después de la jubilación. http://hdl.handle.net/11336/78445

Duque, H., & Aristizábal-Díaz Granados , E. T. (2019). Análisis fenomenológico interpretativo: Una guía metodológica para su uso en la investigación cualitativa en psicología. *Pensando Psicología*, *15*(25), 1-24. https://doi.org/10.16925/2382-3984.2019.01.03

Francis, P., Lyons, M., Piasecki, M., Mc Phee, J., Hind, K., & Jakeman, P. (2017). Measurement of muscle health in aging. *Biogerontology*, *18*(6), 901-911. https://doi.org/10.1007/s10522-017-9697-5

González-Alcántara, S. (2025). Principales síntomas referidos por pacientes en climaterio, menopausia o posmenopausia en la consulta privada de ginecología. *MUSAS. Revista de Investigación en Mujer, Salud y Sociedad*, *10*(1), 4-17. https://doi.org/10.1344/musas2025.vol10.num1.1

Hettchen, M., von Stengel, S., Kohl, M., Murphy, M. H., Shojaa, M., Ghasemikaram, M., ... & Kemmler, W. (2021). Changes in menopausal risk factors in early postmenopausal osteopenic women after 13 months of high-intensity exercise: the randomized controlled ACTLIFE-RCT. *Clinical interventions in aging*, 83-96. https://doi.org/10.2147/cia.s283177

Hybholt, M. (2022). Psychological and social health outcomes of physical activity around menopause: A scoping review of research. *Maturitas*, *164*, 88-97. https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2022.07.014

Hulteen, R. M., Marlatt, K. L., Allerton, T. D., & Lovre, D. (2023). Detrimental Changes in Health during Menopause: The Role of Physical Activity. *International journal of sports medicine*, *44*(6), 389–396. https://doi.org/10.1055/a-2003-9406

Ilich, J. Z., Kelly, O. J., Inglis, J. E., Panton, L. B., Duque, G., & Ormsbee, M. J. (2014). Interrelationship among muscle, fat, and bone: connecting the dots on cellular, hormonal, and whole body levels. *Ageing research reviews*, *15*, 51-60. https://doi.org/10.1016/j.arr.2014.02.007

Jodra-Jiménez, P., Maté-Muñoz, J. L., & Domínguez-Herrera, R. (2019). Percepción de salud, autoestima y autoconcepto físico en personas mayores en función de su actividad física. *Revista de psicología del deporte*, *28*(2), 0127-134. https://ddd.uab.cat/record/211107

Llaneza, P., Fernández-Iñarrea, J. M., Arnott, B., García-Portilla, M. P., Chedraui, P., & Pérez-López, F. R. (2011). Sexual function assessment in postmenopausal women with the 14-item changes in sexual functioning questionnaire. *The journal of sexual medicine*, *8*(8), 2144-2151. https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2011.02309.x

Money, A., MacKenzie, A., Norman, G., Eost-Telling, C., Harris, D., McDermott, J., & Todd, C. (2024). The impact of physical activity and exercise interventions on symptoms for women experiencing menopause: overview of reviews. *BMC Women's Health*, *24*(1), 1-14. https://doi.org/10.1186/s12905-024-03243-4

Moreno-Isturiz, J. (2018). Calidad de vida de la mujer menopáusica. *Rev Obstet Ginecol Venez*, *78*(Supl 1), S130-S137. https://www.sogvzla.org/wp-content/uploads/2023/03/2018_vol78_num1_14.pdf

Muñoz-Julca, K.M., Ordinola-Ramírez, C. M., & Herrera-García, Y. I. (2021) Calidad de vida y autoestima en mujeres en etapa de menopausia, Jazán, Perú. *Revista Científica UNTRM: Ciencias Sociales Y Humanidades*, *4*(2), 14-20. https://doi.org/10.25127/rcsh.20214.707

Nideffer, R. M. (1991). Entrenamiento para el control de la atención y la concentración. In *Psicología aplicada al deporte* (pp. 374-396). Biblioteca Nueva.

Ojediz-Rodríguez, M. E. (2023). Gerontología y biología celular: Investigación sobre el envejecimiento celular y su relación con la salud en general, así como posibles estrategias para promover la salud y el bienestar en personas de edad avanzada. *RECIMUNDO*, *7*(4), 66-74. https://doi.org/10.26820/recimundo/7.(4).oct.2023.66-74

Organización Mundial de la Salud. (2004). *Comités de expertos y grupos de estudio: Informe de la Secretaría. Prevención y tratamiento de la osteoporosis*. https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB114/B114_13-sp.pdf

Paintin, J., Cooper, C., & Dennison, E. (2018). Osteosarcopenia. *British journal of hospital medicine*, *79*(5), 253-258. https://doi.org/10.12968/hmed.2018.79.5.253

Pérez, V., & Sierra, F. (2009). Biología del envejecimiento. *Revista médica de Chile*, *137*(2), 296-302. http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872009000200017

Pette-Gabriel, K., Sternfeld, B., Colvin, A., Stewart, A., Strotmeyer, E. S., Cauley, J. A., Dugan, S., & & Karvonen-Gutierrez, C. (2017). Physical activity trajectories during midlife and subsequent risk of physical functioning decline in late mid-life: The Study of Women's Health Across the Nation (SWAN). *Preventive medicine*, *105*, 287-294. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.10.005

Quintero, F. A., Garraza, M., Navazo, B., & Cesani, M. F. (2024). Teorías del envejecimiento biológico: una revisión integradora. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, *59*(6), https://doi.org/10.1016/j.regg.2024.101530

Ramírez-Ramírez, G. E. (2023). La Biología Molecular del envejecimiento. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *7*(2), 4790-4807. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5686

Sáez-López, P., Aldecoa Álvarez-Santullano, C., Arboiro-Pinel, R., Baquero Úbeda, J. L., Bastida Calvo, J. C., Baixaulí García, F., ... & Tarazona-Santabalbina, F. J. (2025). Recommendations for the prevention of fragility fractures: a consensus from international experts and Ibero-American scientific societies. *Archives of Osteoporosis*, *20*(1), 76. https://doi.org/10.1007/s11657-025-01551-2

Smith, J. A., Larkin, M., & Flowers, P. (2021). Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research. https://www.researchgate.net/publication/221670349_Interpretative_Phenomenological_Analysis_Theory_Method_and_Research

Tombolato, M. A., & Santos, M. A. D. (2020). Análisis Fenomenológico Interpretativo (AFI): fundamentos básicos y aplicaciones en la investigación. *Revista da Abordagem Gestáltica*, *26*(3), 293-304. https://doi.org/10.18065/2020v26n3.5

Trujillo-Muñoz, P. J., Sánchez-Ojeda, M. A., & Navarro-Prado, S. (2025). Perceptions of ageing and quality of life among menopausal women: A mixed-methods study. *Maturitas*, 108809. https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2025.108809

Wimberly, K., & Ryan, T. E. (2025). The Aryl Hydrocarbon Receptor: A Modulator of Skeletal Muscle Health and Aging. *Biochimie*. https://doi.org/10.1016/j.biochi.2025.12.012

Villarreal Salazar, A. D. C. (2024). *Efectos del programa "Actívate Mujer" sobre la actividad física de mujeres de mediana edad. Estudio piloto* (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León). http://eprints.uanl.mx/28839/1/1080313143.pdf

Datos del autor:

Fernando Mínguez Rayo fermingu@gmail.com fernando.minguezrayo@gmail.com Autor y traductor

Anexo:

Anexo 1. Hoja informativa

HOJA INFORMATIVA

"Significados y procesos motivacionales del ejercicio físico en mujeres españolas mayores de 50 años: un análisis fenomenológico interpretativo."

La Universidad Complutense de Madrid (departamento de Investigación y Psicología en Educación, facultad de Educación), está realizando una estudio de investigación, cuyo principal objetivo es contribuir al diseño de prácticas deportivas de calidad adaptadas a la población de estudio.

Para ello, se realizarán entrevistas presenciales que serán grabadas, con una duración de 30 minutos aproximadamente, donde se abordarán temas como la motivación y percepciones que se tiene sobre la práctica de ejercicio físico.

Toda la información recogida será tratada de manera confidencial, y analizada en conjunto para publicaciones científicas y difusión en congresos especializados. En ningún caso se publicarán sus resultados individuales ni ningún tipo de información que pudiera identificarle.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y usted puede retirarse en cualquier momento sin tener que dar explicaciones ni sufrir ninguna penalización por ello. Al finalizar el estudio, el equipo se compromete a explicar los resultados a todos los participantes que estén interesados en conocerlos, y así lo indiquen.

Este proyecto, está dirigido por Fernando Mínguez Rayo, a través del departamento de Investigación y Psicología en Educación, en la facultad de Educación. Si tiene alguna duda sobre este estudio, puede hacer preguntas ahora o en cualquier momento de su participación en él correo electrónico fermingu@ucm.es

---

CONSENTIMIENTO INFORMADO

D./Dña. ……., mayor de edad, de años de edad, manifiesto que he sido informado/a sobre el estudio **"Significados y procesos motivacionales del ejercicio físico en mujeres españolas mayores de 50 años: un análisis fenomenológico interpretativo."**
dirigido por el profesor Fernando Mínguez Rayo, de la Facultad de Educación de la Universidad Complutense de Madrid.

1. **He recibido suficiente información sobre el estudio.**
2. **He podido hacer todas las preguntas que he creído conveniente sobre el estudio y se me han respondido satisfactoriamente.**
3. **Comprendo que mi participación es voluntaria.**
4. **Comprendo que puedo retirarme del estudio y revocar este consentimiento:**
   a. **Cuando quiera**
   b. **Sin tener que dar explicaciones y sin que tenga ninguna consecuencia de ningún tipo.**

He sido también informado/a de que mis datos personales serán protegidos y sometidos a las garantías dispuestas en el reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016 y que mis datos personales nunca serán transmitidos a terceras personas o instituciones
Tomando ello en consideración, OTORGO mi CONSENTIMIENTO a participar en este estudio, para cubrir los objetivos especificados.
Firma del participante: Firma del investigador:

Nombre y fecha: Nombre y fecha:

A los efectos de lo dispuesto en el reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016, el interviniente queda informado y expresamente consiente de la incorporación de sus datos a los ficheros de carácter personal de los que es responsable la Facultad de Educación de la Universidad Complutense de Madrid. La Universidad Complutense de Madrid garantiza que todos los datos personales y/o de sus familiares representados facilitados por el titular serán tratados con la mayor confidencialidad y en la forma y con las limitaciones previstas en el reglamento (UE) 2016/679 y demás normativa aplicable (Real Decreto 1720/2007 de 21 de diciembre;, Ley Orgánica 3/2018 de 5 de diciembre).
El presente consentimiento se otorga sin perjuicio de todos los derechos que le asisten en virtud de la normativa antes citada y especialmente de la posibilidad de ejercer gratuitamente los derechos de acceso a la información que nos haya facilitado y de la rectificación, cancelación y oposición en cualquier momento que lo desee. Para ello debe dirigirse por escrito a Fernando Mínguez Rayo fermingu@ucm.es

Anexo 2. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN INVESTIGACIÓN

Título del estudio

"Significados y procesos motivacionales del ejercicio físico en mujeres españolas mayores de 50 años: un análisis fenomenológico interpretativo."

Investigador principal : Fernando Mínguez Rayo
Institución: Universidad Complutense de Madrid
Correo electrónico: fermingu@ucm.es

Información sobre el estudio

Se le invita a participar en un estudio de investigación cuyo objetivo es explorar la interpretación y el sentido que las participantes otorgan a sus vivencias respecto a su condición personal y a la práctica de ejercicio físico, analizando los significados y procesos motivacionales asociados a esta práctica.

A través de este estudio se pretende comprender cómo las mujeres interpretan su experiencia con la actividad física durante esta etapa de la vida, con el fin de generar conocimiento que pueda contribuir al desarrollo de propuestas de ejercicio físico más adecuadas para esta población.

Procedimiento

Si acepta participar en este estudio:

- Se le realizará una entrevista individual.
- La entrevista tendrá una duración aproximada de 25 a 35 minutos.
- Durante la entrevista se abordarán temas relacionados con:
    - Su experiencia personal en esta etapa de la vida,
    - Su relación con el ejercicio físico,
    - Las motivaciones, barreras y significados asociados a la práctica de actividad física.

Con su autorización, la entrevista será grabada en audio con el único propósito de facilitar su posterior transcripción y análisis.

Confidencialidad

Toda la información recogida será tratada de forma **confidencial y anónima**.

- Los datos personales serán sustituidos por **códigos identificativos**.
- Las grabaciones y transcripciones serán utilizadas exclusivamente con fines científicos.
- Solo el equipo investigador tendrá acceso a los datos.

El tratamiento de la información se realizará conforme al Reglamento General de Protección de Datos (RGPD) y la normativa vigente en materia de protección de datos.

Participación voluntaria

Su participación en este estudio es completamente voluntaria.

Puede retirarse del estudio en cualquier momento, sin necesidad de justificar su decisión y sin que ello tenga ninguna consecuencia para usted.

Asimismo, puede decidir no responder a cualquier pregunta si así lo desea.

Uso de los resultados

Los resultados obtenidos podrán ser utilizados en:

- Trabajos académicos o de investigación
- Publicaciones científicas
- Comunicaciones en congresos

En ningún caso se publicará información que permita identificar a las participantes.

Declaración de consentimiento

Yo, _____

Declaro que:

- He leído la información proporcionada sobre el estudio.
- He podido realizar preguntas y he recibido respuestas satisfactorias.
- Comprendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento.

Por todo ello, acepto participar voluntariamente en este estudio de investigación.
Firma de la participante: _____
Fecha: ____/ ____/ _____
Nombre del investigador: _____
Firma del investigador: _____
Fecha: ____/ ____/ _____

Anexo 3. Tabla 1. Relación bloques temáticos, códigos y su significado

Tabla X. Relación de códigos y bloque temático

Bloque temático	Código	Interpretación del código
1. El cuerpo como experiencia cambiante: entre la pérdida y la adaptación física.	Dolor	
	Salud degenerativa	**Empeoramiento de su salud, física y psicológica**
	Progreso	**Desarrollo positivo de sus capacidades físicas y psicológicas**
	Autoconcepto físico	**Cómo se percibe**
	Actividad dirigida	
	Inicio AF	
	Mantener las CFB	
	Justificación salud	**Física y mental**
	Comparación	**Cómo se compara con las demás personas**
	Justificación emoción positiva	
	Concentración	**Poner atención**
2. Ejercicio como experiencia ambigua: esfuerzo y bienestar.	**Abstracción**	**Libre de pensamientos**
	Motivación negativa	
	Motivación positiva	
	Emoción negativa	
	Justificación emoción negativa	
3. Ejercicio como actividad con significado: salud, identidad y estructura vital.	Justificación salud	
	Salud degenerativa	
	Actividad destacada	**Destaca la actividad como algo relevante para ella**
	Actividad diaria	
	Incuestionable	
	Ocupación del tiempo	
	Tarea cotidiana	
	Tiempo	**Reloj, horario.**
4. Mantenerse activo: motivación como proceso dinámico y multifactorial.	Motivación positiva	
	Justificación salud	
	Mantener las CFB (Capacidades Físicas Básicas)	
	Socializar	**Búsqueda en la relación social con personas**
	Número de personas	**Personas vinculadas a la actividad**
	Dinero	**Economía**
	Tiempo	
	Justificación no AF	
	Justificación emoción positiva	
	Progreso	
5. Ejercicio como herramienta estructural en la cotidianidad	**Pérdida familiar**	**Gestión de la situación**
	Incuestionable	
	Mantener las CFB	
	Abstracción	
	Concentración	
	Tarea cotidiana	
	Actividad diaria	

Ocupación del tiempo

Nota. Elaboración propia bajo criterio del investigador.