

Artículo Original

Senderismo como ocupación significativa para mujeres rurales mayores

Group hiking as a meaningful occupation for older rural women

Caminhada como ocupação significativa para mulheres rurais idosas

María Ángeles Vadillo Navarro^a , Pablo A. Cantero Garlito^a 

^aUniversidad de Castilla-La Mancha, Toledo, España

Cómo citar: Vadillo Navarro, M. A., & Cantero Garlito, P. A. (2026). Senderismo como ocupación significativa para mujeres rurales mayores. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 34, e4173. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.cto422541733>

Resumen

El propósito de este estudio cualitativo es explorar, desde una perspectiva de terapia ocupacional, los beneficios percibidos en el senderismo grupal como ocupación significativa en mujeres rurales mayores de 55 años del entorno del Valle del Tiétar. Desde la terapia ocupacional, se entiende el senderismo como una ocupación significativa que promueve el equilibrio ocupacional, la autonomía y la participación social, contribuyendo al bienestar integral de las personas mayores. El estudio busca identificar las barreras y facilitadores que tienen estas mujeres para incorporar el senderismo en su rutina y comprender su relevancia en la interacción social y la participación comunitaria. Se realizaron entrevistas semiestructuradas a seis mujeres con edades entre 60 y 77 años pertenecientes a diferentes poblaciones del sur de Ávila con menos de 5000 habitantes. Los datos de las entrevistas y las notas de campo se codificaron y se organizaron en cuatro categorías principales: beneficios para la salud, barreras, facilitadores y vínculos sociales. Las participantes destacaron beneficios físicos, emocionales y sociales, como la mejora del estado de ánimo, el alivio del estrés y el fortalecimiento de redes de apoyo. Las barreras identificadas incluyen limitaciones físicas, barreras sociales, barreras logísticas y escaso apoyo institucional. Los principales facilitadores fueron el entorno natural cercano, el respaldo del grupo y las buenas relaciones que se crean. En cuanto a los vínculos sociales, el senderismo es para estas mujeres una vía de conexión con otras mujeres que además, suelen tener biografías similares. En conclusión, el senderismo grupal representa una actividad relevante y significativa que mejora la salud y promueve la participación social en mujeres del ámbito rural.

Palabras clave: Caminata, Actividades Cotidianas, Área Rural, Mujeres, Terapia Ocupacional, Anciano.

Recibido Jul. 7, 2025; 1ª Revisión Ago. 5, 2025; 2ª Revisión Nov. 9, 2025; Aceptado Dic. 7, 2025.



Este es un artículo publicado en acceso abierto (Open Access) bajo la licencia Creative Commons Attribution (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), que permite su uso, distribución y reproducción en cualquier medio, sin restricciones siempre que el trabajo original sea debidamente citado.

Abstract

This qualitative study aims to explore, from an occupational therapy perspective, the perceived benefits of group hiking as a meaningful occupation among rural women over 55 years of age in the Tiétar Valley region, Spain. Group hiking can constitute a meaningful occupation that promotes occupational balance, autonomy, and social participation, contributing to older adults' overall well-being. The study seeks to identify the barriers and facilitators these women face when incorporating group hiking into their everyday life and to understand its relevance to social interaction and community participation. Semi-structured interviews were conducted with six women aged 60 to 77 years from different localities in southern Ávila with fewer than 5,000 inhabitants. Interview data and field notes were coded and organized into four main categories: health benefits, barriers, facilitators, and social ties. Participants highlighted physical, emotional, and social benefits, such as improved mood, stress relief, and stronger support networks. Identified barriers included physical limitations, social barriers, logistical obstacles, and limited institutional support. The main facilitators were the nearby natural environment, group support, and the positive relationships that develop. Regarding social ties, group hiking represents, for these women, a way to connect with other women who generally share similar life trajectories. The study concludes that group hiking is a relevant and meaningful activity that improves health and promotes social participation among rural women.

Keywords: Walking, Activities of Daily Living, Rural Areas, Women, Occupational Therapy, Aged.

Resumo

O objetivo deste estudo qualitativo é explorar, a partir da perspectiva da terapia ocupacional, os benefícios percebidos da caminhada em grupo como ocupação significativa entre mulheres rurais com mais de 55 anos na região do Vale do Tiétar, Espanha. Sob essa ótica, compreende-se que a caminhada pode constituir uma ocupação significativa que promove equilíbrio ocupacional, autonomia e participação social, contribuindo para o bem-estar geral das pessoas idosas. O estudo busca identificar as barreiras e os facilitadores enfrentados por essas mulheres ao incorporar a caminhada em suas rotinas diárias e compreender sua relevância para a interação social e a participação comunitária. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas com seis mulheres, com idades entre 60 e 77 anos, oriundas de diferentes localidades do sul de Ávila, com menos de 5.000 habitantes. Os dados das entrevistas e as anotações de campo foram codificados e organizados em quatro categorias principais: benefícios para a saúde, barreiras, facilitadores e vínculos sociais. As participantes destacaram benefícios físicos, emocionais e sociais, como melhora do humor, alívio do estresse e fortalecimento das redes de apoio. As barreiras identificadas incluem limitações físicas, barreiras sociais, obstáculos logísticos e pouco apoio institucional. Os principais facilitadores foram o ambiente natural próximo, o apoio do grupo e os bons relacionamentos que se desenvolvem. Quanto aos vínculos sociais, a caminhada representa, para essas mulheres, uma forma de conexão com outras mulheres que, em geral, compartilham trajetórias de vida semelhantes. Conclui-se que a caminhada em grupo representa uma atividade relevante e significativa, que melhora a saúde e promove a participação social de mulheres do meio rural.

Palavras-chave: Caminhada, Atividades Cotidianas, Área Rural, Mulheres, Terapia Ocupacional, Pessoa Idosa.

Introducción

La situación de la mujer rural en España

La población española presenta una tendencia hacia el envejecimiento, tanto la proporción de personas mayores de 55 años como la edad media de la población va en aumento. Según el Padrón Continuo (INE), a 1 de enero de 2022 había 9.479.010 personas por encima de 65 años, lo que supone el 19,97% de la población (Instituto Nacional de Estadística, 2022).

La población más envejecida se encuentra en la España rural, siendo Castilla y León la segunda comunidad autónoma con una mayor edad media, con 47,9 años (Instituto Nacional de Estadística, 2023). En la zona sur de la provincia de Ávila, dentro de la comarca de El Valle del Tiétar, se encuentra el Barranco de las Cinco Villas, que consta de cinco municipios, entre ellos el pueblo en el que vamos a centrar el siguiente estudio y que es también el mayor en habitantes; Mombeltrán. Según el INE, la población del padrón continuo por unidad poblacional a 1 de enero de 2023 es de un total de 917 personas, siendo 433 mujeres (Instituto Nacional de Estadística, 2023).

La vida de la mujer mayor de 60 años en el medio rural se configura como un tapiz complejo donde se entretajan diferentes desafíos y retos específicos que resultan de la interacción entre su edad, género y entorno. A lo largo de su vida, muchas de estas mujeres han asumido roles clave en las tareas agrícolas y domésticas, a menudo sin el reconocimiento ni los recursos adecuados. En muchas comunidades rurales, la falta de servicios, la soledad y el limitado acceso a actividades sociales y culturales complican la adaptación de las mujeres mayores a esta etapa de su vida. Además, el envejecimiento en el medio rural no solo está asociado con la reducción de oportunidades laborales, sino también con la escasa presencia de políticas de apoyo específicas para las mujeres, lo que agrava su vulnerabilidad (Prieto-Bueno & Cantero-Garrito, 2020; Olivares, 2025).

En 2022, el 31,9% de las mujeres de la España rural y el 16,1% de hombres vivían solos (Pérez Díaz et al., 2023). Sin embargo, existen diferencias entre comunidades, en particular Castilla y León se encontraría con un mayor riesgo de envejecimiento y aislamiento (Triadó Tur, 2003). Esto puede traducirse en sentimientos de soledad y aislamiento entre sus habitantes, en mayor medida entre las mujeres, que han desempeñado el rol de cuidadoras dentro del hogar, perpetuamente velando por el cuidado de los hijos y resto de la familia (mayores y enfermos) y limitando sus oportunidades de socialización, asimismo, afectando a uno de los diez derechos fundamentales del envejecimiento y uno de los cuatro pilares del envejecimiento activo según las Naciones Unidas; la participación e integración comunitaria (Urrutia Serrano, 2018).

Cabe mencionar, que el entorno laboral de las mujeres en los pueblos ha estado marcado por diversas dificultades que han limitado su acceso a oportunidades profesionales. La división de géneros en el trabajo sigue muy presente en el ámbito rural, ocasionando una barrera estructural que les ha impedido, a muchas de las mujeres rurales, acceder a empleos más rentables y con mejores posibilidades. Además de que la incorporación de las mujeres al ámbito laboral normativo y remunerado no las libera de la realización simultánea y paralela de las tareas que requiere el ámbito reproductivo, por lo que esto se traduce en dobles y triples jornadas (España, 2021), terminando una jornada en su ámbito laboral fuera del hogar y comenzando otra cuando llegan a casa. Según el Instituto de las Mujeres (2023), persisten desigualdades de género en la

distribución del trabajo doméstico y de cuidados, con una mayor carga asumida por las mujeres.

La carga emocional que supone la conciliación familiar y laboral, junto a las escasas oportunidades de desarrollo profesional existentes en la vida en el campo, contribuye negativamente en su calidad de vida y su estado de salud, incrementando el estrés y la frustración entre las mujeres rurales (Castañeda Meneses & Rebolledo, 2019). Esto explica la crítica feminista a la economía convencional, para la cual "no hay otro trabajo a considerar más que el mercantil, el trabajo que se compra y se vende por un salario" (Brunet Icart & Santamaría Velasco, 2016).

La participación de la mujer en el deporte

Al igual que sucede con la historia de la mujer rural, la historia de la mujer en el deporte tampoco ha sido sencilla. A nivel mundial, el 31,1% de las personas adultas son físicamente inactivas (Hallal et al., 2012). Principalmente en mujeres puede apreciarse una disminución o abandono del deporte al pasar a la adolescencia y a la vida adulta (Dishman et al., 2017). Este abandono de la práctica deportiva con la edad se ve facilitado por las responsabilidades familiares y laborales (Vilanova Soler et al., 2024; Cirineu et al., 2025). A esto se suma otro hándicap, que es la falta de recursos e infraestructuras para la práctica deportiva. El 40% de las mujeres de municipios de menos de 5.000 habitantes reportan dificultades para acceder a instalaciones deportivas cercanas (Parrilla de Diego, 2020).

Las diferencias de sexo afectan también a la motivación a la hora de realizar ejercicio físico, la cual es mayor en los hombres (Ortega Martínez et al., 2024). En las mujeres con insatisfacción corporal se ha observado una mayor actividad, ya sea por complacer a otros o a ellas mismas (More & Phillips, 2019), esto confirma el papel importante que desempeña el deporte en la construcción del auto concepto y la apariencia, por encima de otros aspectos como la capacidad respiratoria, la fuerza, etc (Ortega Martínez et al., 2024).

La participación en actividades deportivas es una manera eficaz de mejorar la salud tanto social como psicológica de las mujeres mayores, así como promueve un envejecimiento saludable (Sossa, 2024; Parra-Rizo & Sanchís-Soler, 2023). Sin embargo, la falta de deporte sigue siendo un dato preocupante, ya que contribuye al incremento del grado de fragilidad y depresión en esta población (Da Silva et al., 2019). Para paliar estos efectos, la OMS recomienda que las mujeres mayores de 65 años "acumulen un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa" (World Health Organization, 2020).

No obstante, la promoción de un estilo de vida activo en mujeres mayores deberá tener siempre en cuenta los factores sociales, económicos y de salud que intervienen y puedan condicionar la decisión de una persona de hacer ejercicio (Suryadi et al., 2024).

Senderismo y mujer

El senderismo no solo es una actividad recreativa, sino que aporta innumerables beneficios para la salud; caminar no solo ayuda a mejorar la forma física, sino que maximiza la movilidad, el bienestar físico y el psicológico, reduciendo los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Esto es aplicable también a caminar en grupo, ya que los

paseos grupales, además, ofrecen una sensación de placer por la experiencia compartida. (Grant et al., 2017).

A raíz de diversos estudios sobre grupos de senderismo se ha podido comprobar que las caminatas en grupo proporcionan un entorno excelente en el que se puedan crear conexiones con el resto de miembros y además fortalecer lazos sociales ya existentes (South et al., 2012). En el caso de las mujeres en entornos rurales, el senderismo puede ser una de las actividades con mayor facilidad de acceso. Caminar en la naturaleza puede representar una oportunidad para desconectar de sus responsabilidades diarias, además de una oportunidad de cuidar su salud y pasar tiempo con ellas mismas, atendiendo su autoestima y autonomía, ya que las actividades al aire libre aumentan la producción de serotonina y dopamina, neurotransmisores relacionados con la felicidad y la motivación (Nugraha et al., 2024).

La conexión con la naturaleza es más notoria y destacable en aquellas personas que han tenido experiencias previas en entornos naturales, lo cual favorece una percepción positiva de estos lugares. Los factores como el género o la edad también influyen en esta conexión, siendo mayor la vinculación que se da en el género femenino. El lugar en el que reside la persona también es muy importante a la hora de conectar con la naturaleza, ya que aquellas personas que residen en entornos rurales tienden a desarrollar un sentido de la identidad con ellos, lo que explica un compromiso en su protección y cuidado. Además, el contacto con la naturaleza ya sea a través del deporte al aire libre o de cualquier otra actividad recreativa o contemplativa, promueve el bienestar y la salud (Macías-Zambrano et al., 2024; Yang et al., 2022).

Desde la terapia ocupacional, el concepto de ocupación significativa se refiere a aquellas actividades cotidianas que aportan sentido, identidad y bienestar a las personas (Kielhofner, 2008). La significatividad de la ocupación se construye social y culturalmente, e implica que la actividad sea valorada por quien la realiza y contribuya a su sentido de propósito vital (Wilcock & Hocking, 2015). Desde esta perspectiva, las ocupaciones significativas no solo satisfacen necesidades básicas o funcionales, sino que promueven el equilibrio ocupacional y favorecen la salud mental y emocional (Hammell, 2004; Wilcock, 2006).

En el caso de las mujeres rurales mayores, el senderismo puede entenderse como una ocupación significativa que fomenta la participación activa, la conexión con el entorno natural y la interacción social, aspectos fundamentales para el mantenimiento de la salud y la calidad de vida (Perruzza & Kinsella, 2010; Townsend & Wilcock, 2004). Actividades como caminar en grupo en la naturaleza pueden actuar como mediadores terapéuticos que refuerzan la identidad ocupacional, fortalecen las redes de apoyo y contribuyen a la percepción de autonomía (Hammell, 2017; Nilsson & Townsend, 2010). Además, diversos estudios han demostrado que las ocupaciones al aire libre promueven el bienestar psicológico y la participación social, especialmente en poblaciones envejecidas (Christiansen, 1999; Jonsson et al., 2000).

Asimismo, resulta relevante abordar las barreras ocupacionales, entendidas como aquellos factores personales, contextuales o estructurales que obstaculizan la participación en actividades significativas (Benítez et al., 2023; Whiteford, 2000). Estas barreras pueden manifestarse en limitaciones físicas, desigualdades de género, falta de acceso a recursos o ausencia de apoyo institucional, todos ellos elementos que restringen la justicia ocupacional (Nilsson & Townsend, 2010; Durocher et al., 2014). En este sentido, explorar las barreras y facilitadores para la práctica del senderismo desde una mirada ocupacional permite comprender cómo se promueve —o se limita— la

participación, la autonomía y el bienestar de las mujeres rurales mayores, visibilizando el valor terapéutico y social de esta ocupación en el envejecimiento activo.

Los objetivos de este estudio se centran en explorar, desde una perspectiva ocupacional, los beneficios percibidos en la salud y el bienestar de mujeres rurales mayores de 55 años que practican senderismo en grupo en la zona del Valle del Tiétar, considerando esta actividad como una ocupación significativa. De manera específica, se busca identificar las barreras y facilitadores que encuentran estas mujeres para incorporar el senderismo en su vida cotidiana, así como comprender la importancia que otorgan a esta práctica en relación con la interacción social y la participación comunitaria.

Metodología

Materiales y métodos

Diseño del estudio

Para este estudio se adoptó un diseño cualitativo sustentado en el análisis del discurso y un enfoque descriptivo. Este último se centra en identificar patrones comunes dentro de experiencias vividas por un grupo específico, lo que posibilita una comprensión profunda de la interpretación subjetiva de fenómenos sociales. Tal perspectiva permite capturar la esencia de las vivencias de los participantes, elucidando tanto el *qué* como el *cómo* de sus experiencias. Concretamente, la investigación examinó cómo mujeres mayores de 55 años en contextos rurales perciben y experimentan la práctica deportiva, con énfasis en el senderismo como ocupación. Mediante este enfoque, se priorizó la expresión de sus experiencias subjetivas, otorgándoles voz para explorar los significados que construyen en torno a dicha actividad en su entorno sociogeográfico.

Participantes

La selección de participantes se llevó a cabo entre febrero y abril de 2025, a partir de un universo conformado por mujeres mayores de 55 años residentes en el entorno rural del Valle del Tiétar (provincia de Ávila, España). Se empleó un muestreo intencional por criterios, procurando diversidad en el estado civil y la experiencia en senderismo. Los criterios de inclusión fueron los siguientes: (1) mujeres residentes en zonas rurales del sur de Ávila, concretamente en la comarca del Valle del Tiétar; (2) pertenecientes a localidades con menos de 5.000 habitantes; (3) con edades superiores a los 55 años; y (4) que aceptaron participar voluntariamente firmando el consentimiento informado. Como criterio de exclusión, se consideraron las mujeres menores de 55 años. La muestra final quedó conformada por seis participantes, con una edad media de 65,83 años. Si bien este tamaño muestral no permite hablar de representatividad estadística, sí ofrece una aproximación cualitativa en profundidad a las experiencias de este grupo específico, acorde con el enfoque fenomenológico adoptado. Las principales características sociodemográficas se presentan en la Tabla 1.

La estrategia de captación consistió en contactar con diferentes clubs, grupos u organizaciones deportivas de la zona del Valle del Tiétar para realizar una primera selección entre mujeres que participaban en las rutas de senderismo realizadas por dichas organizaciones, las cuales me facilitaron los contactos de las mujeres interesadas en participar en el estudio. Posteriormente se contactó con las mujeres por teléfono,

con el fin de explicarles el objetivo del estudio y concertar una cita cuando les resultara conveniente.

Tabla 1. Características de los participantes.

PARTICIPANTES	EDAD	ESTADO CIVIL	TIEMPO EN SENDERISMO
M1	61	Divorciada	47 años
M2	63	Divorciada	14 años
M3	66	Casada	1 año
M4	60	Soltera	4 años
M5	77	Casada	4 años
M6	68	Casada	1 año

Una vez realizada la entrevista, se les explicó nuevamente el propósito de la entrevista y se les proporcionó por escrito la información sobre el estudio. También se les entregó un formulario de consentimiento informado para que lo firmaran todas las mujeres participantes en el estudio. En este formulario se indicaba que la participación era voluntaria y se reiteró que toda la información se manejaría de manera confidencial.

Recopilación de datos

Para la recolección de datos para el estudio de campo se utilizaron dos técnicas: (1) una entrevista guiada por una serie de preguntas semiestructuradas, aunque con la posibilidad de explorar y profundizar en otros temas que no fueron considerados inicialmente pero que surgieron durante la entrevista. (2) Un diario de trabajo de campo, que aporta información sobre el contexto del estudio y sobre aspectos que surge en la interacción con las participantes pero que no quedan registradas en la grabación de la entrevista.

Todas las entrevistas se realizaron entre abril de 2025 y junio de 2025, cuatro de ellas fueron realizadas en lugares cómodos y accesibles para las participantes.

El guión inicial de la entrevista se basó en el objetivo del estudio (Tabla 2). Las preguntas de la entrevista fueron modificadas posteriormente para adaptarlas a los contenidos emergentes de los relatos de las participantes y a las particularidades de cada participante.

La recolección de datos se realizó mediante grabaciones de audio de las entrevistas en profundidad realizadas a las mujeres participantes y notas de campo. Las notas de campo se recogieron durante las diferentes entrevistas e incluyeron datos sobre el lugar de la entrevista, así como información de observación obtenida de las participantes antes o después de la entrevista. La duración de las entrevistas en profundidad fue de entre 30 y 50 minutos. La investigación y la recolección de testimonios finalizaron cuando se alcanzó la saturación de datos. Para garantizar el anonimato, se eliminaron de este artículo todas las características personales de las participantes que pudieran facilitar su identificación. Una vez transcritas las entrevistas, los audios originales fueron destruidos.

Análisis de datos

Los datos transcritos se analizaron utilizando el software Atlas.ti 25 (Scientific Software Development GmbH, Berlin, Germany). El análisis de la entrevista semiestructurada se inicia con la estructuración de datos, donde se organiza y se desarrolla la transcripción del material. Posteriormente, se realiza a la codificación, categorización e interpretación de los datos.

Tabla 2. Guión de la entrevista.

Nº	Pregunta
1	¿Qué significa para ti salir a caminar por el campo/realizar senderismo?
2	¿Cuándo empezaste a practicar el senderismo sola o en grupo?
3	¿Qué es lo que te motivó a empezar?
4	¿Sueles realizar algún otro deporte aparte del senderismo? ¿Cuál?
5	¿Qué dificultades dirías que puedes llegar a tener a la hora de practicar este deporte?
6	¿De qué manera crees que vivir en un pueblo influye a la hora de realizar senderismo?
7	¿Qué cosas te motivan o te facilitan el salir a caminar?
8	¿Cómo influye para ti participar en senderismo en grupo en la experiencia de caminar, y qué prefieres: hacerlo sola o en grupo?
9	¿Has conocido nuevas personas o formado amistades a través del senderismo?
10	¿Hay más hombres o más mujeres? y ¿cuáles son sus edades?
11	¿Podrías contarme sobre los temas de los que habláis cuando vais a caminar?
12	¿Cuáles son los beneficios que has notado desde que practicas senderismo?
13	¿Qué emociones sueles experimentar antes, durante y después de ir a las rutas?
14	¿Crees que hay suficiente apoyo en tu comunidad para que las mujeres practiquen senderismo?
15	¿Qué crees que se podría hacer en tu pueblo para que más mujeres se animen a practicar senderismo?
16	Si tuvieras que dar un consejo a estas mujeres para empezar a hacer senderismo, ¿qué les dirías?
17	¿Hay algo más que te gustaría agregar sobre tu experiencia con el deporte y cómo te ha podido ayudar a ti?

El primer paso para el análisis de datos implica la revisión de la entrevista, donde se realizó la primera lectura para la comprensión del contenido y de los posibles temas emergentes. Una vez realizada la preparación de los datos, se procede a la codificación abierta, donde se identificaron y asignaron un total de 508 códigos a segmentos específicos.

El siguiente paso trata de la codificación axial, donde los códigos se agrupan en categorías de temáticas similares, habiendo un total de 4 categorías principales que responden a los objetivos del estudio: Barreras en senderismo (255 códigos), Facilitadores para el senderismo (160 códigos), Beneficios en salud (60 códigos) y Vínculos sociales (42 códigos).

Por último, en la codificación selectiva, se priorizaron los códigos y categorías más relevantes en función de los objetivos del estudio.

Aspectos éticos

En este trabajo de investigación, se consideraron rigurosamente los aspectos éticos siguiendo los principios de la World Medical Association Declaration of Helsinki (World Medical Association, 2024) y la ley orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. Se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes, asegurando su confidencialidad y anonimato en las respuestas. Los participantes fueron informados sobre los objetivos del estudio, el uso de los datos recolectados y su derecho a retirarse del estudio en cualquier momento sin repercusiones. Además de ello, el Comité de Ética en Investigación Social de la Universidad de Castilla-La Mancha evalúa de manera favorable el proyecto de investigación con número de referencia CEIS-2025-95020.

Resultados

El análisis cualitativo de las entrevistas permitió identificar cuatro ejes temáticos emergentes que estructuran los hallazgos: 1) Beneficios percibidos en salud y bienestar; 2) Barreras para la práctica del senderismo; 3) Facilitadores contextuales; y 4) Vínculos sociales comunitarios. Estas categorías, surgidas inductivamente del discurso de las participantes, organizan la evidencia empírica sobre cómo mujeres rurales mayores de 55 años construyen significados en torno al senderismo grupal como ocupación. Los testimonios textuales que sustentan cada dimensión se presentan a continuación, revelando su impacto en la participación activa, el equilibrio ocupacional y la experiencia subjetiva del entorno rural.

1) Beneficios percibidos en salud y bienestar

Las participantes refirieron obtener beneficios en salud relacionados especialmente con el bienestar psicológico, la reducción del estrés, además de la mejora de ánimo y una sensación de desconexión aportada por la realización de este deporte en la naturaleza. Dos de las participantes señalaron que el senderismo les proporciona una vía de escape del estrés cotidiano y las cargas típicas del día a día en el hogar, lo que supone que este deporte opera como un espacio de ruptura con las cargas domésticas:

M4 "Dejas de estar pensando gilipolleces que a lo mejor puedas tener en casa. Te despejas y tal..."

M3 "Porque a lo mejor durante la semana estás como más en rutina, estás deseando que llegue el día de salir a andar para ir a tu aire, para respirar y para coger fuerzas y viene muy bien."

También, el senderismo, lo asocian con una mejora del estado de ánimo y aumento del bienestar emocional, esto mismo es algo que resaltaban dos de las participantes, expresando que uno de los factores principales que las motivan a salir a caminar es la relajación que experimentan y el buen ánimo que les deja durante el resto de los días:

M4 "Mi marido dice que está feliz de que me ve con la cara tan alegre que traigo cuando llego a casa."

M1 "Salir a caminar me deja relajada durante toda la semana"

Dos de las participantes también mencionaron los beneficios físicos obtenidos por la realización de este deporte, esto pone de manifiesto que la actividad de caminar puede contribuir positivamente al mantenimiento físico y la promoción de la salud, ayudando a conservar su autonomía y calidad de vida:

M5 "Yo es que tengo un problema, es parecido al Parkinson, pero no es Parkinson. Tengo un temblor, temblor esencial que lo llaman. Entonces a mí me lo recomendó el médico desde la primera vez que fui, que esto ya hace muchísimos años, muchos. Eh, el médico, el neurólogo, me aconsejó que para mí sería bueno ir todos los días a andar. Y entonces empecé a andar. También es verdad que a mí siempre me ha gustado andar, porque por suerte o desgracia de pequeña también me ha tocado de andar mucho. Yo lo noto porque, por ejemplo, ahora que ha llovido mucho, con tanta lluvia, te da pereza de salir, pues me pongo peor"

M3 "Vamos, el andar es buenísimo para estar ágil, para para la mente, para todo. Creo que salir un poco de la rutina que al final tenemos las mujeres también en casa, mucha responsabilidad. Vamos, yo creo que para la mente y para la agilidad es fundamental."

2) Barreras para la práctica del senderismo: "a veces cuesta"

A pesar de que las participantes muestran una gran motivación a la hora de realizar senderismo, también se identifican ciertas barreras que pueden interferir y dificultar su práctica habitual. Estas barreras han sido agrupadas en; limitaciones físicas, dificultades logísticas, falta de apoyo institucional y barreras sociales.

En cuanto a **barreras físicas**, dos de las participantes refieren dolencias, patologías o lesiones como condicionantes que pueden llegar a dificultar su participación en determinadas rutas, sobre todo en las más duras o exigentes:

M2 "Y luego las bajadas a veces cuesta, eh, con esta edad, te puedes resbalar, te da miedo caerte y claro, yo trabajo y tener que estar de baja porque te has torcido un pie... Entonces ahí yo siempre ando con mucho cuidado. De momento no me ha pasado nada, pero sí, de momento es lo que más miedo me da"

M6 " Los galayos me costó, no me costó subir el bajar la cuesta por la rodilla, que tengo la rodilla un poquito mal, me costó un poquito."

Además, existen barreras relacionadas con problemas de salud crónicos que requieren atención médica como una de las entrevistadas llegó a mencionar:

M5 "La última vez que estuve de ruta me cansé mucho, estaba tomando unas pastillas que se conoce que ya hacía tantísimos años que las estaba tomando que no me hacían nada y me las cambiaron. Me pusieron unas para los temblores, mandadas por el neurólogo y me sentaron fatal y vine muerta. Vamos, es que yo no me he cansado en las rutas nunca. Pero ese día, sí, vine muerta."

En cuanto a las **barreras logísticas**, el tiempo también es mencionado por las participantes M3 y M6 como una barrera para aquellas que tienen compromisos laborales o familiares, como el cuidado de nietos:

M3 "Yo es que voy poco por el tema del trabajo, los sábados son como más largas, son como de 10, 12 km, una cosa así y los domingos son más cortas porque, bueno, porque la gente se vaya, creo yo, no sé, a comer con la familia o algo así, no sé, de descanso para el lunes."

M6 "Yo el fin de semana no puedo ir porque me tengo que quedar con la niña. Entonces yo no puedo."

Además del tiempo, otra de las barreras logísticas a las que una de las entrevistadas hace alusión es a la necesidad de coche o transporte público para acceder a los puntos de inicio de las rutas grupales, ya que algunas se realizan en una localidad diferente a la suya, por lo que las mujeres que quieren participar en las rutas guiadas y grupales deben desplazarse al punto de inicio de la ruta y si no disponen de carnet de conducir o coche propio, dependen de otras personas que puedan acercarlas al lugar:

M4 "Las rutas no son en el pueblo, claro, también depende de tener con quien subirte, que necesitas coche y tal."

M4 "Yo creo que si se hiciera un poco de publicidad y se dijese, "Oye, pues si hace falta se pone un coche y se sale desde el ayuntamiento, de un ayuntamiento a otro, ponemos un coche y que vayan las personas que quieran. Pues eso estaría bien."

Lo que lleva a señalar otra barrera clara como es la **falta de apoyo institucional** o falta de recursos comunitarios, que bien podría ser más implicación y organización desde los ayuntamientos de cara al senderismo. Dos de las entrevistadas comentan:

M3 "Pues aquí en Mombeltrán no hay ninguno, la verdad y siempre lo hemos dicho, pero el dinero de las ayudas que tienen lo utilizan para otras cosas. Entonces, claro, solemos ir a otros pueblos que es donde lo organizan..."

M1 "Una manera de que las mujeres participasen en los pueblos sería promover rutas sencillas"

También la entrevistada M4 menciona la falta de mantenimiento de caminos y senderos por parte de estas instituciones, lo que dificulta el acceso a muchos de ellos:

M4 "Las rutas que ofrecen los ayuntamientos están llenas de zarzas. Hace unos años hubo una escuela-taller para hacer las sendas, o sea, de limpieza de caminos y tal, tú ya sabes que los jardines o las fincas o los caminos, tienes que limpiarlos todos los años por lo menos una o dos veces al año porque la naturaleza sigue su curso. Si has te has gastado un montón de dinero en hacer una escuela-taller, en que nueve personas aprendan pues sigue, eh, una vez que haya terminado la escuela-taller, contrátate a uno o dos empleados, cada ayuntamiento, que vayan con la desbrozadora y mantengan limpias esas sendas"

En cuanto a las **barreras sociales**, cabe mencionar la falta de compañía en el senderismo o los diferentes ritmos a los que va el grupo como pequeños obstáculos, dado que, por una parte, algunas de las participantes comentan que les gustaría contar con compañía para realizar rutas que no se atreven a hacer solas. Por otra parte una de las participantes, también destacó el inconveniente de ir en grupo, al cual tienes que adaptarte en cuanto a ritmo y velocidad:

M6 "Ahora quiero hacer también ir un día a Santa Cruz por La Abantera. Pero no me quiere acompañar nadie"

M2 "Yo a veces he ido sola y también me encanta o me pongo música, pero con gente pues te atreves a ir más lejos por si te pierdes sola ya las distancias son más cortas y evitar peligros porque sola si te pasa algo pues claro pues a ver quién te ayuda, te puedes quedar ahí."

M4 "En grupo pues bueno, te tienes que adaptar, a ver, te tienes que adaptar muchas veces, es decir, tú a lo mejor vas sola y vas más deprisa o vas más despacio."

Todo lo anterior refleja una falta de apoyos estructurales y que el peso de los cuidados familiares recae en la mujer. Podría decirse que, aspectos como la edad, el género y el contexto rural generan desigualdades que limitan el derecho al acceso a un ocio saludable para estas mujeres del sur de Ávila.

3) Facilitadores contextuales: "Yo me tiraba en el campo toda la vida"

Se identifican diferentes factores que favorecen la participación en el senderismo por parte de las mujeres entrevistadas, muchos de estos factores están vinculados con el entorno físico y el contexto social y personal de cada una de ellas. En general, 4 de 6 participantes señalaron que el fácil acceso al entorno natural, así como la compañía y la organización comunitaria son parte importante en su motivación para seguir saliendo a caminar, convirtiendo esta actividad en algo placentero y significativo.

Como se ha comentado, un facilitador importante es el entorno rural en el que viven, en plena naturaleza, libre de contaminación y con fácil acceso a las rutas, además de una gran variedad de las mismas:

M2 "El aire puro que respiras, que vivimos sin contaminación total, el ver toda la naturaleza que tenemos, es precioso"

M3 "Porque la naturaleza tiene tanto que no conocemos, que empiezas por las plantas, nombres de plantas, animales, los días también... ¿Tú sabes la diferencia que hay entre un día que a lo mejor vas y está todo nublado y no ves apenas nada, a otro día que está clarito, clarito? Y ves el horizonte lejos, lejos y ves el sol..."

M2 "Viviendo en el pueblo lo tienes más fácil porque lo tienes al lado. Yo en Madrid, por ejemplo, me costaba más trabajo. Tenía madrugar para coger el metro y luego irme a coger un autocar, que era el grupo organizado, irnos al

pueblo, con lo cual te levantabas a las 6 de la mañana para llegar a la ruta a las 10 y aquí, sin embargo, a las 8 ya estás en danza.”

M4 “ Por eso te digo que yo me tiraba en el campo toda la vida...”

También, un elemento motivador a destacar es la importancia del grupo, ya que es un apoyo tanto físico como emocional durante la actividad. Como se comentaba con anterioridad en las barreras que enfrentan algunas participantes a la hora de realizar senderismo, una de ellas era referida a la falta de compañía en las rutas. En este caso, como facilitador, se resalta que el grupo genera motivación, seguridad y sensación de pertenencia, algo que se refleja en la ayuda mutua entre las participantes y el ambiente positivo que se crea, tal y como expresan dos de ellas:

M1 “Se crean buenas relaciones en los grupos de montaña, son buenas amistades en general. Luego, en los grupos hay mucho compañerismo, se está dispuesto a ayudar a los demás. Eso es algo de las personas que hacemos senderismo y montañismo.”

M3 “Como vamos en grupo nos apoyamos, nos ayudamos y si te cuesta subir una piedra o cruzar un riachuelo para no mojarte, siempre hay alguien que te ayuda y eso está bien. Por eso es bueno ir en grupo.”

Además de ello, una de las participantes señaló que el ambiente agradable del grupo y el hecho de que se evita hablar de temas que pueden generar algún conflicto o desacuerdo, también son señalados como condiciones que facilitan la participación:

M1 “Nunca se habla de política ni de fútbol. Los temas que se hablan son centrados en la montaña y en rutas.”

En resumen, la fácil accesibilidad al entorno rural y el respaldo del grupo funcionan como motivadores para la realización de la actividad, reforzando así el bienestar físico y emocional. Estos facilitadores permiten entender el senderismo como una actividad significativa para ellas, que las conecta con su entorno y con su colectivo femenino.

4) Vínculos sociales comunitarios: “Cuanta más gente vaya, mejor”

Además del ejercicio físico, el senderismo es para estas mujeres una vía de conexión con otras mujeres que, además, suelen ser de edades similares, con las que comparten conversaciones, vivencias, experiencias y confianzas. Esto, en el contexto rural en el que se encuentran, es de mayor importancia si cabe, especialmente en una edad en la que las relaciones sociales pueden verse reducidas. Como se ha comentado con anterioridad, el hecho de salir a andar acompañadas incrementa su motivación y su sentido de pertenencia, pero también reduce miedos e inseguridades que pueden surgir al caminar solas.

Las rutas, como todas las entrevistadas han coincidido, se conforman mayoritariamente por mujeres de edades similares a las suyas, muchas de ellas separadas, que encuentran en estos espacios un lugar de aceptación y comprensión de su situación. Además, como bien comentaba una de ellas, en la montaña todas son iguales, no existen clases sociales:

M1 *"En la montaña somos todos iguales, no hay clases sociales."*

M1 *"En senderismo hay más mujeres y son más mayores, es raro ver a mujeres de treinta o cuarenta años y las que van, el ochenta por ciento son separadas o divorciadas."*

Algunas incluso participan en grupos más estructurados o asociaciones, lo que favorece el mantenimiento de la actividad y el vínculo con otras localidades del entorno rural del Valle del Tiétar. Juntarse con personas de los pueblos cercanos, hacer nuevas amistades y realizar actividades comunitarias que van más allá del caminar - como comer juntas o mantener tradiciones locales - son algunos de los aspectos más valorados, que además refuerzan su sentido de pertenencia. 3 de las 6 participantes comentan este aspecto:

M5 *"Socializas, siempre sale alguna conversación de cosas interesantes, intercambias opiniones de cosas distintas, de actualidad o de lo que sea y está muy bien."*

M3 *"La ruta esa era también como un poco gastronómica incluso, porque llegábamos, nos pegamos la tiesta de comer, luego ya bueno, pues volvíamos otra vez a casa."*

M4 *"El día de Jueves Santo hay una ruta, esa sí que es todos los años, religiosamente, no sé los años que llevan, que hacen la ruta esa, bajan a San Pedro. Yo la he hecho dos o tres veces, no sé si se confesará alguien o no, porque yo creo que la mayoría de los que van tiene pinta de ser poco religiosos. Y luego cuando subes, pues eh te metes dentro del monte y hay una zona así que es como un canchal que tiene unas vistas preciosas. Bueno, pues que la asociación tú pagas el dinero que te pide y comes de todo. O sea, la rosca, el día de antes, la gente ayuda a freír los huevos porque la rosca lleva panceta, huevos fritos y pimientos fritos, o sea, bomba de relojería para recuperar el caminito. Y luego bueno, pues dulce, fruta, bebida, cerveza, tal, queso, no sé qué, no sé cuántos. Tampoco es que te cueste muchísimo dinero, que te cuesta a lo mejor 8 o 10 € siendo socio de la asociación y los huevos fritos y demás esos la gente se reúne en un local el día de antes y los hacen. Pero bueno, pues es una forma de, pues eso, de unir a la gente, de colaborar en hacer cosas y demás."*

Aunque el senderismo en grupo promueve la creación de vínculos sociales y el fortalecimiento de los mismos, además de ofrecerles un sentido de pertenencia y un lugar de apoyo mutuo, también existen pequeños conflictos entre las preferencias individuales de cada una de ellas. Mientras que algunas (M6) valoran positivamente que los grupos sean amplios ya que se enriquecen las conversaciones...

M6 *"A mí cuanta más gente vaya, mejor, más me gusta. Fíjate, es que es muy bonito cuando va mucha gente. Cuando vamos poca gente no es que sea aburrido, pero se limitan las conversaciones. Sí, sí. Cuando vamos mucha gente me encanta."*

...otras (M4 y M5) pueden sentir que esto puede dificultar la libertad de toma de decisiones, por ejemplo caminar más lento o más rápido, tomar otros senderos diferentes a los establecidos el día de la ruta, etc, algo que quizás pueda apetecerles.'

M4 "Bueno, a mí me gusta muchísimo el hacerlo sola y en grupo pues bueno, te tienes que adaptar muchas veces al grupo, es decir, tú a lo mejor vas sola y vas más deprisa o vas más despacio."

M5 "Muchas veces voy con mis amigas pero es que ellas caminan un poquito menos que yo, y es que me voy por delante, es que yo si voy despacio me duelen las piernas, no puedo ir despacio porque es que luego me duele todo."

Discusión

Este trabajo buscaba explorar los beneficios del senderismo como ocupación significativa en mujeres mayores de 55 años del entorno rural, así como identificar los factores que facilitan o dificultan su práctica. Los resultados del presente estudio cualitativo permiten avalar que el senderismo tiene efectos positivos en la salud física, emocional y social de las mujeres del entorno rural en el que se ha realizado la intervención, el Valle del Tiétar. La realización de este deporte en grupo no solo mejora el equilibrio ocupacional sino también su participación comunitaria.

Los hallazgos confirman que el senderismo fortalece la identidad ocupacional, la cual se construye a través de experiencias que son significativas y valoradas por la persona, (Kielhofner, 2008) al proporcionar roles no vinculados al cuidado y generar espacios de autonomía.

Uno de los datos más relevantes hallados ha sido la percepción del senderismo como una vía de escape del estrés cotidiano, ligado principalmente a las tareas domésticas y responsabilidades familiares que estas mujeres aún sostienen. Algunas siguen asumiendo roles de cuidado, tanto del hogar como de la familia, lo que refuerza el concepto de "doble jornada" que se describe en la lectura sobre la mujer rural (Brunet Icart & Santamaría Velasco, 2016; Castañeda Meneses & Rebolledo, 2019). La naturaleza y el entorno rural permiten momentos de desconexión, contribuyen a la mejora del ánimo y fortalecimiento de la autoestima, tal y como señalan estudios previos (Grant et al., 2017; Macías-Zambrano et al., 2024).

Por otra parte, se ha comprobado que existen diferentes barreras para la práctica de este deporte, estas son tanto personales como estructurales. Además de limitaciones físicas que en algunos casos se asocian a la edad, la falta de infraestructuras adaptadas, la falta de transporte público para poder desplazarse a las distintas localidades donde comienzan las rutas sumado al poco apoyo institucional dificultan la continuidad y el acceso a esta actividad. Estos inconvenientes coinciden con los señalados en investigaciones sobre deporte en zonas rurales (Parrilla de Diego, 2020; Suryadi et al., 2024), donde se menciona la falta de recursos como condicionante directo para la adherencia al deporte, especialmente en mujeres.

En cuanto a los facilitadores, una de las fuentes principales de motivación es el papel que desempeña el grupo. Caminar en grupo no solo aumenta el compromiso con la actividad, sino que permite crear y mantener redes de apoyo, lo cual es de especial importancia en entornos donde la soledad y el aislamiento son frecuentes (Triadó Tur,

2003; Pérez Díaz et al., 2023). En este sentido, el senderismo se entiende como medio de inclusión social, reduciendo las desigualdades y promoviendo la cohesión entre mujeres que, en muchos casos, comparten biografías similares marcadas por el cuidado y la invisibilización de sus necesidades.

Asimismo, el hecho de que muchas de las participantes expresaran preferencia por caminar en grupo, pero también valoraran momentos de autonomía al hacerlo solas, ayuda a entender la importancia de respetar la individualidad en las propuestas de ocio y deporte. Trabajar la flexibilidad en la organización de rutas, tener en cuenta la diversidad de ritmos y niveles, y la creación de grupos inclusivos pueden mejorar la adherencia y permanencia en esta actividad, haciendo que sea sostenida a largo plazo.

Además, el papel que tienen aquí los ayuntamientos y las asociaciones locales representa un punto clave en la promoción del senderismo como medio para fomentar la salud comunitaria. Como ejemplo, se destaca la importancia de la implementación de políticas públicas que favorezcan la accesibilidad, así como el mantenimiento y limpieza de caminos y sendas y la financiación de estas actividades. Todo esto supondría una gran diferencia en la calidad de vida de estas mujeres.

En cuanto a las limitaciones, existen algunas a considerar. De entrada, la muestra conseguida es de un tamaño reducido (seis participantes) lo cual puede limitar la generalización de los resultados obtenidos. Además, todas las participantes entrevistadas proceden de una misma comarca o región, esto puede influir en que compartan visiones o perspectivas similares ligadas a aspectos culturales o sociales propios del Valle del Tiétar. Finalmente, aunque la implicación personal de la investigadora facilitó la cercanía y conexión con las participantes, también puede haber condicionado la interpretación y el análisis de algunos datos.

Para finalizar, de cara a futuras líneas de investigación, sería importante ampliar la muestra de participantes, además de realizar la investigación con mujeres de otros entornos rurales, incluso pertenecientes a otras comunidades. De esta manera, además de contar con un mayor número de voces y experiencias, también se podría realizar la comparativa analizando como varían las barreras, los facilitadores y los beneficios obtenidos por las distintas participantes según el entorno social y cultural en el que se encuentren. Asimismo, una línea de investigación podría centrarse en explorar en profundidad la perspectiva de aquellas mujeres que siguen ejerciendo roles activos de cuidado (nietos, familiares enfermos, cónyuges con algún grado de dependencia...) para entender cómo el senderismo puede ser un sostén para aquellas mujeres que sostienen la vida de otros. Por último, podría resultar interesante, desde una perspectiva crítica, llevar a cabo investigaciones centradas esta vez en los hombres de similar edad y del mismo ámbito rural, quizás en un intento de visibilizar cómo el género condiciona de forma diferenciada la experiencia del senderismo, el tiempo disponible para la realización de esta actividad y la compatibilización con otras responsabilidades.

Conclusiones

Más allá de constituir una práctica deportiva, el senderismo se revela como una ocupación significativa para las mujeres mayores del entorno rural, tal y como ha evidenciado este estudio cualitativo. Su valor radica no solo en los beneficios físicos y emocionales que aporta, sino también en su capacidad para fortalecer la identidad personal, promover la autonomía y consolidar vínculos sociales que favorecen la participación comunitaria.

A través de sus testimonios, las participantes han mostrado cómo el senderismo representa un espacio de autocuidado y libertad, que les permite romper con la rutina asociada a las tareas domésticas y responsabilidades familiares, frecuentemente invisibilizadas. Esta actividad, sencilla en apariencia, adquiere un profundo significado al contribuir al equilibrio y la identidad ocupacional, reforzando la conexión de las mujeres con la naturaleza y con su comunidad.

Si bien persisten barreras estructurales —como la falta de infraestructuras adecuadas, el escaso apoyo institucional o las limitaciones derivadas del contexto rural—, el deseo de mantener la participación activa y el sentido de pertenencia actúan como motivadores fundamentales. En este sentido, el senderismo se consolida como una herramienta eficaz para promover la salud integral, la inclusión social y el envejecimiento activo.

Desde la terapia ocupacional, este estudio aporta un marco interpretativo valioso para comprender el impacto del senderismo en la vida de las mujeres mayores rurales, visibilizando cómo las particularidades de género influyen en su participación y cómo, a través de la ocupación significativa, se construyen redes de apoyo y resiliencia comunitaria.

Asimismo, se propone el desarrollo de protocolos de intervención comunitaria orientados a fortalecer el acceso equitativo a actividades significativas. Estas acciones podrían incluir: (1) mapeos participativos de senderos accesibles, (2) creación de grupos de caminata con ritmos y niveles mixtos que favorezcan la inclusión, y (3) alianzas con ayuntamientos y organizaciones locales para ofrecer transporte adaptado y continuidad a los programas. Tales estrategias permitirían reducir barreras existentes, fomentar el autocuidado femenino y promover la participación social, contribuyendo de forma directa a la mejora de la calidad de vida y la salud ocupacional de las mujeres mayores del medio rural.

Referencias

- Benítez, T. J., Artigas, E., Larsen, B., Joseph, R. P., Pekmezi, D., Marquez, B., Whitworth, J. W., & Marcus, B. H. (2023). Barriers and facilitators to muscle-strengthening activity among Latinas in the U.S.: results from formative research assessments. *International Journal of Behavioral Medicine*, 31(2), 292-304. <https://doi.org/10.1007/s12529-023-10183-0>.
- Brunet Icart, I., & Santamaría Velasco, C. A. (2016). La economía feminista y la división sexual del trabajo. *Culturales*, 4(1), 145-175. Recuperado el 7 de julio de 2025, de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-11912016000100061
- Castañeda Meneses, P., & Rebolledo, M. (2019). Percepción de mujeres mayores rurales respecto de su proceso de envejecimiento. *Revista Pensamiento y Acción Interdisciplinaria*, 5(2), 39-54. <https://doi.org/10.29035/pai.5.2.39>.
- Christiansen, C. H. (1999). Defining lives: Occupation as identity: An essay on competence, coherence, and the creation of meaning. *The American Journal of Occupational Therapy*, 53(6), 547-558. <https://doi.org/10.5014/ajot.53.6.547>.
- Cirineu, C. T., Meléndez Pacheco, C. P., Ocares Lara, B. I., Orellana Zuñiga, V. I., & Oyarzún Mejías, F. C. (2025). Mujeres migradas: ocupaciones de tiempo libre en espacios públicos y privados. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 33, e3865. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoao398238653>.
- Da Silva, V. D., Tribess, S., Meneguci, J., Sasaki, J. E., Garcia-Meneguci, C. A., Carneiro, J. A. O., & Virtuoso Junior, J. S. (2019). Association between frailty and the combination of physical activity level and sedentary behavior in older adults. *BMC Public Health*, 19(1), 1-6. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7062-0>.
- Dishman, R. K., Dowda, M., McIver, K. L., Saunders, R. P., & Pate, R. R. (2017). Naturally-occurring changes in social-cognitive factors modify change in physical activity during early adolescence. *PLoS One*, 12(2), 1-16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0172040>.

- Durocher, E., Gibson, B. E., & Rappolt, S. (2014). Justice and capability: understanding disability and occupational justice from a capability perspective. *Journal of Occupational Science*, 21(4), 418-430. <https://doi.org/10.1080/14427591.2013.775692>.
- ESPAÑA. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación – MAPA. (2021). *Diagnóstico de la igualdad de género en el medio rural 2021*. Madrid: MAPA. Recuperado el 7 de julio de 2025, de https://www.mapa.gob.es/dam/mapa/contenido/desarrollo-rural/temas/igualdad-de-genero-y-desarrollo-sostenible-en-el-medio-rural/micrositio-mujeres-rurales/las-mujeres-en-el-medio-rural/diagnostico_igualdad_mediorural2021_folletodivulgativo.pdf
- Grant, B. C., Thompson, J. A., & Dodd, J. M. (2017). Walking groups and well-being: understanding the therapeutic effects of group walks in nature. *Health & Place*, 46, 45-52. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2017.03.005>.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*, 380(9838), 247-257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1).
- Hammell, K. W. (2004). Dimensions of meaning in the occupations of daily life. *Canadian Journal of Occupational Therapy. Revue Canadienne d'Ergothérapie*, 71(5), 296-305. <https://doi.org/10.1177/000841740407100509>.
- Hammell, K. W. (2017). Opportunities for well-being: the right to occupational engagement. *Journal of Occupational Science*, 24(1), 29-40. <https://doi.org/10.1080/14427591.2017.1378090>.
- INSTITUTO DE LAS MUJERES. (2023). *Mujeres en cifras (1983-2023)*. Recuperado el 7 de julio de 2025, de https://www.inmujeres.gob.es/MujerCifras/Informes/Docs/Mujeresencifras_1983_2023.pdf
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA – INE. (2022). *Pirámide de la población empadronada en España a 1 de enero de 2022*. Recuperado el 7 de julio de 2025, de <https://www.ine.es/covid/piramides.htm>
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA – INE. (2023). *Edad media de la población por comunidad autónoma, según sexo*. Recuperado el 7 de julio de 2025, de <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=3198>
- Jonsson, H., Borell, L., & Sadlo, G. (2000). Experiences of meaning in everyday occupations among retired people. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 7(1), 18-25. <https://doi.org/10.1080/110381200443693>.
- Kielhofner, G. (2008). *Model of human occupation: theory and application* (4th ed.). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Macías-Zambrano, L., Cuadrado, E., & Carpio, A. J. (2024). Factors that determine the connectedness with nature in rural and urban contexts. *PLoS One*, 19(8), 1-15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0309812>.
- More, K. R., & Phillips, L. A. (2019). The influence of body dissatisfaction on cardiovascular and strength-based physical activity by gender: A self-determination theory approach. *Psychology & Health*, 34(12), 1437-1450. <https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1614587>.
- Nilsson, I., & Townsend, E. (2010). Occupational justice: bridging theory and practice. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 17(1), 57-63. <https://doi.org/10.3109/11038120903287182>.
- Nugraha, H., Hernawan, H., Ali, M., Rahmat, A., Septianto, I., Aryati, A., & Suryadi, D. (2024). Actividades al aire libre y entornos al aire libre para la forma física y la salud mental: una revisión sistemática. *Retos*, 59, 642-648. <https://doi.org/10.47197/retos.v59.108730>.
- Olivares, K. (2025). Feminización de la vejez en el medio rural en la voz de mujeres mayores viudas. *Alternativas: Cuadernos de Trabajo Social*, 32(1), 138-170. <https://doi.org/10.14198/ALTERN.25253>.
- Ortega Martínez, L. M., Araya Vargas, G. A., Smith Castro, V., & Hernández Campos, M. (2024). Influencia del sexo en la motivación para la actividad física y deporte: un metaanálisis. *Retos*, 55, 1081-1093. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.103811>.
- Parra-Rizo, M. A., & Sanchís-Soler, G. (2023). Impacto del nivel de actividad física y estado civil en la vulnerabilidad de la salud psicofísica en personas mayores de 60 años: mayor atención sociosanitaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(2), 273-291. <https://doi.org/10.6018/cpd.515721>.

- Parrilla de Diego, M. (2020). *4 voces en el Día de las Mujeres Rurales*. Recuperado el 7 de julio de 2025, de <https://es.greenpeace.org/es/noticias/4-voce-en-el-dia-de-las-mujeres-rurales/>
- Pérez Díaz, J., Ramiro Fariñas, D., Aceituno Nieto, P., Escudero Martínez, J., Bueno López, C., Castillo Belmonte, A. B., de las Obras-Loscertales Sampérez, J., Fernández Morales, I., Villuendas Hijosa, B., & Ordanovich, D. (2023). *Un perfil de las personas mayores en España, 2023: Indicadores estadísticos básicos*. Envejecimiento en Red. Recuperado el 7 de julio de 2025, de <https://envejecimientoenred.csic.es/wp-content/uploads/2023/10/enred-indicadoresbasicos2023.pdf>
- Perruzza, N., & Kinsella, E. A. (2010). Creative arts occupations in therapeutic practice: A review of the literature. *British Journal of Occupational Therapy*, 73(6), 261-268. <https://doi.org/10.4276/030802210X12759925468943>.
- Prieto-Bueno, J. M., & Cantero-Garlito, P. A. (2020). Situación ocupacional y recursos sociales de las mujeres mayores en situación de dependencia atendidas por un servicio de ayuda a domicilio en el ámbito rural. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 28(3), 950-966. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1974>.
- Sossa, A. P. (2024). “Espero todavía me queden muchos años más de vida útil”: Ejercicio físico, cuerpo y emociones de quien envejece. *Revista Latinoamericana de Estudios Sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 16(44), 9-19. Recuperado el 7 de julio de 2025, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9647239>
- South, J., Giuntoli, G., & Kinsella, K. (2012). Walking as a social practice: dispersed walking groups and the experience of nature and sociability. *Sociological Research Online*, 17(4), 20-35. <https://doi.org/10.5153/sro.2810>.
- Suryadi, D., Komaini, A., Suganda, M. A., Rubiyatno, R., Faridah, E., Fauzan, L. A., Fauziah, E., Putra, M. E., & Ayubi, N. (2024). Sports health in older age: prevalence and risk factors – systematic review. *International Journal of Health Sciences*, 8(1), 108-120. Recuperado el 7 de julio de 2025, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9302814>
- Townsend, E., & Wilcock, A. A. (2004). Occupational justice and client-centred practice: A dialogue in progress. *Canadian Journal of Occupational Therapy. Revue Canadienne d'Ergothérapie*, 71(2), 75-87. <https://doi.org/10.1177/000841740407100203>.
- Triadó Tur, M. C. (2003). *Envejecer en entornos rurales* (Estudios I+D+I, No. 19). IMSERSO. Recuperado el 7 de julio de 2025, de <https://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/imserso-estudiosidi-19.pdf>
- Urrutia Serrano, A. (2018). Envejecimiento activo: un paradigma para comprender y gobernar. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 47(1), 29-36. <https://doi.org/10.17811/rife.47.1.2018.29-36>.
- Vilanova Soler, A., Serra Payeras, P., & Soler Prat, S. (2024). Hacia la igualdad de género: el deporte de alto nivel en España. *Panorama Social*, (40), 23-34.
- Whiteford, G. (2000). Occupational deprivation: global challenge in occupational therapy. *British Journal of Occupational Therapy*, 63(5), 200-204. <https://doi.org/10.1177/030802260006300503>.
- Wilcock, A. A. (2006). *An occupational perspective of health* (2nd ed.). New York: Slack Incorporated.
- Wilcock, A. A., & Hocking, C. (2015). *An occupational perspective of health* (3rd ed.). Thorofare: Slack Incorporated.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Recuperado el 7 de julio de 2025, de <https://www.who.int/publications/item/9789240015128>
- WORLD MEDICAL ASSOCIATION. (2024). *WMA Declaration of Helsinki – Ethical principles for medical research involving human participants*. Recuperado el 7 de julio de 2025, de <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki/>
- Yang, Q., Tang, Y., Jennings, G., Zhao, B., Zhu, F., & Ma, X. (2022). Physical activity and subjective well-being of older adults during COVID-19 prevention and control normalization: mediating role of outdoor exercise environment and regulating role of exercise form. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1014967>.

Contribución de los Autores

María Ángeles Vadillo Navarro y Pablo A. Cantero Garlito fueron responsables por el análisis, organización de fuentes, redacción de texto. Todos los autores apronan la versión final del texto.

Disponibilidad de los datos

Los datos que respaldan los resultados de este estudio están disponibles a través del autor de correspondencia, previa solicitud razonable.

Autor para la correspondencia

Pablo A. Cantero Garlito

e-mail: Pablo.Cantero@uclm.es

Editora de sección

Prof.a. Dra. Mónica Díaz-Leiva