

PANORÁMICA DE LA PRÁCTICA FÍSICA Y DEPORTIVA EN GIPUZKOA

Silvia Arribas
Lorena Gil de Montes
José Antonio Arruza



**PANORÁMICA DE LA PRÁCTICA
FÍSICA Y DEPORTIVA EN GIPUZKOA**

**Silvia Arribas
Lorena Gil de Montes
José Antonio Arruza**

**Con la colaboración de:
María E. Palacios
Oscar González**

eman ta zabal zazu



Universidad del País Vasco Euskal Herriko Unibertsitatea

Investigación financiada por el Servicio de Deportes de la Diputación Foral de Gipuzkoa

© Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco
Euskal Herriko Unibertsitateko Argitalpen Zerbitzua

ISBN: 978-84-9860-589-1

D.L.: BI-3324-2011

Impreso en: ITXAROPENA, S.A.
Araba kalea, 45 - 20800 Zarautz (Gipuzkoa)

ÍNDICE

	<i>Página</i>
INTRODUCCIÓN	1
Capítulo 1. ASPECTOS METODOLÓGICOS	7
-La muestra	7
- Procedimiento de encuestación	8
- Instrumentos de medida	9
Capítulo 2. LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA (PAFYD) EN GIPUZKOA	19
-Aproximación a los hábitos de PAFYD en Gipuzkoa	19
-Modalidades, polideportividad y características de la PAFYD	21
- Organización de la PAFYD	34
- Historial de PAFYD	40
- Uso de infraestructuras y gasto	42
Capítulo 3. GIPUZKOA EN EL CONTEXTO EUROPEO	47
Capítulo 4: MOTIVOS Y OBSTÁCULOS PARA LA PAFYD	59
- Motivación y utilidad	59
- Relacionando niveles de PAFYD y motivos de práctica	66
- ¿Abandono?	72
Capítulo 5. ACTIVIDAD FÍSICA COTIDIANA	81
- Estilo de vida y actividad física cotidiana	81
-Actividad física y ocupación laboral	85
-Actividad física, sedentarismo y bienestar psicológico.....	102
-Gipuzkoa, comunidad activa.....	109
Capítulo 6. ITINERARIO VITAL Y PAFYD	113
-Transformación, tendencias y adherencia	116
-Historia deportiva y práctica actual.....	125
-Transformación vs. Abandono	130
Capítulo 7. LA PAFYD EN GIPUZKOA A EXAMEN.....	133
- ¿Cómo se define la PAFYD?	133
- ¿Se puede considerar “ caminar” como actividad físico-deportiva?	134
- ¿Qué característica tiene la PAFYD en Gipuzkoa?	135
- ¿Qué modalidades son las más practicadas?	135
- ¿Existen diferencias en la PAFYD de hombres y mujeres?.....	136
- ¿Cuales son los motivos de práctica?	137
- ¿Influyen las redes sociales?	137
- ¿Se puede definir la población de Gipuzkoa como sedentaria?	137
- ¿Qué lugar ocupa Gipuzkoa en relación a otros territorios?	138
- ¿Qué ocurre con la PAFYD a lo largo del itinerario vital?	138
-¿Cuál es la realidad entre oferta pública y demanda social?	139
-¿Se corresponde el nivel de desarrollo de la PAFYD con la cultura deportiva en Gipuzkoa?	139
REFERENCIAS	141
ANEXO.....	149

INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia, la actividad física ha tenido una importante presencia en el comportamiento diario de los seres humanos, siendo diferentes las funciones, interpretaciones y motivaciones de dicha práctica, pero siempre, asociadas a un carácter existencial.

Este concepto ha ido evolucionando a lo largo del tiempo, identificándolo en sus inicios con una actividad condicionada y vinculada de forma significativa a la cultura propia de los pueblos que lo practicaban, hasta convertirse en un fenómeno de masas, con implicaciones sociológicas y económicas difíciles de explicar. En este sentido, se ha podido constatar que, durante los últimos años, ha existido un especial interés por parte de los organismos públicos para conocer y valorar la práctica deportiva en Gipuzkoa.

Como parte de su evolución y desarrollo cultural la sociedad guipuzcoana ha ido evolucionando e incorporando nuevas formas de práctica de actividad física y deportiva (en adelante PAFYD), en todos sus ámbitos. Valga como ejemplo, la alta participación de los niños y niñas entre los 8 a 12 años, en torno al 75% (en deporte escolar), cifra que pese a descender ligeramente en la adolescencia, mantiene altos valores de PAFYD durante la edad adulta. Es digno de mención el alto nivel de participación de deportistas guipuzcoanos en el deporte de alto rendimiento, tanto en modalidades individuales como colectivas el nivel de desarrollo alcanzado en Gipuzkoa por número de habitantes, se sitúa a la cabeza del estado español. Por otro lado, la participación de los guipuzcoanos en carreras populares y actividades locales también es muy elevada .

Hasta el momento no se había realizado un riguroso y representativo estudio sobre los hábitos de PAFYD de la población guipuzcoana. Esta publicación, fruto del proyecto sobre hábitos deportivos financiado por el Ministerio de Educación y Ciencia (REF. DEP2006-56054-C03-01/ACTI) y por la Diputación Foral de Gipuzkoa, pretende ser una primera fotografía que permita valorar, no sólo la propia práctica, sino también las razones y motivos para realizarla, sus condiciones, su carácter, su influencia en la salud así como su nivel de desarrollo en función de otros territorios semejantes. El objetivo nuclear del proyecto consiste en realizar un seguimiento de la práctica de actividades físico-deportivas y relacionarla con los estilos de vida de la población. Para alcanzar este objetivo, se planteó realizar recogidas de datos cada cuatro años. La primera exploración se realizó en el año 2006, fruto de cuyos resultados surge el presente escrito. La segunda exploración se ha realizado en el año 2010, y se está trabajando sobre ella actualmente.

Uno de los retos a los se enfrenta este trabajo, es la conceptualización de actividad físico-deportiva. En general, la literatura muestra que los diferentes estudios atienden a definiciones diferentes, lo que hace muy difícil valorar relativamente los hábitos de práctica físico-deportiva. Teniendo en cuenta los objetivos del estudio y los instrumentos de medida estandarizados permitirán realizar comparaciones a nivel estatal e internacional, se plantea una doble respuesta; en primer lugar, a la hora de describir los hábitos de actividad físico-deportiva en Gipuzkoa, se opta por establecer una definición abierta y flexible de modo que se posibilite captar la actividad físico-

deportiva de los colectivos de más edad dentro de la población adulta. Esta primera definición contempla como practicante de actividad físico-deportiva a aquella persona que al menos ha caminado durante 45 minutos en el último año. El uso de esta medida posibilitó el planteamiento, como veremos más adelante, de interesantes cuestiones en relación a la práctica más frecuente: caminar. Asimismo, se establecen niveles de práctica que permiten convertir esta medida en unidades de gasto energético, un indicador especialmente utilizado en las ciencias de la salud que permite establecer relaciones entre actividad físico-deportiva y salud. Sin embargo, para poder analizar otro tipo de cuestiones, se considera necesario la utilización de una acepción más restrictiva del término. En este caso se considera practicante de actividad físico-deportiva únicamente a aquella persona que realiza actividades deportivas que se contemplan en el COI (Comité Olímpico Internacional). Este uso restrictivo posibilita realizar comparaciones de la práctica deportiva en Gipuzkoa a nivel internacional.

En la recogida de datos se ha realizado un esfuerzo por utilizar medidas estándar de práctica de actividad físico-deportiva. Esta decisión permite valorar el nivel de práctica en la región de Gipuzkoa en relación a otras regiones o países. Entre los diferentes instrumentos utilizados para la toma de datos destacar que, acorde con la mayor o menor restricción del término, y en cualquier caso atendiendo al carácter estándar de los mismos, algunos instrumentos de medida permiten estudiar los hábitos de actividad físico-deportiva en la sociedad mientras que otros son más adecuados a la hora de describir los hábitos en relación a la salud. Por otro lado, y atendiendo a la concepción más restrictiva (COI) de la práctica físico-deportiva se hace posible una valoración de la participación en Gipuzkoa a nivel internacional.

El texto se presenta organizado en capítulos:

En el capítulo 1, se presentan los aspectos metodológicos relacionados con las diferentes secciones del libro.

En el capítulo 2, se analiza la práctica de la actividad físico-deportiva realizada por la población adulta de Gipuzkoa profundizando sobre la forma más habitual de práctica, la frecuencia y duración, su distribución durante la semana y a lo largo de todo el año, asimismo se describen las condiciones de dicha práctica en sus diferentes versiones: federada, competitiva, libre y orientada por monitores. Por último, se valora el peso que tiene esta práctica en relación a otras regiones

semejantes en función de la edad y el sexo de los practicantes. Se estudian también las características que permiten ahondar en la descripción y comprensión de los hábitos de PAFYD, con el propósito de poder presentar una panorámica fiel y ajustada a la realidad actual de la población adulta de Gipuzkoa. Inicialmente se aborda la participación y las modalidades preferentes, analizando la frecuencia, la intensidad y duración. También se ha tenido en cuenta el nivel de polideportividad, la edad y el sexo, así como la distribución semanal y anual de las sesiones. Finaliza este apartado con los aspectos relacionados con la historia de la participación en el deporte escolar y federado del conjunto de los sujetos seleccionados en el estudio, para relacionarla con el nivel de práctica actual y el efecto de predicción y de sostenibilidad que pudiera existir entre ellas.

Tradicionalmente los hábitos de práctica físico deportiva han sido estudiados desde múltiples perspectivas con diferentes metodologías que imposibilitaban establecer valoraciones normativas e impedían realizar comparaciones entre diferentes poblaciones, regiones o estados. El proyecto COMPASS (A project seeking the co-ordinated monitoring of participation in sport in Europe) impulsado por el Comité Olímpico Nacional Italiano (CONI), ha permitido establecer estas comparaciones entre diferentes regiones y abordar la promoción de la práctica físico-deportiva desarrollando planes y estrategias comunes. En el capítulo 3, se analiza comparativamente el lugar que, con respecto a la PAFYD ocupa nuestro territorio en términos generales y, por sexo y rangos de edad. Los índices de participación relativa que se presentan permiten valorar los esfuerzos que se realizan en las políticas deportivas de las diferentes regiones abordadas.

El capítulo 4, explica de forma exhaustiva los aspectos psicológicos y sociales que conducen a la población guipuzcoana a la práctica físico-deportiva y/o su abandono. Concretamente se explora la influencia de los motivos por los que se realiza la PAFYD así como las creencias que sobre su utilidad predominan en el conjunto de la población estudiada. Este apartado se completa con las relaciones entre los motivos y el nivel de participación, así como los obstáculos percibidos.

En el capítulo 5, a través del IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) se aborda el estudio de la actividad física cotidiana y su relación con el bienestar psicológico de los participantes, desde una perspectiva orientada hacia la salud. En este sentido se

abordan aspectos relacionados como el estado de ánimo, el autoconcepto y la percepción de salud. Además se incorpora un novedoso enfoque, al considerar el sedentarismo como una forma de explicar la inactividad, como dimensión diferente de la actividad.

Consustancial a la PAFYD es el continuo cambio que se produce en la misma y por eso, en el capítulo 6, se realiza una aproximación para explicar la continuidad y los cambios que se detectan. El hecho de que las personas estén mediatizadas por diferentes cambios a lo largo de su vida, supone que también se verán afectados sus hábitos cotidianos, entre los que se encuentra la práctica físico-deportiva. Así pues, desde una concepción dinámica de la continuidad, se analizan junto a las nuevas tendencias existentes, los cambios que provocan la transformación de la práctica. Esta perspectiva permite entender los cambios en toda su extensión, desde la intensidad con la que se practica, al modo en que está organizada dicha práctica.

La práctica físico-deportiva no es algo solamente instrumental para las personas sino que, es una manera de reflejar su existencia, su cultura, sus costumbres, su educación y su calidad humana. Actualmente los países más avanzados presentan una mayor tradición y desarrollo en la práctica físico-deportiva. La visión fotográfica que sobre el estado actual de la PAFYD en Gipuzkoa ofrece este libro, contribuye a conocer más de cerca el nivel de desarrollo alcanzado por sus habitantes en relación a la globalidad.

Capítulo 1.

ASPECTOS METODOLÓGICOS

La muestra

Las principales características que ofrece el diseño muestral a la hora de determinar la correcta selección del individuo a entrevistar son: la población y el ámbito geográfico.

La población objetivo de estudio es la que cuenta con edades superiores a los 17 años; es decir, de 18 años en adelante. La configuración muestral es de 1008 encuestas. El nivel de error es de $\pm 3,1\%$ con un nivel de confianza del 95% para los resultados del conjunto del territorio de Gipuzkoa.

La muestra, es estratificada con afijación desproporcional por hábitat y comarcas (para que determinadas comarcas puedan disponer de

unos efectivos suficientemente representativos). En relación al tamaño de hábitat se desglosan 4 estratos:

1. menos de 10.000 habitantes
2. de 10.001 a 20.000 habitantes
3. de 20.001 a 40.000 habitantes
4. más de 40.000 habitantes

La variable de edad se categoriza como sigue:

1. de 18 a 24 años
2. de 25 a 44 años
3. de 45 a 64 años
4. más de 64 años

Como se ha dicho, el ámbito geográfico de recogida de la información es el Territorio de Gipuzkoa con sus comarcas como primeros estratos poblacionales: Bajo Bidasoa, Oarsoaldea, Donostialdea, Tolosaldea-Goierri, Urola Kosta, Alto Deba y Bajo Deba.

A excepción de la comarca de Donostialdea cuyo nivel de error se sitúa en el $\pm 6,0\%$; el error se sitúa en niveles inferiores al $\pm 8,5\%$. Por intervalos de edad, los niveles de error oscilan entre el $\pm 8,3\%$ del intervalo de edad más joven y el $\pm 5,9\%$ del resto de los intervalos de edad.

En conjunto la muestra resultante está compuesta por 504 varones y 504 mujeres. Por intervalos de edad, se dispone de 144 encuestados entre 18 y 24 años; 288 personas encuestadas entre 25 y 44 años; 288 de 45 a 64 años y 288 mayores de 65 años. Por comarcas, la muestra se distribuye de la siguiente forma: 210 encuestas fueron recogidas en Bajo Bidasoa-Oarsoaldea, 210 en Alto y Bajo Deba, 280 en Donostialdea, 168 en Tolosaldea-Goierri y 140 en Urola Kosta.

Procedimiento de encuestación

La recogida de la información se realizó a través de entrevista individual personal. Tras una aproximación domiciliaria se procedió a la pasación de un cuestionario estructurado y cerrado cuya duración

aproximada fue de unos 30 minutos para cada una de ellas. La recogida de datos fue realizada por la empresa Ikertalde.

El número de encuestas por sección o por ruta establecida es de 14. La distribución de la muestra se efectuó de acuerdo a cuotas de edad y sexo.

Instrumentos de medida

El instrumento resultante (Anexo I), además de diversos ítems relacionados principalmente con aspectos estructurales, está marcado por albergar dos instrumentos estandarizados que dibujan el eje de este trabajo: el cuestionario resultante del proyecto COMPASS (A project seeking the co-ordinated monitoring of participation in sport in Europe), que determina el tipo de actividad físico-deportiva que se desarrolla en la sociedad, y el IPAQ, utilizado principalmente en el ámbito de la salud.

➤ **Medición de actividad físico-deportiva según COMPASS**

El proyecto COMPASS surgió de la iniciativa del Comité Olímpico Nacional Italiano (CONI), presidido por Mario Pescante, y por UK Sport y Sport England. El propósito era identificar estrategias de armonización metodológica que posibilitasen una forma de comparar la participación deportiva entre los diversos países. Para ello, se contactó con diferentes instituciones nacionales dedicadas a la promoción y realización de investigaciones de este calibre (ministerios, institutos de estadística, agencias de investigación, etc.). El proyecto COMPASS se inició en junio del año 1996 cuando se firmó una declaración de intenciones por parte del presidente del Consejo de Deportes del Reino Unido y el presidente del Comité Olímpico Italiano. Con la firma de la declaración se puso en marcha un grupo de trabajo compuesto por miembros de ambos países. A los miembros iniciales (Italia y Reino Unido), se fueron incorporando progresivamente instituciones de otros países Europeos, dando como resultado la puesta en marcha en el año 1998 del primer proyecto piloto en el que participaron, Finlandia, Irlanda, Italia, Holanda, España, Suecia, Reino Unido y Portugal (este último en el año 1999), que contribuyeron con datos sobre la práctica deportiva en sus respectivos países.

Los antecedentes del proyecto COMPASS, por lo menos a nivel Europeo, son prácticamente inexistentes. A este respecto, Brian Rodgers (1977) en un estudio comparativo titulado 'Racionalizando las políticas

deportivas, el deporte en el contexto social', que presentaba un análisis comparativo de las diferentes estadísticas sobre participación deportiva existentes en varios países europeos, señalaba lo siguiente: "Muchos países han realizado estudios sociales para determinar el nivel general de participación activa en el deporte entre su población. Sin embargo, no se encuentran similitudes técnicas ni en cuanto al tamaño muestral ni a la distribución por edades se refiere, ni en cuanto al diseño del estudio ni a los deportes incluidos se refiere, ni tampoco en cuanto a los análisis y la presentación de los mismos, se refiere. Es por ello que no son posibles las comparaciones transnacionales sobre el nivel general de participación deportiva".

El trabajo para desarrollar el proyecto COMPASS entre los años 1996-1999 tuvo tres ejes principales:

- Por un lado, realizar una auditoría general de cara a determinar qué tipo de acciones se habían llevado a cabo en los diferentes países y poder medir la participación deportiva en sus respectivos países.
- Por otro lado, realizar inicialmente un estudio comparativo sobre datos secundarios de siete países: Finlandia, Irlanda, Italia, Holanda, España, Suecia y Reino Unido. De manera conjunta con este estudio comparativo se desarrolló un marco de referencia para el estudio comparativo de la participación deportiva en los diferentes países.
- Por último, desarrollar una guía de buenas prácticas, criterios de trabajo y recomendaciones para la armonización de metodologías, fruto de la experiencia adquirida en el estudio comparativo del COMPASS que se venía materializando en estudios que incorporan tales metodologías, como es el caso del estudio europeo de Van Bottenburg, Rijnen y van Sterkenburg (2005) publicado bajo el título 'Sports participation in the European Union: trends and differences'.

Para entender el desarrollo de este proyecto, es necesario aclarar dos cuestiones metodológicas, una relacionada con la definición que se utilizó de deporte y la otra relacionada con la forma de medir la participación deportiva.

Fue clave la adopción de una definición conjunta sobre qué es el deporte. Para ello se adoptó la definición de la Carta Europea del Deporte (1992) del Consejo Europeo, que dice así: "Se entenderá por <<deporte>> todo tipo de actividades físicas realizadas que, mediante una participación, organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la

expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles”.

Con esta definición sobre el deporte como base, se hacía, no obstante, necesario operativizar una definición que posibilitase una comparación transnacional puesto que, tan sólo con esta definición de deporte tan genérica, cada país expondría una lista de actividades que ellos considerasen como deportivas completamente diferente. Fue entonces cuando se creó la lista CILS-02 (Compass Internacional List of Sports) compuesta por 87 actividades deportivas y agrupadas en 5 grupos: deportes olímpicos de verano, deportes olímpicos de invierno, deportes no-olímpicos u olímpicos “discontinuos” (estos tres grupos de deportes están reconocidos por el Comité Olímpico Internacional), deporte para discapacitados, y otros deportes con reconocimiento internacional GAISF (General Association of International Sports Federations). Asimismo, se pidió a los diferentes países que además de traducir las diferentes actividades a sus correspondientes lenguas, incorporasen las actividades que, no constando en el CILS-02, fuesen propias de cada uno de los países. Además, se definió otro campo de trabajo relativo a las actividades físicas recreativas, principalmente no competitivas, que no se recogen en los mencionados grupos, pero que debieran tenerse en cuenta.

En relación a la medición de la participación deportiva, el proyecto COMPASS entiende que hay que tener en cuenta tres componentes para medir la participación deportiva: el aspecto cuantitativo, el aspecto cualitativo y el aspecto organizacional de la participación. En cuanto al aspecto cuantitativo de la participación se refiere, se mide mediante la frecuencia de participación a lo largo del último año en alguna actividad físico-deportiva. Así, las categorías van desde el extremo de “intensiva”, referido a aquellas personas que en el último año participaron en actividades físico-deportivas en al menos 120 ocasiones, al extremo de “no-participantes”, referido a aquellas personas que en el último año no participaron en ningún tipo de actividad físico-deportiva. Entre estos dos extremos se encuentran quienes se enmarcan en la categoría de “regular”, que abarca a aquellas personas que en el último año han participado en alguna actividad físico-deportiva con una frecuencia mayor o igual de 60 y menor de 120 ocasiones, otra categoría definida como “irregular”, que abarca a aquellas personas que en el último año han participado alguna actividad físico-deportiva entre un

mínimo de 12 y un máximo de 60 ocasiones, y una última categoría definida como “ocasional” que abarca a aquellas personas que en el último año han participado en alguna actividad físico-deportiva en menos de 12 ocasiones pero más de 0. Esto da un total de cinco categorías referidas al componente cuantitativo para la medición de la participación (Tabla 1).

En cuanto al aspecto cualitativo, hace alusión al hecho de si la participación de la actividad físico-deportiva fue competitiva o no. El aspecto organizacional se refiere a si la participación fue como miembro de algún club deportivo/federación o no. Estos aspectos son tenidos en cuenta tan solo en las categorías “intensiva” y “regular”, dado que en las demás categorías, es de menor relevancia.

Así pues, esta organización de la práctica deportiva puede sintetizarse en el siguiente marco de referencia analítico (Tabla 1):

Perfil	Tipo Participación	Frecuencia	Miembro	
		(N° de días en los que se realizó alguna práctica)	Club	Competitivo
Perfil 1	Competitivo, organizado, intensivo	≥ 120	Sí	Sí
			No	No
Perfil 2	Intensivo	≥ 120	Sí	No
			No	No
Perfil 3	Regular, Competitivo y/o Organizado	≥ 60 y <120	No	Sí
			Sí	No
Perfil 4	Regular, Recreativo	≥ 60 y <120	Sí	Sí
			No	No
Perfil 5	Irregular	≥ 12 y <60	Sí	No
			No	Sí
Perfil 6	Ocasional	≥ 1 y <12	No	No
			Sí	Sí
Perfil 7	No Participante	ninguno	ninguno	ninguno

Tabla 1. Cuadro resumen del Marco Analítico COMPASS

Por último, cabe decir, aunque resulte obvio, que en todo caso las muestras a comparar han de ser representativas de las poblaciones a las que se refieren, aspecto indispensable a la hora de poder extrapolar y comparar los diferentes resultados.

El proyecto COMPASS pues, ha dado con una metodología armonizada entre los diferentes países participantes en esta acción que posibilita una mayor comparabilidad de los resultados. Ejemplo de ello son tanto estudios estatales y regionales como la última encuesta sobre los hábitos deportivos de los Españoles (García Ferrando, 2006b), los estudios realizados por Arribas, Arruza y Gil de Montes (2006) y el presente trabajo, así como estudios internacionales a nivel europeo como el publicado por Van Bottenburg, Rijnen y van Sterkenburg (2005) bajo el título “Sports participation in the European Union: trends and differences” y que recoge y compara los datos sobre participación deportiva a nivel Europeo (incorporando los datos a nivel estatal del estudio de García Ferrando al que nos acabamos de referir).

En el presente trabajo, con el objetivo de tener una definición clara de lo que se considera actividad físico-deportiva, se utiliza la definición del libro blanco sobre el deporte (White paper on sport) donde se recoge la definición del deporte establecida por el Consejo de Europa (2007) y adoptada por el proyecto COMPASS según la cual se considera actividad físico-deportiva “cualquier forma de actividad física que, a través de participación organizada o no, tiene por objeto la expresión o mejoría de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición a todos los niveles”. Asumir esta definición hace posible la comparación con otras regiones que de otro modo hubiera sido imposible.

En la versión final del COMPASS, se considera como practicante a toda persona que realiza cualquiera de las actividades físico-deportivas que aparecen en una lista (Tabla 2). Esa lista incluye las actividades deportivas reconocidas por el COI (Comité Olímpico Internacional), y otras, escritas en cursiva, no reconocidas institucionalmente, entre las que se incluye caminar más de 10 minutos. En el caso de Gipuzkoa, la práctica de actividades físico-deportivas no quedaba discriminada, puesto que en este territorio, casi todas las personas han caminado al menos una vez más de 10 minutos durante el último año. En el presente estudio, *más de 45 minutos* ha sido la medida de discriminación para los caminantes. En este sentido cabe destacar que quien camina de forma casual no se considera practicante de actividad

físico-deportiva, como tampoco alguien que esporádicamente monta en bicicleta es considerado ciclista o quien se baña en verano es considerado nadador. Como se irá descubriendo a través de la lectura del libro, esta definición tan amplia y flexible que pudiera crear controversia, queda matizada por los resultados.

Además de esta pequeña adecuación, las modalidades físico-deportivas que se incluyeron en la tarjeta son las siguientes:

<i>Aeróbicos,</i>	Caza	Y	Gimnasia	<i>Senderismo</i>	Tenis
<i>Mantenimiento</i>	Pesca		Deportiva	Natación	Tenis Mesa
Ajedrez	Ciclismo,		Gimnasia	<i>Pádel</i>	Tiro
Atletismo	Bicicleta,		Rítmica	Patinaje Sobre	Trial Sin
Bádminton	Mountain-		<i>Musculación</i>	Hielo	Triatlón
<i>Bailes</i>	Bike		<i>Herri Kirolak</i>	Patinaje Sobre	Vela/
Baloncesto	<i>Danza</i>		Hockey	Ruedas	Navegación
Balónmano	<i>Deportes</i>		Sobre Hielo	<i>Pelota/Frontón</i>	Voleibol
Béisbol	<i>Aventura</i>		Hockey	Piragüismo	Waterpolo
Boxeo	Deportes		Sobre Hierba	<i>Remo</i>	<i>Windsurf</i>
<i>Caminar (Más</i>	De Invierno		Judo	Rugby	<i>Yoga/ Tai-Chi</i>
<i>De 45 min.)</i>	(Nieve)		Kárate/	<i>Squash</i>	<i>Otros</i>
<i>Footing, Jogging</i>	Escalada		Taekwondo/	Submarinismo	
	Esgrima		Lucha	<i>Surf</i>	
	Fútbol/		Mini Voley		
	Fútbol 8		<i>Montañismo/</i>		
	Fútbol				
	Sala/				
	Futbito				

Tabla 2. Listado de modalidades admitidas por el COMPASS

Los perfiles del proyecto COMPASS, en su adaptación al caso de Gipuzkoa, basada en la propuesta metodológica del proyecto europeo, fue objeto de la siguiente transformación de variables (Tabla 3).

Perfil	Frecuencia	Miembro de club	Competición
1: Competitivo, organizado, intensivo	≥ 120	si	si
2: Intensivo	≥ 120	no	no
	≥ 120	si	no
	≥ 120	no	si
3: Regular, competitivo y/o organizado	≥ 60 y < 120	no	si
	≥ 60 y < 120	si	no
	≥ 60 y < 120	si	si
4: Regular, recreacional	≥ 60 y < 120	no	no
5: Irregular	≥ 12 y < 60	x	x
6: Ocasional	≥ 1 y < 12	x	x
7: Otra actividad física	x	x	x
8: No practicante	No practican	x	x

Tabla 3. Perfil del proyecto europeo COMPASS (**Nota:** La frecuencia se refiere al número de ocasiones en que se ha realizado la actividad en el último año)

En la clasificación de perfiles según el COMPASS, la práctica físico-deportiva puede clasificarse en función de tres dimensiones globales del deporte:

- Aspectos cuantitativos relacionados con la frecuencia de práctica.
- Aspectos cualitativos relacionados con la práctica competitiva.
- Aspectos organizativos relacionados con la pertenencia a entidades deportivas como federaciones o clubes.

En función de estas categorías se extraen 8 perfiles que se componen de la siguiente forma. Los seis primeros perfiles se refieren a personas que en el último año han practicado alguna vez al menos una de las modalidades que aparecen en la lista, con excepción de las que están en cursiva. Esta diferenciación entre lo que en el COMPASS se llama deporte y lo que es actividad físico-deportiva (en la lista –Tabla 2-, aparece en cursiva) es necesaria con el fin de comparar la participación siguiendo los mismos criterios que han sido utilizados en otras regiones. Las personas que únicamente practican modalidades que en la lista aparecen en cursiva están recogidas en el perfil 7 de ‘otras actividades físicas’.

La práctica intensiva consiste en practicar actividades dos o más veces a la semana (equivale a más de 120 veces al año). Un primer perfil (perfil 1: competitivo, organizado, intensivo) se compone de aquellas personas que practicando una modalidad con la mencionada frecuencia, también se hayan ligados a un club y su práctica es de naturaleza competitiva. Un segundo perfil (perfil 2: intensivo) está formado por el resto de personas que realizan la actividad con muy alta frecuencia pero el nivel de organización de la práctica no es tan alto como en el perfil 1. La participación regular que se caracteriza por la práctica de una vez al mes a una vez por semana (equivale a 12-59 veces por año). El perfil 3 (regular, competitivo y/o organizado) lo conforman las personas que con la frecuencia mencionada mantienen un grado de organización mínimo (como miembro de club o realizando práctica competitiva). Mientras que el perfil 4 (regular, recreacional) lo componen las personas que con la misma frecuencia que en el anterior, no son miembros de clubes ni realizan práctica competitiva. Otra clasificación de participación deportiva es la irregular (perfil 5), que se caracteriza porque la práctica no está organizada (no son miembros de clubes ni realizan práctica competitiva), y porque la frecuencia de práctica es bastante baja. Este grupo lo componen quienes practican de una vez al mes a una vez por semana (12-59 veces por año), y en el perfil 6 (ocasional) a aquellos que practican menos de una vez al mes (1-11 veces por año).

Con respecto a los perfiles 7 y 8 cabe realizar algunas aclaraciones. En ocasiones, ambos perfiles vienen unidos en la categoría 'no-participante'. Sin embargo, con el fin de abordarlo en las comparaciones cuando fuese posible, se ha determinado añadir en una categoría diferente las actividades físico-deportivas. Así pues, el perfil 7 de 'Otras actividades físicas' está compuesto por las personas que únicamente practican las actividades que están en cursiva en la lista de modalidades presentada (Tabla 2).

Cualquier lectura de los resultados correspondientes al COMPASS en Gipuzkoa, debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Mientras que en las otras regiones Europeas se tiene en cuenta la población mayor de 16 años, en Gipuzkoa se han tenido en cuenta los datos de la población mayor de 17 años (de 18 años en adelante).
- En algunas regiones Europeas se han establecido límites de edad, mientras que en Gipuzkoa no se ha establecido límite alguno. La muestra con que se cuenta es representativa en Gipuzkoa, y dado

que la población está envejecida, se cuenta con una cantidad importante de personas mayores (ver la muestra).

- Los datos referentes a otras regiones europeas han sido extraídos de la información pública referente al instrumento COMPASS. Algunos de los datos de origen no han sido actualizados por el equipo promotor del proyecto, por lo que cuando es posible se especifica el año de recogida de datos.

-

➤ Medición de actividad físico-deportiva según IPAQ

El International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) es la consecuencia del desarrollo de un sistema de medición internacional de la actividad física que comenzó en Ginebra en el año 1998, y continuó con ensayos extensivos de fiabilidad y validación llevados a cabo en 12 países (14 lugares), de 6 continentes, durante el año 2000. Los resultados finales sugieren que estas mediciones tienen atributos aceptables de medición para aplicar en muchos escenarios y en diferentes idiomas, y son adecuados para los estudios de prevalencia basados en poblaciones nacionales sobre la participación en la actividad física.

En la versión utilizada del cuestionario IPAQ se solicita a los encuestados que mencionen el número de días (durante la última semana) y el número de minutos en que se realizaron tres tipos de actividad física:

- Actividad física vigorosa: las que requieren un esfuerzo físico fuerte y hacen respirar mucho más fuerte de lo normal (levantar pesos, pedalear rápido...).
- Actividad física moderada: aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y hacen respirar algo más fuerte de lo normal.
- Actividad física ligera: esto incluye trabajo en la casa, caminatas para ir de un sitio a otro, o cualquier paseo que hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio, o placer.

Es posible calcular las unidades MET (unidad de medida del índice metabólico definida como la cantidad de calor emitido por una persona en posición de sentado), que en la literatura se han utilizado para identificar poblaciones más o menos activas. En este estudio, se utilizan los minutos de actividad de diferente intensidad en bruto, así como la clasificación de

nivel bajo, medio y alto de actividad física (siendo el nivel alto el que promueve la salud).

- Nivel alto de actividad física se crea a partir de los siguientes criterios:
 - Actividad vigorosa de al menos 3 días llegando como mínimo a 1500 met-minutos a la semana.
 - 7 o más días de combinación de caminar, intensidad moderada, o vigorosa llegando a un mínimo de actividad física total semanal de 3000 met-minutos.
- Nivel medio de actividad física que cumplen los siguientes criterios:
 - 3 días o más de actividad vigorosa de al menos 20 minutos.
 - 5 o más días de actividad moderada o caminar al menos 30 minutos por día.
 - 5 o más días de combinación de caminar, intensidad moderada o vigorosa llegando al menos a 600 met-minutos a la semana (índice de gasto de energía).
- Nivel bajo, se crea por exclusión, es decir, se trata del grupo que no cumple lo criterios anteriores.

La utilización de instrumentos estandarizados como IPAQ y COMPASS permite que los resultados reflejados en este libro sean susceptibles de comparación con estudios ya realizados y con otros que en el futuro, tanto en nuestro entorno como en otros lugares, utilicen esta metodología.

Capítulo 2.

**LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD
FÍSICO-DEPORTIVA (PAFYD) EN GIPUZKOA**

Aproximación a los hábitos de PAFYD en Gipuzkoa

Los hábitos físico-deportivos, como parte de la cultura social, son dinámicos por definición. El desarrollo de las diferentes modalidades deportivas a lo largo de la historia muestra su contemporaneidad, fruto de una dinámica de adaptación y aparición de modalidades deportivas que surgen y desaparecen a una velocidad sin precedentes a merced del desarrollo tecnológico.

Profundizar en la descripción de los hábitos de un colectivo se proclama necesario para diseñar políticas o programas institucionales que faciliten la mejora de los ya existentes o el desarrollo de nuevas líneas de actuación.

Los estudios más prestigiosos sobre hábitos de práctica físico-deportiva en España (García Ferrando, 2006a; Moscoso y cols., 2009) han tenido como objetivo el describir la práctica de la actividad físico-deportiva centrándose en los jóvenes, haciendo referencia a características como la frecuencia, intensidad, duración... En Gipuzkoa, uno de los primeros estudios se realizó en el año 2003, y ya entonces los resultados sugerían que hablar de abandono de la práctica podía no ser la forma más adecuada de explicar lo que ocurre, más bien se anticipaba la transformación en los hábitos (Arribas, 2005). Además de este, encontramos otros estudios en Bizkaia (Ispizua, 1992, 2003), en Valencia (Balaguer y Castillo, 2002) y en Murcia (Piéron, García y Ruiz, 2007).

Los hábitos centrados en la población adulta, son más escasos. Se han encontrado estudios como el realizado con la población universitaria de Oviedo (Cecchini y Gonzalez, 2008) y las encuestas del CIS (Centro de investigaciones Sociológicas), dirigidas a toda la población. En el contexto del País Vasco recientemente se han publicado los resultados del estudio “Encuesta de hábitos deportivos en la CAPV” encargado por el Gobierno Vasco y realizado por la consultora Deloitte (2009). Entre los estudios sobre hábitos de la población adulta que han tenido como objetivo describir la forma en que se da la actividad física y el deporte en diferentes regiones se ha detectado una deficiencia. Tradicionalmente, estos estudios han sido realizados de forma independiente, por lo que la comparación de resultados es prácticamente imposible. Los datos que se presentan en este capítulo se refieren a Gipuzkoa, pero son parte de un proyecto coordinado con la universidad de Sevilla y de Oviedo, lo que permitirá en un futuro realizar comparaciones entre las tres regiones.

Con el propósito de elaborar una panorámica fiel a la realidad actual de los hábitos de PAFYD de la población adulta de Gipuzkoa en el contexto de la Comunidad Económica Europea, se han incorporado en el presente apartado variables que permiten ahondar en la descripción y comprensión de los hábitos de PAFYD más allá de la frecuencia de práctica. Tal es el caso de las variables relativas al tipo de práctica, modalidad, intensidad, duración, polideportividad, así como la regularidad de la práctica.

Modalidades, polideportividad y características de la PAFYD

Cualquier tipo de práctica se define a través de varios factores. En el caso de la práctica físico-deportiva, un individuo puede practicar una o más modalidades con duración e intensidad diferente y con la frecuencia que se estime oportuno. En muchas ocasiones, estos aspectos vienen determinados por el tipo de organización de la propia actividad o incluso por la edad de quien la lleva a cabo.

A lo largo de todo el libro se irán descubriendo las condiciones en las que la mayoría de los guipuzcoanos realiza su PAFYD.

El primer aspecto sobre el que interesa tener información, es el porcentaje de personas que en Gipuzkoa son practicantes de actividades físico-deportivas.

En cuanto a la práctica, ha de recordarse una vez más por su relevancia a la hora de establecer comparaciones, la definición que sobre actividad físico-deportiva establece el proyecto europeo COMPASS (“todo tipo de actividades físicas realizadas que, mediante una participación, organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles”). Asimismo es importante recordar el ajuste que atendiendo a las características de la población de Gipuzkoa se ha realizado en relación a la actividad *caminar*. En este caso y con el fin de discriminar a la población practicante en Gipuzkoa, se considera practicantes a aquellas personas que caminaron más de 45 minutos (frente a los 10 minutos propuestos por el COMPASS). Así pues un 85,5% de la población mayor de 18 años de Gipuzkoa realiza PAFYD (Gráfico 1). Este dato que pudiera *a priori* resultar contaminado por quienes tan solo una única vez durante el último año caminó 45 minutos, creando desconcierto y confusión, resulta como veremos más adelante, que caminar es para los guipuzcoanos de mediana edad y para quienes cuentan con más de 65 años, una actividad practicada con una frecuencia, en la mayoría de los casos, de más de dos veces por semana.

La distribución de los practicantes en función del sexo da a entender que la participación es ligeramente mayor en el caso de los hombres, que llegan a un 89%, que en el caso de las mujeres, quienes llegan a un 82,2%. En cuanto a la distribución según la edad (Gráfico 1), se dibuja una curva fluctuante pues el porcentaje de práctica antes de los 24 años es de 88,7% dándose una ligera menor participación de 25 a 44

años (84,8%), un ascenso entre los 45 y 64 años (89,5%), y presentándose inferior después de los 64 años (79,9%).

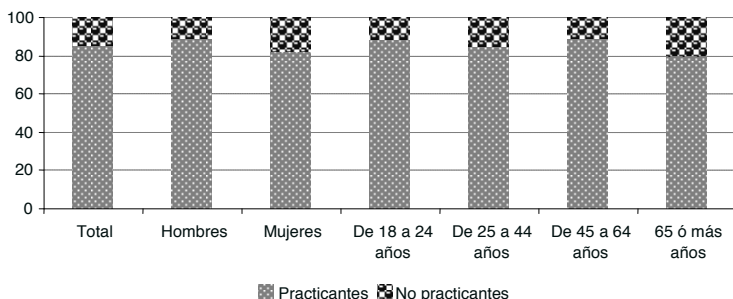


Gráfico 1. Porcentajes de practicantes de actividad físico-deportiva y no practicantes

Al comentar los resultados relativos a las modalidades practicadas, cabe aclarar por un lado que cada encuestado tuvo la oportunidad de mencionar cinco actividades físico-deportivas que hubiese practicado durante el último año (independientemente de en cuántas ocasiones lo hubiese hecho). Esta es la razón por la cual el sumatorio de los porcentajes sobrepasa el 100%. En segundo lugar, los resultados se refieren a la sección muestral que como mínimo ha caminado más de 45 minutos, y como máximo practica cinco modalidades deportivas. Esta es la razón por la cual los porcentajes parten de 864 participantes. Por último, los encuestados pudieron contestar ayudados por la presentación de una tarjeta (Tabla 1) que incluía diferentes modalidades de actividad físico-deportiva.

Los datos indican que un 76,8% de los participantes, declara que caminó más de 45 minutos durante el último año al menos en una ocasión (Tabla 4). El 18,1% de los guipuzcoanos practicó al menos una vez la natación, el 15,6% bicicleta en sus diferentes acepciones, el 10,5% montañismo y el 9,9% gimnasia de tipo aeróbica. Otras actividades footing (6,8%), fútbol (4,4%) y pelota (3,5%) presentan tasas de participación inferiores. Además, entre un 2% y 3% de quienes realizan PAFYD en Gipuzkoa, menciona practicar deportes de invierno, bailes y actividades como yoga o tai-chi.

	%		%
Caminar (más de 45 min.)	76,8	Balonmano	0,6
Natación	18,1	Pádel	0,5
Ciclismo, bicicleta, mountain bike	15,6	Submarinismo	0,5
Montañismo/ senderismo	10,5	Squash	0,4
Aeróbicos, gimnasia de mantenimiento	9,9	Tenis	0,4
Footing, jogging	6,8	Escalada	0,3
Fútbol/ fútbol 7	4,4	Gimnasia rítmica	0,3
Pelota/ frontón	3,5	Tiro	0,3
Deportes de invierno (nieve)	2,9	Voleibol	0,3
Bailes	2,1	Otros	0,3
Yoga/ Tai-chi	2,1	Ajedrez	0,2
Atletismo	1,8	Deportes aventura	0,2
Musculación	1,7	Herri kirolak	0,2
Caza y pesca	1,5	Piragüismo	0,2
Fútbol sala/ futbito	1,3	Tenis mesa (ping pong)	0,2
Gimnasia deportiva (potro, anillas, barra fija...)	1,1	Vela/ Navegación	0,2
Surf	0,8	Waterpolo	0,2
Baloncesto	0,7	Capoeira	0,2
Danza	0,7	Béisbol	0,1
Kárate/ Taekwondo/ Lucha	0,7	Boxeo	0,1
Patinaje sobre ruedas	0,7	Patinaje sobre hielo	0,1
Remo	0,7		

Tabla 4. Porcentaje de participación en cada modalidad físico-deportiva*

*Cada practicante podía mencionar hasta cinco actividades físico-deportivas

En la siguiente tabla (Tabla 5), se muestra la participación en cada modalidad distribuida por sexo. Aparecen las modalidades por orden de preferencia para hombres y mujeres. Así pues, puede

observarse que tanto los hombres como las mujeres señalan caminar como la actividad principal, aunque la practica un mayor porcentaje de mujeres (87,1%) que de hombres (66,8%). Las siguientes actividades señaladas por los hombres son el ciclismo en todas sus formas (21,3%), la natación (17,3%), el montañismo (15,1%) y el footing (10,4%). Sin embargo, en el caso de las mujeres, las modalidades preferidas son la natación (18,9%), los ejercicios aeróbicos o gimnasia (14,5%) y el ciclismo (9,8%).

Modalidades preferidas por hombres		Modalidades preferidas por mujeres	
	%		%
Caminar (más de 45 min.)	66,8	Caminar (más de 45 min.)	87,1
Ciclismo, bicicleta, mountain bike	21,3	Natación	18,9
Natación	17,3	Aeróbicos, gimnasia de mantenimiento	14,5
Montañismo/ senderismo	15,1	Ciclismo, bicicleta, mountain bike	9,8
Footing, jogging	10,4	Montañismo/ senderismo	5,8
Fútbol/ fútbol 8	7,8	Bailes	4,2
Pelota/ frontón	6,0	Yoga/ Tai-chi	4,0
Aeróbicos, gimnasia de mantenimiento	5,4	Footing, jogging	3,1
Deportes de invierno (nieve)	5,0		
Musculación	2,9		
Caza y pesca	2,8		
Atletismo	2,7		
Fútbol sala/ futbito	2,3		

Tabla 5. Participación en cada modalidad físico-deportiva por género*

*Cada practicante podía mencionar hasta cinco actividades físico-deportivas

Se observan diferencias mayores al analizar las modalidades en función de la edad de los practicantes. En las siguientes tablas (Tablas 6 y 7) se observa que la práctica más frecuente es caminar más de 45 minutos. Sin embargo, los porcentajes de practicantes que caminan, aumentan a medida que la edad avanza. Así pues, pasa de ser la actividad preferida para un 39,4% antes de los 24 años, a ser la actividad preferida en un 67% para los de entre 25 y 44 años, llegando a un 89% de

practicantes en la población de entre los 45 y 64 años. A partir de los 65 años el porcentaje asciende a un 95,4%.

El cambio de participación más importante en función de la edad se da en la práctica del fútbol. Los jóvenes de hasta 24 años practican fútbol de forma preferente (un 23% de los practicantes), y el porcentaje se reduce drásticamente (a un 5,8%) en el intervalo de edad de 25 a 44 años, llegando a desaparecer a partir de los 45 años.

Las modalidades que se mantienen o aumentan el número de practicantes en función de la edad, son fundamentalmente la natación, el ciclismo, el montañismo, los aeróbicos, y en menor medida el footing. Así pues, la preferencia por la natación casi se duplica porcentualmente desde la franja de edad anterior a los 24 años al intervalo de edad de 25-44 años (de 13% a 24%), disminuyendo parcialmente a partir de los 45 años hasta un 17,1% y hasta un 11,2% a partir de los 65 años. Los porcentajes de participación en ciclismo sufren un ligero descenso en la medida que la edad avanza (un 21,5% de los más jóvenes, 19,8%, 13,6% y después de los 65 años un 8,5%). El montañismo es una actividad practicada en mayor medida en el intervalo de 25 a 64 años (12,5% en comparación con los más jóvenes que lo practican en un 8,8% y los mayores de 65 años, que lo practican un 4,7%). La práctica del footing sin embargo parece ser de las modalidades preferidas hasta los 45 años (13,9% entre los más jóvenes y 10,8% hasta los 44 años) reduciéndose a un 4,4% a partir de los 45 años. La gimnasia aeróbica y de mantenimiento por último, mantiene porcentajes considerables hasta los 64 años (en torno a un 11%), reduciéndose la participación a partir de esta edad.

Modalidades preferidas de 18 a 24 años		Modalidades preferidas de 25 a 44 años	
	%		%
Caminar (más de 45 min.)	39,4	Caminar (más de 45 min.)	67,2
Fútbol/ fútbol 8	23,0	Natación	24,0
Ciclismo, bicicleta, mountain bike	21,5	Ciclismo, bicicleta, mountain bike	19,8
Footing, jogging	13,9	Montañismo/ senderismo	12,5
Natación	13,0	Aeróbicos, gim. de mantenimiento	11,7
Aeróbicos, gimnasia de mantenimiento	11,2	Footing, jogging	10,8
Montañismo/ senderismo	8,8	Fútbol/ fútbol 8	5,8

Modalidades preferidas de 18 a 24 años		Modalidades preferidas de 25 a 44 años	
	%		%
Pelota/ frontón	8,3	Pelota/ frontón	4,9
Musculación	8,2	Deportes de invierno (nieve)	4,5
Baloncesto	6,2	Atletismo	3,8
Balonmano	4,8	Fútbol sala/ futbito	2,5
Deportes de invierno (nieve)	4,8	Bailes	1,7
Kárate/ Taekwondo/ Lucha	4,1	Caza y pesca	1,6
Fútbol sala/ futbito	3,6	Musculación	1,6
Gim. depor(potro, anillas, barra ...)	3,0	Yoga/ Tai-chi	1,6
Danza	2,9	Patinaje sobre ruedas	1,5
Bailes	2,4	Surf	1,5
Escalada	2,1	Pádel	1,4

Tabla 6. Modalidades más practicadas (18-44 años)*

*Cada practicante podía mencionar hasta cinco actividades físico-deportivas

Modalidades preferidas de 45 a 64 años		Modalidades preferidas 65 ó más años	
	%		%
Caminar (más de 45 min.)	86,9	Caminar (más de 45 min.)	95,4
Natación	17,1	Natación	11,2
Ciclismo, bicicleta, mountain bike	13,6	Ciclismo, bicicleta, mountain bike	8,5
Montañismo/ senderismo	12,5	Aeróbicos, gimnasia de mantenimiento	5,8
Aeróbicos, gimnasia de mantenimiento	10,1	Montañismo/ senderismo	4,7
Footing, jogging	4,4	Yoga/ Tai-chi	3,2
Bailes	3,1	Caza y pesca	1,8
Yoga/ Tai-chi	2,6	Gimnasia deportiva (potro, anillas, barra fija...)	1,8
Deportes de invierno (nieve)	2,4	Pelota/ frontón	1,2

Tabla 7. Modalidades más practicadas (45-65 años y más)*

*Cada practicante podía mencionar hasta cinco actividades físico-deportivas

En definitiva, si se tiene en cuenta la actividad de caminar al menos 45 minutos continuos, el nivel de práctica de actividades físico-

deportivas en la población adulta de Gipuzkoa es superior al 80% (más adelante se relaciona este dato con la frecuencia e intensidad de práctica). Al contrario de lo que cabría esperar (Mutrie y Faulkner, 2004), este porcentaje de práctica es independiente del sexo y de la edad. Si no existen, tal como parece, diferencias en el nivel de práctica, cabría esperar que las diferencias que tradicionalmente se han obtenido en función del sexo y la edad se deban al tipo de modalidad deportiva y a la intensidad con que se practica. Los resultados referentes a las modalidades apoyan esta consideración. La actividad de caminar diferencia claramente las etapas de la vida reflejada en el progresivo aumento del porcentaje de practicantes a medida que avanza la edad. Aunque la diferencia sea menor, otras actividades que aumentan con la edad son la natación, el ciclismo o bicicleta y montañismo. La modalidad que desciende en mayor medida con la edad es el fútbol. Observando los resultados se reflejan diferencias notables en relación a algunas modalidades socialmente relacionadas con el género femenino como aeróbic, bailes o masculino como pelota y fútbol.

Una cuestión relacionada directamente con los hábitos de práctica físico-deportiva es la polideportividad. Parece lógico pensar que quien realiza práctica físico-deportiva por gusto, podría practicar más de una modalidad. De hecho, como se ve reflejado en los datos mostrados en la Tabla 8, existe polideportividad en la población guipuzcoana adulta. Se observa que en los últimos 12 meses, aunque el 64,3% practica una única modalidad, el 26,9% practica dos modalidades y el 8,8% tres.

	%
Practica 1 modalidad	64,3
Practica 2 modalidades	26,9
Practica 3 modalidades	8,8
Total	100

Tabla.8. Porcentaje de PAFYD polideportiva

Se ve asimismo (Gráfico 2) que los hombres realizan PAFYD de una manera más polideportiva que las mujeres. Concretamente, un 3,5% más de hombres que mujeres practica 2 y 3 modalidades diferentes.

La edad nos muestra que, son principalmente los más jóvenes quienes realizan PAFYD de forma polideportiva. Así, el 32,3% y el 12,6% de la población de entre 18 y 24 años practica 2 y 3 modalidades

diferentes respectivamente, frente al 29,9% y el 11,6% de la población de entre 25 y 44 años, el 26,7% y el 7,2% de la población de entre 45 y 64 años y el 19,4% y el 4,5% de la población mayor de 65 años.

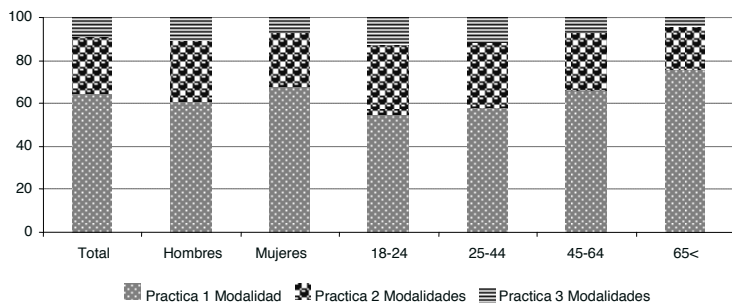


Gráfico 2. Distribución del porcentaje polideportiva según sexo y edad

Pese a que queda de manifiesto que el porcentaje de polideportividad va disminuyendo progresivamente con la edad, será interesante comprobar a través de un estudio longitudinal, si la política de oferta multidisciplinar desarrollada en la última década es una variable que incide sobre la polideportividad de la población

Otro aspecto que determina el tipo de práctica es la frecuencia con la que se lleva a cabo. Los resultados muestran que un 77,5% de los practicantes realizan la actividad que mencionan como más frecuente más de dos veces por semana (Gráfico 3). Este dato relacionado con la modalidad de caminar más de 45 minutos como la más practicada por la mayoría de los guipuzcoanos permite afirmar que quienes practican la caminata durante más de 45 minutos más de dos días por semana, son practicantes de actividad físico-deportiva. Si seguimos observando el gráfico encontramos a un 14,2% cuya frecuencia de práctica es dos veces a la semana. Según los datos, un menor número de personas mencionan practicar su actividad de una vez al mes a una vez por semana (7,2%) y menos de una vez al mes (1,2%).

Si atendemos a este dato según el sexo de los encuestados vemos que las mujeres practicantes realizan su actividad preferente de forma algo más frecuente que los hombres. Así pues, un mayor porcentaje de mujeres realiza su actividad más de dos veces a la semana (80,9% de mujeres y 74,1% de hombres). En cuanto a la frecuencia de práctica en función de la edad, definitivamente las personas de más edad (más de 65

años) son las que practican las actividades de forma más frecuente (un 91,8%), seguidos por quienes tienen entre 45-65 años (82%) y en un porcentaje sensiblemente menor, las personas menores de 45 años (69,9% en la franja 25-44 años y 60,9% en la franja 18-25 años). Los menores de 24 años parecen ser los que realizan PAFYD con menor frecuencia.

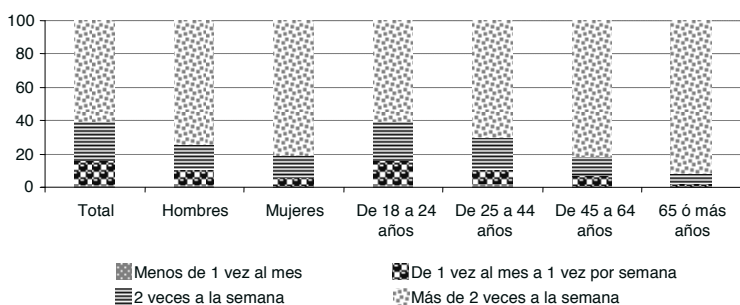


Gráfico 3. Frecuencia de práctica físico-deportiva.

Otra característica importante de la actividad físico-deportiva es la duración en minutos de cada sesión. Así pues, en términos generales, los resultados muestran que el 63% de los practicantes guipuzcoanos mencionan realizar la modalidad que más practican durante más de una hora (Gráfico 4). Un 27,1% tiende a realizarla de 45 a 60 minutos, y únicamente un porcentaje mínimo (9,8%) realiza su PAFYD durante menos de 45 minutos. Los resultados sobre la duración de la actividad en función del sexo muestran que un mayor porcentaje de hombres realiza su actividad durante más de una hora (69% de hombres y 56,8% de mujeres), mientras que un mayor porcentaje de mujeres realiza su práctica de 45 a 60 minutos (32,5% de las mujeres y 21,9% de los hombres).

En referencia a la distribución del tiempo de práctica en función de la edad, puede observarse que los guipuzcoanos de entre 18 a 24 años (70,4%) son los que en mayor medida practican su actividad físico-deportiva durante más de una hora. Los que practican la actividad durante menos tiempo parece ser los que tienen de 25 a 44 años (un 55,4% practican más de una hora). A partir de los 45 años un mayor porcentaje de personas vuelve a invertir una mayor parte de su tiempo en sus actividades físico-deportivas (practican más de una hora quienes se

encuentran en la franja 45-64 años un 66,1% y entre los mayores de 65 años, un porcentaje de 68,4%).

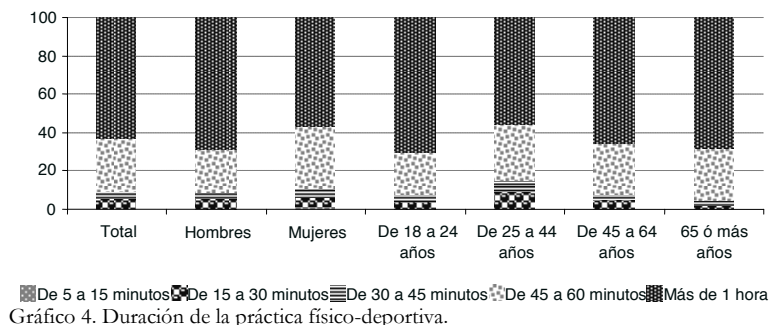


Gráfico 4. Duración de la práctica físico-deportiva.

Si bien anteriormente se ha mencionado que no se daban importantes diferencias de edad en relación a la práctica físico-deportiva, también se ha podido constatar que las diferencias entre estos grupos se dan en las diferentes modalidades y en la intensidad de la práctica. Concretamente, conforme la edad avanza, la intensidad de la práctica de actividad físico-deportiva tiende a disminuir y además, la frecuencia anual de la práctica aumenta con la edad. Estos resultados sugieren que se da una compensación entre el tiempo que se dedica a la práctica y la intensidad con que se realiza. Con la edad se tiene más tiempo, la práctica es más frecuente, pero las modalidades y la intensidad con que se realiza, son más ligeras.

Al analizar la intensidad con la que se practica la modalidad elegida como más frecuente, se tienen en cuenta tres niveles establecidos en base a correlatos físicos (si se puede realizar la actividad durante una hora o más sin cansarse, baja intensidad; si la actividad hace aumentar el nivel de respiración y latido del corazón, intensidad media; o si se realiza la actividad al casi máximo esfuerzo y produce fatiga, alta intensidad).

Una primera aproximación a los resultados muestra que, un 68,7% de los practicantes menciona realizar la actividad a un nivel bajo de intensidad (la actividad se puede realizar durante una hora o más sin cansarse), un 28,9% de forma moderada (la actividad hace aumentar su

nivel de respiración y latido de corazón), y un 2,4% de forma muy intensa, dado que realizan la actividad al casi máximo esfuerzo y produce fatiga (Gráfico 5). En cuanto a la distribución del nivel de intensidad de la práctica físico-deportiva en función del sexo, casi no se encuentran diferencias, aunque son los hombres los que realizan sus actividades con relativamente mayor intensidad o esfuerzo.

Más ilustrativas son las diferencias de intensidad de la práctica en función de la edad. Así pues, los resultados muestran de forma clara que conforme la edad avanza, menor es el esfuerzo o intensidad con que se realizan las actividades físico-deportivas. Se observa que el porcentaje de practicantes que realiza su actividad de forma ligera va aumentando en función de la edad, pasando de un 57% en la primera franja de edad (18-24 años), a un 62,4% (entre los 25 y 44 años) y 73,1% (entre los 45 y 64 años), hasta llegar a los mayores de 65 años que en su mayoría (78,3%) realizan su PAFYD con una intensidad ligera. El porcentaje de quienes realizan actividad físico-deportiva a intensidad media (moderada), también se reduce con la edad, dándose el principal descenso de la franja de 25-44 años (34%) a la franja de 45-64 años (25,9%). Parece ser que es a partir de los 45 años cuando los practicantes optan por realizar su PAFYD de forma menos intensa. Por último, el porcentaje de práctica de mayor intensidad se da hasta los 24 años (6,5%).

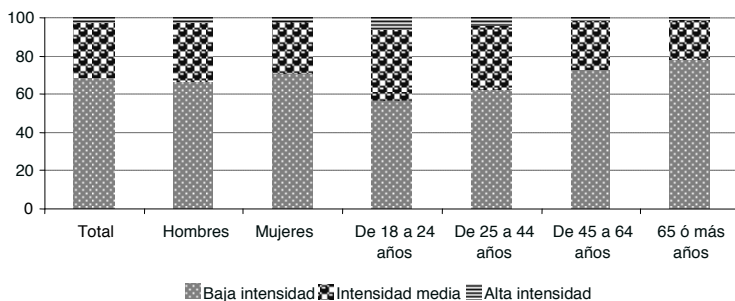


Gráfico 5. Intensidad de práctica físico-deportiva.

Un indicador que puede resultar interesante a la hora de planificar la oferta de actividades físico-deportivas es la regularidad con que se realizan. Los días de la semana en los que tiene lugar dicha práctica es una de las variables que ayuda a conocer este aspecto. Los resultados genéricos sobre la regularidad de práctica durante los días de

la semana, muestran que la mayoría de los practicantes (un 63,7%) realizan sus actividades de forma indistinta durante cualquier día de la semana (Gráfico 6). Un 27,3% prefiere realizarla sólo durante los días de entre semana, y tan solo un 9% dedica únicamente los fines de semana a la práctica de alguna actividad físico-deportiva. La distribución de la práctica de actividades físico-deportivas durante la semana en función del sexo, proporciona información sobre la complementariedad de estas actividades con otras como trabajo, labores del hogar, familia... Los resultados muestran a este respecto que, aunque con escasa diferencia, los hombres en mayor medida que las mujeres, practican su PAFYD de forma indistinta durante la semana (un 66,8% de hombres y un 60,5% de mujeres). Sin embargo, las mujeres en mayor medida que los hombres, muestran preferencia por realizar actividad físico-deportiva sólo en los días entre semana (en el caso de las mujeres 35,3%, frente al 19,6% los hombres). En contraposición, únicamente un 4,2% de las mujeres menciona practicar sus actividades sólo el fin de semana (frente a un 13,6% de los hombres).

Los estilos de vida propios de las diferentes edades en el ciclo vital, también influyen en la regularidad con que se da la práctica durante los días de la semana. Los resultados obtenidos así lo muestran. La práctica de actividades de forma indistinta parece darse en mayor medida en función del avance de la edad. Así, en la franja 18-24 años un 47,9% practica de forma indistinta en cualquier día de la semana, en la franja de 25-44 años un 57,6%, en la franja 45-64 años un 67,2% y de los mayores de 65 años, un 76,6%. La preferencia que tienen los guipuzcoanos por realizar sus práctica físico-deportiva de forma exclusiva durante los días de entre semana o el fin de semana va reduciéndose con la edad.

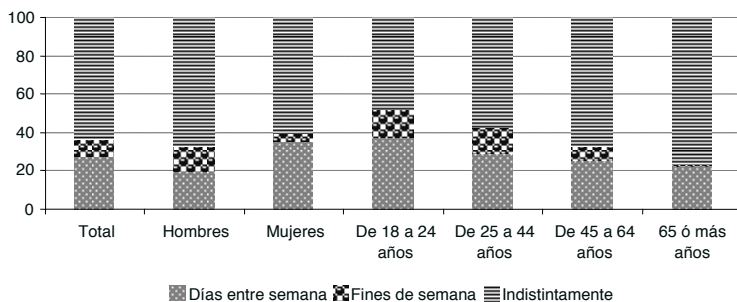


Gráfico 6. Momento de práctica físico-deportiva.

Otro indicador que ayuda a profundizar en el conocimiento de los hábitos de PAFYD está vinculado a la época del año en que se realizan es decir, tanto durante el periodo vacacional como durante el no-vacacional. En este caso, la regularidad con que se da la práctica también depende del estilo de vida de los practicantes. Un 84,5% de los guipuzcoanos realiza sus actividades físico-deportivas de forma indistinta (Gráfico 7). Sin embargo, observamos que el 13,9% desarrolla su práctica exclusivamente en periodo no-vacacional (abandonando en vacaciones), y quienes dedican tiempo para la práctica de actividades físico-deportivas únicamente durante el periodo vacacional son tan solo el 1,6%. La regularidad en la época del año no parece variar de forma importante en función del sexo. Sin embargo, los estilos de vida que se desarrollan en las diferentes etapas del ciclo vital sí presentan indicios para ser considerados como determinantes en la preferencia por la regularidad de la actividad. Así pues, el porcentaje de personas que realizan su práctica de forma indistinta va aumentando con la edad (un 73,6% en la franja 18-24 años, un 81,9% entre los 25-44 años, un 85,1% entre los 45-64 años y un 93,3% a partir de los 65 años). Sin embargo, la práctica exclusiva en el periodo no-vacacional va disminuyendo con la edad (un 25,6% en la franja 18-24 años, un 15,9% en la 25-44 años, un 13,9% de 45-64 años y un 4,9% a partir de los 65 años).

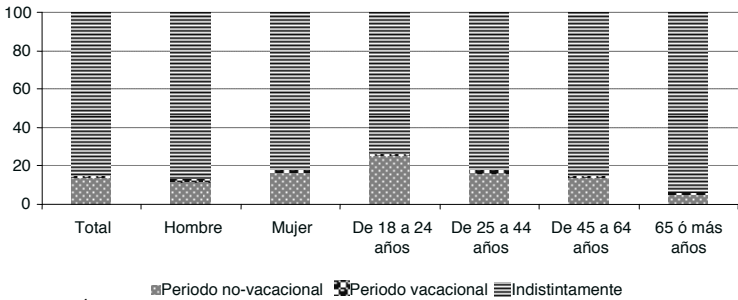


Gráfico 7. Época de práctica físico-deportiva.

A la vista de los resultados se puede concluir que la distribución semanal y anual de la práctica pierde importancia con la edad, pues la mayor disponibilidad de tiempo tanto durante cualquier día de la semana como época del año, facilita la práctica de actividades físico-deportivas. Por otro lado, parece que los más jóvenes, aproximadamente un cuarto de la población, realiza su práctica entre semana y en periodo no-

vacacional y que esta tendencia va disminuyendo paulatinamente con la edad. Es decir, la tendencia invita a pensar que la PAFYD entra dentro de la rutina de los más jóvenes al centrarse en los días de labor. Este hábito se transforma a medida que avanza la edad, pasando a abarcar cualquier momento y época del año. Se podría hablar de una PAFYD que pasa de ser una ocupación más, a una PAFYD convertida en modo o estilo de vida.

Organización de la PAFYD

El carácter organizativo de la práctica de actividades físico-deportivas permite conocer la medida en que la práctica es dependiente de las instituciones que la apoyan. En Gipuzkoa, entre las estructuras que promueven la PAFYD organizada, la Diputación Foral, y en concreto, el Departamento de Cultura, Juventud y Deportes, es quien se encuentra en el vértice de la responsabilidad. Desde este organismo se apoyan la práctica organizada y en especial al deporte federado, tanto a deportistas ya consolidados, como a jóvenes promesas de diferentes disciplinas que, a través de programas como Eutsi Kirolaril, facilitan la compatibilidad entre las exigencias del deporte de rendimiento y los estudios (http://www.eutsigipuzkoa.net/index_es.html). Desde ese mismo departamento, se presta también atención por un lado, y desde una perspectiva intelectual, a la mejora y al desarrollo del deporte a través de convocatorias que invitan a investigar y profundizar en diferentes aspectos relacionados con este ámbito; y por otro, desde una perspectiva más pragmática, se fomenta la iniciación deportiva y la participación en deporte escolar a través de iniciativas conjuntas con clubes y ayuntamientos. El siguiente peldaño en cuanto a nivel de responsabilidad, lo ocupan los ayuntamientos, que además de colaborar en la promoción físico-deportiva en edad escolar, son quienes gestionan las instalaciones municipales apoyando la práctica organizada a través de la dinamización, principalmente, de actividades acuáticas, de sala (cursillos de natación, aerobic, yoga...) y torneos.

Tomando como referencia la realidad organizativa de Gipuzkoa, cuatro son los tipos a los que se aluden en este trabajo: deporte escolar, deporte federado, PAFYD organizada no federada, y PAFYD libre (Arribas, 2005). El deporte escolar consiste en la oferta que pone al alcance de los escolares guipuzcoanos la posibilidad de una práctica polideportiva y no orientada exclusivamente a la competición. Como se establece en la Ley 14/1.998 del Deporte del País Vasco y en el Decreto

160/1.990 sobre deporte escolar, corresponde al Departamento de Cultura, Juventud y Deporte de la Diputación Foral de Gipuzkoa, la elaboración, aprobación y ejecución de programas anuales de deporte escolar, de acuerdo a las directrices que se contienen en el decreto citado.

Deporte federado es aquel que se realiza al amparo de alguna federación. Sus principales características son la especialización deportiva y la posibilidad de competir. Los sujetos que optan por realizar deporte federado, en la mayoría de los casos, suelen estar asociados a algún club que facilita la organización de eventos. Además, optar por asociarse a un club deportivo significa comprometerse a la búsqueda de la mejora, así como el respeto a los demás, y todos los aspectos relativos a la vida asociativa.

La PAFYD organizada no federada por su parte, engloba una doble vertiente: la vertiente competitiva (campeonatos o torneos no gestionadas por las federaciones, pero que se caracterizan por desarrollarse de forma estructurada: p.e. torneos de barrio), y la de ocio (actividades que suelen estar gestionadas en muchos casos por municipios o clubes). En este grupo aparecen enmarcados los programas de actividades como programas de aeróbic, ciclo indoor, pilates...).

Otra forma de realizar PAFYD es de forma libre, es decir, la práctica que se realiza de forma habitual y sistemática sin la intervención de ningún tipo de gestor ni intermediario, independientemente de cuál sea su motivación. Está enmarcado en este grupo tanto el sujeto que practica la caminata como entrenamiento, como el joven que asiduamente se mete en el agua para hacer surf con el simple propósito de disfrutar.

Los resultados muestran que mayoritariamente, la actividad físico-deportiva que se practica en Gipuzkoa, se hace de forma totalmente autónoma. Así, vemos (Tabla 9) que el 55,8% de la población realiza PAFYD libre, el 35,4% PAFYD organizada no federada y el 5,4% deporte federado.

	%
Federada	5,4
PAFYD Organizada no Federada	35,4
PAFYD Libre	55,8
No practicante	3,4
Total	100

Tabla 9. Distribución del porcentaje de PAFYD según el tipo de organización

Asimismo, de quienes han realizado algún tipo de PAFYD en el último año, un 8,1% ha competido. De entre quienes han competido, un 75,9% lo ha hecho en competiciones organizadas por federaciones o clubes, el 13,9% por su cuenta y el 13,9% no contesta. El 8,0% de los practicantes ha estado federado o ha pertenecido a algún club deportivo en el último año, siendo las federaciones de mayor peso las de fútbol/fútbol 8 (con un 24,2% del total de practicantes federados o que pertenecieron a algún club deportivo), montañismo/senderismo (con un 20,4%) y caza y pesca (con un 8,9%).

Por sexo, vemos que son los hombres los que realizan en mayor medida deporte federado con un 8,7% frente a un 2,0% de las mujeres (Gráfico 8). Asimismo, también son los hombres los que realizan PAFYD organizada no federada, concretamente un 41,9% de los hombres frente a un 29,0% de las mujeres. Es evidente, pues, que las mujeres se decantan por una práctica libre en mayor medida que los hombres, de forma que el 66,6% de las primeras realiza PAFYD libre frente al 45,0% de los hombres.

En cuanto a la participación en competiciones, de quienes han realizado alguna PAFYD en el último año, un 13,1% de los hombres, frente a un 3,3% de las mujeres, ha participado en algún tipo de competición y, en ambos casos, el tipo de competiciones en las que han participado, mayoritariamente (del orden del 75,0% en ambos casos), han sido organizadas por federaciones o clubes. Además, el 12,2% de los hombres y el 3,9% de las mujeres practicantes han estado federados o han pertenecido a algún club deportivo en el último año.

Según el intervalo de edad, vemos que, a medida que aumenta la edad, el deporte federado y la PAFYD organizada no federada se van sustituyendo progresivamente por una práctica libre. Así, son los jóvenes de entre 18 y 24 años quienes más deporte federado y PAFYD organizada no federada realizan (concretamente un 22,9% y un 47,9%

respectivamente) y los mayores de 65 años quienes más PAFYD libre realizan (concretamente el 75,0% de las personas encuestadas mayores de 65 años así lo afirman).

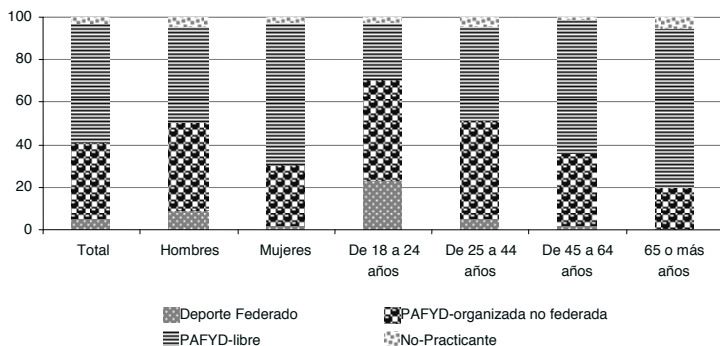


Gráfico 8. Distribución del porcentaje de PAFYD según el nivel de organización y el sexo

Esta tendencia de disminución del deporte federado y aumento de la PAFYD libre, se da progresivamente a medida que avanza la edad. Este hecho, nos hace pensar que con el avance de los años, en lugar de un abandono de la práctica físico-deportiva, se produce una transformación adaptativa de los hábitos de PAFYD.

Atendiendo a la organización descrita, los resultados indican que de los 864 encuestados que han sido categorizados como practicantes, un 8,7% (78 encuestados) menciona que ha estado federado o ha pertenecido a algún club deportivo en el último año (Gráfico 9), de los que más de tres cuartas partes son hombres. En cuanto a la distribución de la práctica federada por edad, los resultados muestran que un 27,5%, el mayor porcentaje de federados, se encuentra en la franja 18-24 años, y que este porcentaje se reduce a menos de un 10% de los 25 a los 65 años, siendo a partir de esta edad tan solo un 2,5 % los federados.

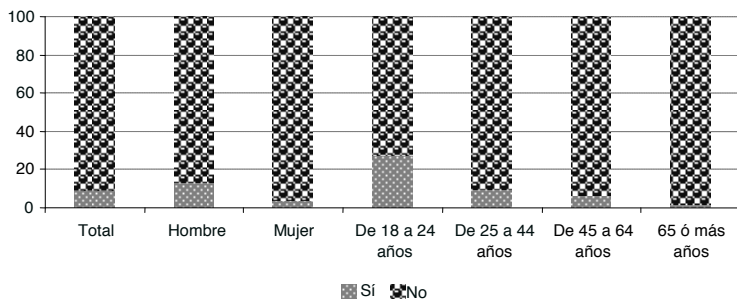


Gráfico 9. Porcentaje de federados durante el último año.

Así pues, tal como puede observarse en la Tabla 10, el mayor número de federados se encuentra en montañismo (2,2%) y fútbol (1,8%). Las federaciones que les siguen son la de caza y pesca (0,9%), ciclismo (0,8%), natación (0,7%), kárate (0,6%) y fútbol sala (0,4%). Por debajo, cabe destacar la presencia de federaciones como la de atletismo, baloncesto, balonmano entre otras... con 0,3% de guipuzcoanos que dicen haber realizado durante el último año práctica deportiva con licencia federativa.

	%		%
Montañismo/ senderismo	2,2	Surf	0,3
Fútbol/ fútbol 7	1,8	Tiro	0,3
Caza y pesca	0,9	Aeróbicos, gimnasia de mantenimiento	0,2
Ciclismo, bicicleta, mountain bike	0,8	Danza	0,2
Natación	0,7	Waterpolo	0,2
Kárate/ Taekwondo/ Lucha	0,6	Ajedrez	0,1
Fútbol sala/ futbito	0,4	Béisbol	0,1
Atletismo	0,3	Escalada	0,1
Baloncesto	0,3	Pelota/ frontón	0,1
Balonmano	0,3	Submarinismo	0,1
Deportes de invierno	0,3		

Tabla 10. Modalidades practicadas según federación

La práctica de la actividad físico-deportiva será diferente en función de si se realiza de forma guiada o tutorizada por un monitor, entrenador o similar (organizada no federada), o si se realiza de forma totalmente autónoma (libre). Según los datos, únicamente el 16,1% de los practicantes de Gipuzkoa practican su actividad bajo la tutela de monitores; un 0,5% menciona que en ocasiones si que realizan su actividad con monitores (Gráfico 10). Los porcentajes de práctica guiada parecen distribuirse de forma diferente en función del sexo, de forma que mientras que entre los hombres el 10,4% realizan su práctica físico-deportiva de forma guiada, el porcentaje de mujeres practicantes que lo hace de esta forma es del 21,9%. La edad también discrimina de forma importante la preferencia por la práctica guiada, en el sentido de que la práctica guiada es menos común en la medida que la edad avanza. De ser moderadamente común hasta los 24 años (37,8%), se reduce de forma notable en la franja 25-44 años (a un 19,9%), se va reduciendo en la franja 45-64 años (a 11,4%) y es infrecuente a partir de los 65 años (6,3%). Este descenso puede explicarse atendiendo a un dato anterior, pues al analizar las modalidades por rango de edad se observaba que las personas de más edad, destaca el caminar como modalidad de práctica principal, modalidad que se puede realizar de forma totalmente autónoma.

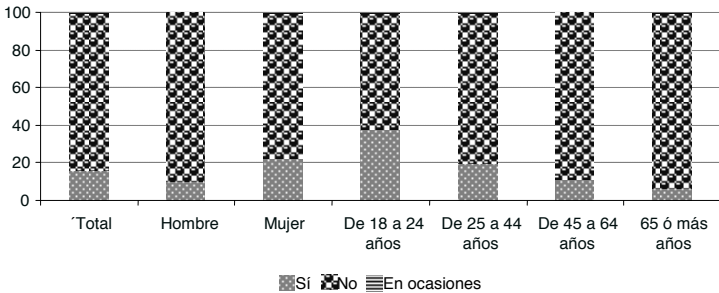


Gráfico 10. Actividades físico-deportivas guiadas.

En definitiva, los resultados sugieren que son los más jóvenes, hasta los 25 años, quienes realizan una práctica más controlada aunque se dan diferencias por razón de sexo de forma que hay más hombres federados que mujeres. Sin embargo el porcentaje de mujeres que

realizan actividades guiadas por monitores o entrenadores es mayor que el de los hombres.

Historial de PAFYD

Una primera pregunta sobre el historial relacionado con la práctica de deporte escolar apunta que un 45,6% de los mayores de 18 años que actualmente realiza práctica físico-deportiva en Gipuzkoa (Gráfico 11), responde de forma afirmativa a la pregunta de si había participado alguna vez en deporte escolar, (práctica físico-deportiva realizada en horario extra-escolar y hasta los 16 años).

La distribución de la práctica de deporte escolar en función del sexo muestra que son los hombres quienes, en mayor medida, han participado en deporte escolar. Así pues, del total de hombres que en la actualidad se declaran practicantes de actividades físico-deportivas, un 57,7% mencionó haber realizado deporte escolar, mientras que del total de mujeres, únicamente un 34,8% contestó afirmativamente.

Los datos desvelan que, el porcentaje de participación en deporte escolar, disminuye a medida que la edad avanza. Un 80,1% de los jóvenes menores de 25 años mencionan haber practicado deporte escolar, sin embargo de quienes cuentan entre 45 y 64 años, tan solo un 32% menciona haberlo practicado. Por último, únicamente un 9,9% de los mayores de 65 años dicen haber realizado deporte escolar durante su infancia.

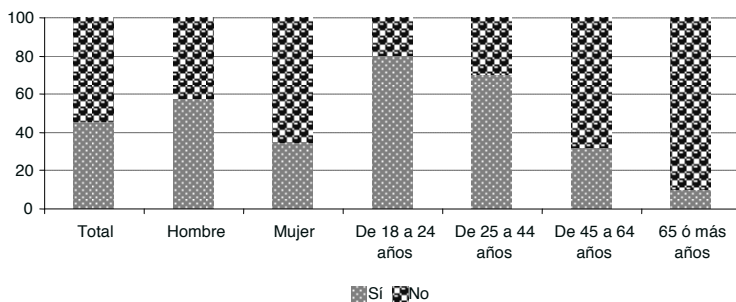


Gráfico 11. Participación en deporte escolar.

Son reveladores los datos que pueden observarse en el Gráfico 12 relativos al historial de práctica federativa anterior a los 16 años. Según los resultados obtenidos, un 22,7% de los practicantes guipuzcoanos dice haber estado federado antes de los 16 años. Del total de hombres que se encuentra en esta situación, un 38,9% dice haber estado federado antes de los 16 años frente a tan solo un 11,3% de las mujeres.

Es ilustrativo también el resultado del cruce de datos relativos al historial de práctica federada y la edad. Como puede observarse en el Gráfico 12, en torno al 40% de los menores de 44 años mencionan haber estado federados antes de los 16 años (47,6% antes de los 24 años y 41,9% de 25 a 44 años). De quienes cuentan entre 45 y 64 años, los practicantes que han realizado deporte federado se reducen a un 15,4%, y a partir de los 65 años sólo existe un 1,9% de personas que ha realizado práctica federada antes de los 16 años.

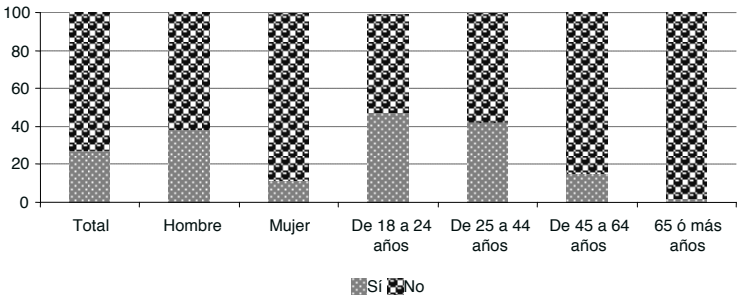


Gráfico 12. Participación federativa previa a los 16 años.

Si bien hasta este apartado no se habían encontrado mayores diferencias en función del sexo, éstas se hacen patentes en los resultados sobre historial deportivo, de modo que son proporcionalmente más los hombres que mencionan haber participado en deporte escolar y federado antes de los 16 años que las mujeres. Estos resultados sugieren que las diferencias de por sexo en relación a la práctica se dan a un nivel institucional, al menos de forma histórica.

Uso de infraestructuras y gasto

Una cuestión en la que se basa cualquier estudio de mercado pasa por conocer qué o cuánto estará dispuesto a invertir el “cliente” potencial. Los datos identificados en la muestra indican que un 87,2% de los practicantes de actividades físico-deportivas realizan su práctica en lugares públicos, como parques, calle, monte, playa... Un 33,4% realiza sus actividades en instalaciones municipales, un 13,3% en casa, un 8,1% en instalaciones privadas y un 2,6% en instalaciones de trabajo o centros de estudios (Tabla 13).

	%
Instalaciones municipales	33,4
Instalaciones privadas	8,1
Instalaciones en el trabajo/centro de estudios	2,6
Lugares públicos (parques, calle, monte, playa...)	87,2
En casa	13,3
Otros	0,1

Tabla 13. Lugar de práctica físico-deportiva*.

***Cada practicante podía mencionar más de un lugar.**

Los practicantes que han realizado sus actividades físico-deportivas en instalaciones municipales o privadas (n=319) en un 35,8% mencionó haber pagado algo por el uso de las mismas.

En cuanto a lo que los practicantes invirtieron en actividades físico-deportivas en el último año, tal y como se observa en la Tabla 14, un 36,1% mencionó no haber tenido gasto alguno, un 38,7% invirtió menos de 150€ en aspectos relacionados con su práctica físico-deportiva, mientras que un 16,6% de los practicantes invirtieron entre 151 y 300 €. Un 3,2% entre 301 y 450 €, y por último un 5,4% mencionó haber invertido más de 450 € para el desarrollo de dicha práctica.

	%
No ha tenido gasto alguno	36,1
Menos de 150€	38,7
Entre 151 y 300€	16,6
Entre 301 y 450€	3,2
Más de 450€	5,4
Total	100

Tabla 14. Gasto realizado para participar actividades físico-deportivas.

Para concluir este capítulo, destacar que el estudio de los hábitos de actividad físico-deportiva generalmente ha partido de concepciones restrictivas de la actividad. En estos estudios, tradicionalmente, han quedado excluidas modalidades como los bailes, o incluso el aeróbic. Estas definiciones de las actividades físico-deportivas que han tenido implicaciones en la forma en que han descrito las diferencias por sexo y las transiciones de la práctica conforme al avance de la edad, también han influido en la concepción común que se tiene del abandono de la actividad en momentos vitales clave, como tras el paso de la adolescencia y en la entrada a la edad adulta. En efecto, la práctica de actividades físico-deportivas iguala o supera el 80% de la población, independientemente del sexo o edad. Esto significa que la práctica se mantiene relativamente constante en la vida. Y no sólo eso, la frecuencia anual de PAFYD se mantiene e incluso aumenta en la medida que la edad avanza. La diferencia no estaría en cuánta práctica se hace, sino en cómo se hace.

Conforme avanza la edad, lo que cambia son fundamentalmente las modalidades que se practican y la intensidad con que se realizan. Así pues, con el tiempo, caminar más de 45 minutos se va convirtiendo en una actividad más común en la población, llegando a ser realizada por un 80% de los mayores de 65 años. Hasta el momento, la aceptación de caminar como una modalidad es un aspecto que no ha sido considerado, lo que ha dejado de lado la actividad de baja intensidad, típicamente practicada por personas de edad más avanzada. En este sentido, como se apuntaba anteriormente, cabe señalar que no cualquiera que camina se considera practicante de actividad físico-deportiva, como tampoco alguien que esporádicamente monta en bicicleta es considerado ciclista o quien se baña en verano es considerado nadador. Los caminantes que adoptan esta práctica con una duración determinada (en este estudio *más de 45 minutos*), y una frecuencia media/alta (avalada por los datos descritos), se puede afirmar que tienen el hábito físico-deportivo establecido en la categoría de PAFYD libre. En muchas ocasiones esta es una actividad inducida por los servicios sanitarios como terapia prescrita en la recuperación de lesiones, dolencias cardíacas, articulares o simplemente como actividad adecuada al deterioro físico propio del paso del tiempo. También es una práctica habitual entre las mujeres de mediana edad que en su juventud no practicaron ningún tipo de actividad físico-deportiva organizada, y huyen del sedentarismo. Es una forma sencilla, económica y autónoma de mantenerse en forma.

Algo parecido ocurre con otras modalidades cuya intensidad soporta bien el paso del tiempo, generalmente actividades de tipo aeróbico como la natación o andar en bicicleta. La actividad que peor soporta el paso del tiempo es el fútbol. Este cambio de modalidad viene ligado a un cambio en la intensidad con que se practica la actividad físico-deportiva en términos globales, pues como reflejan los datos, la intensidad con la que se lleva a cabo la práctica disminuye en la medida que la población envejece.

Con la edad, no sólo va modificándose la intensidad de la práctica, también la forma en que la práctica está integrada en el modo de vida de las personas va cambiando. Si bien entre los jóvenes la práctica de actividades físico-deportivas tiende a realizarse entre semana y en horario no vacacional, esta tendencia varía con la edad. Los más expertos realizan su práctica indistintamente en diferentes épocas del año o en cualquier día de la semana. Estos aspectos de la distribución anual y semanal de la práctica sugieren que entre los más jóvenes, la práctica de la actividad físico-deportiva se realiza acorde con el calendario de estudios o trabajo; sin embargo, con el paso de los años y los cambios estructurales propios de cada edad, esto es menos común, y la práctica se va convirtiendo en una parte de la forma de vivir de la población. De alguna forma, parece que la dedicación a la práctica es específica entre los más jóvenes, e inespecífica más adelante.

Por otro lado, las diferencias de sexo tampoco se dan en función del grado de participación (% de practicantes), ni de la frecuencia anual de práctica, ni del nivel de intensidad de la práctica. Las diferencias se dan en función de algunas modalidades como el fútbol o el aeróbic. Por lo demás, las modalidades son compartidas, entre ellas las preferidas, a saber, caminar y natación. Estas diferencias se tornan más importantes al hablar de práctica organizada. Mientras que se cuenta un mayor porcentaje de hombres que realiza práctica federada, son más las mujeres que realizan práctica guiada por monitores o entrenadores, lo que parece inducir a pensar que ellas participan en mayor medida en cursillos y otro tipo de actividad organizada pero no federada.

En definitiva, si bien las diferencias por sexo han venido a considerarse en muchos estudios sobre hábitos de actividad física y deporte un hecho indudable, los datos de este estudio sugieren que esto no es tan evidente como se creía. Las diferencias en la cantidad de práctica físico-deportiva por razón de sexo se minimizan al incorporar modalidades físico-deportivas no reconocidas por el COI (aerobic, yoga,

mantenimiento...). En este caso, las diferencias fundamentales, al igual que ocurre con la edad, se presentan en relación al nivel de organización y la intensidad con la que se realiza la PAFYD.

Las diferencias no se dan en relación a cuánto se practica, sino en relación a cómo se practica.

Capítulo 3.

GIPUZKOA EN EL CONTEXTO EUROPEO

Uno de los retos que existen en el estudio de los hábitos de PAFYD es el de encontrar un instrumento de medida que permita comparar la práctica físico-deportiva de unas regiones con otras. Este tipo de estudios ha estado tradicionalmente caracterizado por haber utilizado metodologías no consensuadas que echaba a perder la comparación entre regiones. Comparar el nivel de práctica físico-deportiva entre regiones es importante en primer lugar, porque la comparación permite valorar el peso relativo que tiene la práctica en una región en particular. La pura descripción de la práctica proporciona información, pero la comparación con otros lugares de tradiciones más o menos similares permite realizar valoraciones sobre la misma. En

segundo lugar, el índice de práctica relativa permite regular los esfuerzos que se realizan en las políticas deportivas de diferentes países, así como identificar limitaciones y aspectos a mejorar de forma institucional. Por último, la comparación de la práctica entre diferentes regiones podría permitir impulsar estrategias comunes y de colaboración con el fin de promocionar la participación a nivel Europeo. El intento más reciente para coordinar la investigación sobre el nivel de participación en actividad física y deporte ha sido reflejado en el proyecto COMPASS, descrito en el capítulo 1.

La utilización del cuestionario COMPASS ha posibilitado la comparación de la práctica físico-deportiva en Gipuzkoa en relación a otras regiones europeas permite valorar los hábitos de los guipuzcoanos dentro de un contexto de referencia. De esta forma, pueden identificarse avances y limitaciones que pueden darse tanto a nivel cuantitativo (frecuencia de práctica de actividades), a nivel cualitativo (aspecto competitivo), como a nivel organizativo (federaciones y clubes). Estos datos también pueden utilizarse para regular la dirección de los esfuerzos que se realizan en el ámbito de la política deportiva.

Los resultados obtenidos sobre el porcentaje de personas que se incluye en cada perfil del proyecto COMPASS y que se ven reflejados en el Gráfico 12, permiten observar que un 3,5% de la población guipuzcoana mayor de 18 años practica actividades deportivas de forma competitiva, organizada e intensiva (perfil 1). De forma igualmente frecuente pero no organizada (perfil 2), practica actividades deportivas el 19,3% de la población. En torno a dos veces a la semana (perfil 3) practican deporte más organizado un 1,3% de los guipuzcoanos, y menos organizado (perfil 4) un 6,4% de los mismos. La participación irregular supone practicar deporte de una vez a la semana a una vez al mes (perfil 5), lo que parecen hacer un 8,7% de la población, mientras que de forma ocasional (de una vez al mes a una vez al año, perfil 6) practica un 2,7%. Un 43,6% de la población practica actividades físicas variadas (perfil 7), entre las que se encuentra caminar más de 45 minutos, y un 14,5% menciona no practicar actividades físico-deportivas, o caminar menos de 45 minutos (perfil 8). Esto supone un 85,5% de practicantes y un 14,5% de no practicantes.

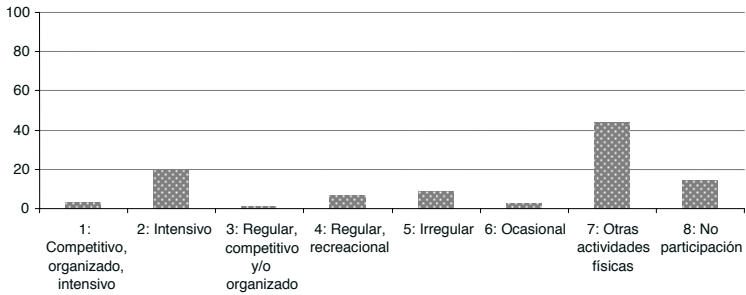


Gráfico 12. Nivel de práctica (COMPASS) en Gipuzkoa.

Para estructurar la descripción y comparación de los perfiles del COMPASS en diferentes regiones, se ha decidido realizar las comparaciones por zonas geográficas. Las zonas geográficas de Europa Sur, Europa Central y Europa Norte difieren tanto en niveles socio-económicos como socio-culturales. Para facilitar la descripción y comprensión de los resultados se presentan los perfiles clasificados en cuatro: participación intensiva, (suma de los perfiles 1 y 2), participación regular, (suma de los perfiles 3 y 4), participación irregular, (suma de los perfiles 5 y 6), y por último, la no-participación, (suma los perfiles 7 y 8).

Así pues, el Gráfico 13 representa los resultados de los perfiles en las regiones de Europa Sur. Aunque se hable de diferencias relativamente menores, la práctica intensiva (perfiles 1 y 2) que se refiere a la participación de más alta frecuencia es mayor en Gipuzkoa (22,8%) y en España (17,7%) que en Portugal (11%) e Italia (6,7%). En cuanto a la participación de tipo regular (perfiles 3 y 4), que aunque menos frecuente, se practica con una asiduidad aproximada de dos veces a la semana, parece que los porcentajes mayores se observan en España (14,1%), y son relativamente menores en Italia (8,4%), Gipuzkoa (7,7%) y Portugal (7%). Los perfiles que corresponden a la participación de menor frecuencia son de tipo irregular, perfiles 5 y 6 (en torno a una vez al mes) y se dan en un porcentaje algo mayor en Italia (14,2%) y Gipuzkoa (11,4%) que en Portugal (5%) y España (4,8%). Por último, como se ha mencionado anteriormente, una característica común de este grupo de regiones es la relativamente alta no-participación (que incluye la participación en actividades como caminar, yoga, baile..., incluidas en los perfiles 7 y 8), la cual es más predominante en Portugal (77%) y en Italia (70,7%), aunque también es evidente en España (63,4%) y algo menor en Gipuzkoa (58,1%).

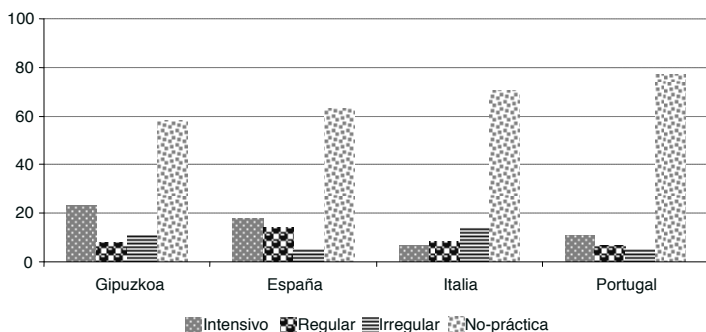


Gráfico 13. Nivel de práctica (COMPASS) en las regiones del sur de Europa

A primera vista puede observarse en el Gráfico 14 los diferentes patrones de resultados que se obtienen en las regiones en función de su situación geográfica. Así pues, los índices mayores de participación intensiva, caracterizada por la alta frecuencia de participación, parecen darse en la República Checa (39,2%), Finlandia (39%), Suecia (37%) y Suiza (35,8%). En cuanto a la participación regular, una vez más los mayores índices se dan en Finlandia (34%) y Suecia (22%). La participación irregular tiene una distribución bastante diferente y se da en mayor medida en Países Bajos (43%) y Reino Unido (39%). Por último, los índices de no-participación son muy bajos en Finlandia (19%), y más altos aunque bastante homogéneos en Suiza (26,7%), Países Bajos (26,9%), Suecia (30%), República Checa (30,4%) y Reino Unido (33%).

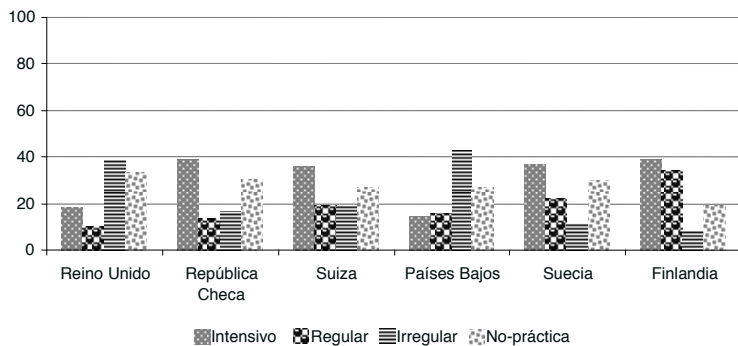


Gráfico 14. Nivel de participación en regiones del norte de Europa (COMPASS).

En el Gráfico 15 puede observarse que las mayores diferencias en la participación de los hombres y mujeres guipuzcoanos se da en el perfil 1 de práctica competitiva, organizada e intensiva (6,4% de hombres, 0,8% de mujeres). A modo de recuerdo, este tipo de perfil aúna a las personas que practican deporte más de dos veces a la semana y a su vez su participación es organizada y competitiva. Aunque casi el doble de hombre realiza práctica intensiva en el perfil 2 (25,4% de hombre frente a 13,5% de mujeres), las mujeres parecen participar en mayor medida en este tipo de práctica, caracterizado por su alta frecuencia y un nivel menor de organización. El perfil 4 referente a la práctica regular (en torno a dos veces a la semana) parecen estar relativamente equiparado entre hombres y mujeres, aunque una vez más, la práctica más organizada, característica del perfil 3 es predominante en los hombres (23% de hombres y 0,4% de mujeres). El tipo de participación deportiva irregular y ocasional, que se realiza de forma poco frecuente está más equiparado entre hombres y mujeres (suma de perfiles 5 y 6: 13,7% de hombres, 9,3% de mujeres). Sin embargo, los porcentajes se invierten en lo que se refiere a la práctica de otras actividades físico-deportivas, entre las cuales se incluyen aeróbic y gimnasia de mantenimiento, caminar más de 45 minutos, herri kirolak, yoga... (51,9% de mujeres, 35% de hombres).

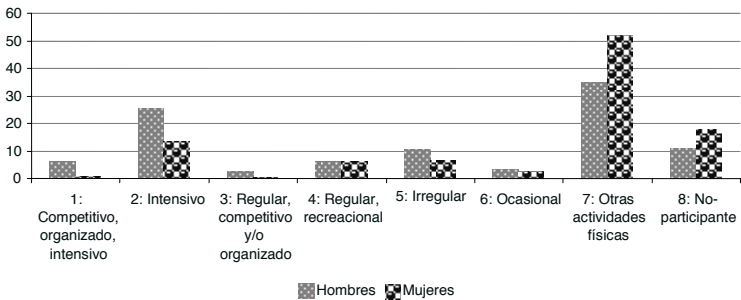


Gráfico 15. Nivel de participación en Gipuzkoa según sexo

Los resultados que se refieren a la distribución de los perfiles de participación en función del sexo en los diferentes países se presentan gráficamente por zonas geográficas. El Gráfico 16 recoge los índices de participación intensiva, regular, irregular y no-participación por sexo en los países de Europa Sur. En cuanto al tipo de participación intensiva, las

diferencias entre sexos son notables en las diferentes regiones del sur de Europa. Portugal presenta una diferencia importante de participación intensiva en función del sexo (18% de hombres y 5% de mujeres), seguido por Gipuzkoa (31,8% de hombres y 14,3% de mujeres) e Italia (8,7% de hombres y 4,8% de mujeres), y por último, España (12% de hombres y 8% de mujeres). Los índices de participación regular que hacen referencia a una frecuencia de dos veces por semana, son ligeramente superiores, en las cuatro regiones, para los hombres frente a las mujeres. Sin embargo, las diferencias están mucho más mitigadas. Además, los resultados tampoco muestran diferencias importantes entre las cuatro regiones.

En lo que se refiere a la práctica de tipo irregular, participación que se caracteriza por su baja frecuencia, la diferencia entre los porcentajes entre sexos parece ser algo menor en Gipuzkoa (13,7% de hombres y 9,3% de mujeres) que en España (20% de hombres y 11% de mujeres), Italia (19,7% de hombres y 8,9% de mujeres) y Portugal (7% de hombres y 3% de mujeres). Por último, es notable la diferencia existente en los índices de no-participación en función del sexo, siendo ésta bastante importante en el caso Gipuzkoa (46% de hombres y 69,7% de mujeres) y en Portugal (66% de hombres y 86% de mujeres). Ligeramente más reducidas, pero también importantes son las diferencias que se encuentran en España (61% de hombres y 76% de mujeres) e Italia (62,8% de hombres y 78,3% de mujeres).

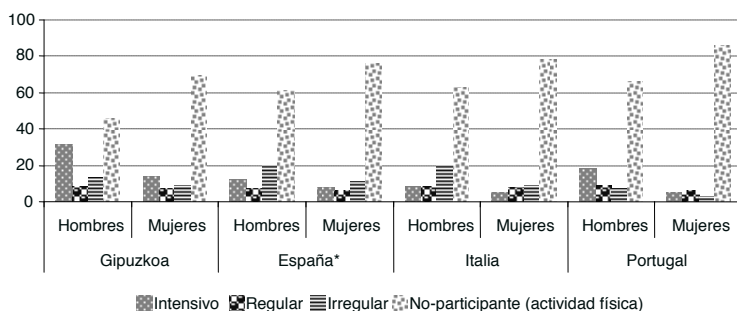


Gráfico 16. Nivel de participación en el sur de Europa según sexo.

Nota: Los datos que corresponden a España son de 1995 y se corresponden con la última actualización de datos publicada.

En el Gráfico 17 se presentan los resultados de los perfiles COMPASS y su distribución por sexos en los países del norte de Europa. Una primera visión de los resultados permite observar que las grandes diferencias existentes en el primer grupo en la práctica intensiva se dan en menor medida en estos países. Así pues, la práctica intensiva en Finlandia, la lideran las mujeres (42% de mujeres y 34% de hombres). Los porcentajes son similares en Suecia (37% de mujeres y 36% de hombres), y en los Países Bajos (16,3% de hombres y 13% de mujeres). La práctica de tipo regular (menos frecuente, en torno a dos veces a la semana) es muy similar entre hombres y mujeres. Tampoco se dan grandes diferencias en lo que se refiere a la participación de tipo irregular.

Por último, los índices de no-participación (que incluyen otras actividades físicas) también se caracterizan en algunos de estos países por su escasa diferencia en función del sexo. Así pues, en Suecia, Países Bajos y Finlandia los porcentajes son similares.

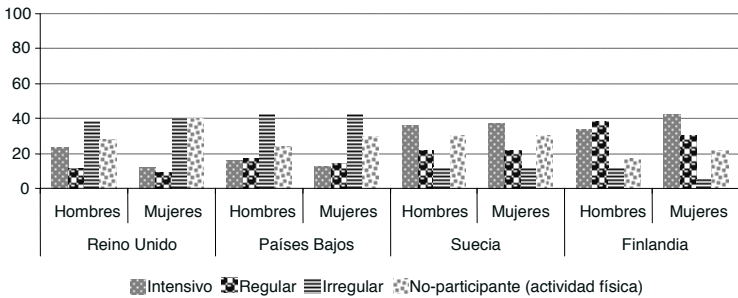


Gráfico 17. Nivel de participación en el norte de Europa según sexo.

Como se observa en el Gráfico 18, la participación intensiva de tipo organizado y competitivo (perfil 1) tiene una importante presencia antes de los 24 años (17,2%), pero a partir de esa edad, se reduce de forma muy importante (3,8%) y todavía más en las etapas más avanzadas de la vida. No ocurre lo mismo sin embargo con quienes no realizan la práctica de forma tan organizada (perfil 2) pese a que mantienen la frecuencia ya que esta es la predominante antes de los 24 años (24,1%), y se mantiene hasta los 45 años (23,4%), sin sufrir descenso importante hasta los 65 años (18,5% hasta los 65 años y 11,6% después).

La participación de tipo regular (perfil 3 y 4) también tiende a mantenerse de forma considerablemente estable hasta los 65 años, sobre todo si está menos organizada (perfil 4). Así pues, una participación de hasta dos veces a la semana y más organizada (perfil 3) tiene un mayor predominio en edades jóvenes (5,8% hasta los 24 años). Sin embargo, la participación de la misma frecuencia pero no organizada ni competitiva (perfil 4) es mayor no sólo en las edades más jóvenes sino a lo largo del ciclo vital.

En Gipuzkoa, un 15,3% de los jóvenes 18-24 años realiza su práctica con frecuencia irregular, reduciéndose paulatinamente este porcentaje en la medida que la población es mayor (11,4% en la franja 24-45; 7,7% de los 45-65 años y 2,7% a partir de entonces). El tipo de participación que más aumenta en la medida que la edad avanza es la práctica de otras actividades físicas (caminar, gimnasia mantenimiento, yoga...). Esta forma de práctica es especialmente común a partir de los 45 años (un 53,2% en la franja 45-64 años y un 59,7% a partir de los 65 años), menos preferente entre los 24-45 años (32,8%) y menos aún entre los más jóvenes (16,7%).

Por último, una mención a los índices de no-participación, cuya distribución es bastante irregular en los diferentes intervalos, aunque, como cave esperar, se dispara a partir de los 65 años (20,1%).

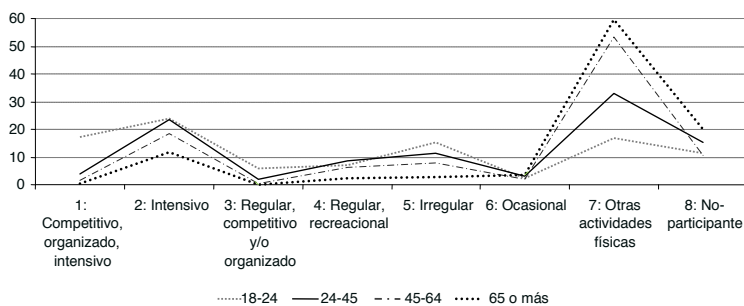


Gráfico 18. Nivel de participación en Gipuzkoa según edad.

Al realizar las comparaciones de práctica por edades en diferentes regiones europeas el Gráfico 19 muestra que Finlandia es el único país en que la participación de tipo intensiva se mantiene relativamente en la medida que la edad avanza (46% en la franja 16-24 años; 36,3% de los 25 a los 44 años; y 41,7% de los 45 a los 64 años). En

todos los demás países el porcentaje de participación intensiva se reduce más o menos dramáticamente tras el paso de los 25 años. Suecia es la región con mayor participación intensiva anterior a los 25 años, y la participación se reduce, aunque menos que en otros países a partir de esa edad. Gipuzkoa presenta una disminución paulatina de la práctica intensiva con la edad, aunque mantiene un porcentaje relativamente alto de este tipo de práctica.

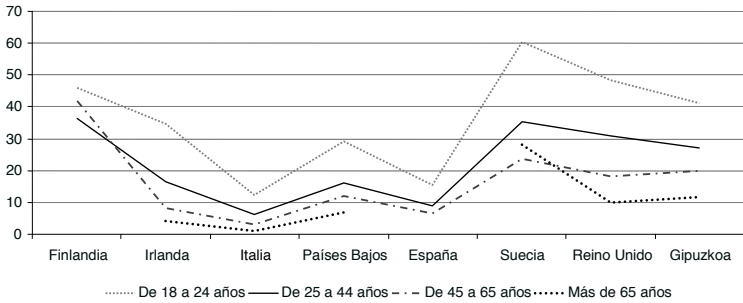


Gráfico 19. Porcentajes de participación intensiva –perfiles 1 y 2– según la edad en diferentes regiones de Europa.

El Gráfico 20 recoge los datos de los perfiles de práctica irregular y no-participación (suma de perfiles 5 a 8) por edad en las diferentes regiones europeas. La tendencia general es común en todas las regiones, y es que en la medida que avanza la edad los porcentajes de participación irregular y no participación aumentan. En la franja de edad (de 25-44 años a 45-65 años) sobresale el caso de Finlandia dado que este tipo de participación no varía de una forma importante (de un 22% a un 26,3%). Las tendencias se mantienen estables en su incremento en el resto de las regiones estudiadas. Gipuzkoa en ese caso muestra porcentajes relativamente más bajos de baja participación que España, Italia, Irlanda, y muy similares a Reino Unido.

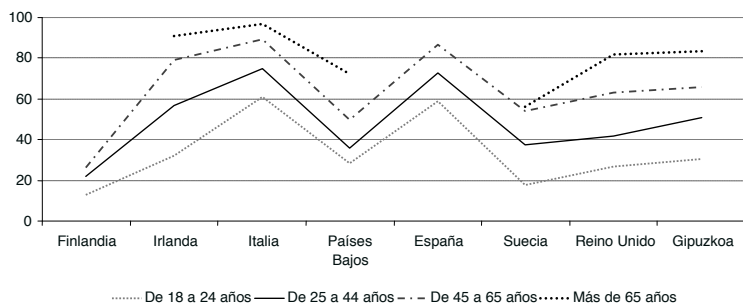


Gráfico 20. Porcentajes de participación de bajo nivel (irregular, ocasional, actividades físicas y no-participación) en diferentes regiones europeas según la edad.

A modo de resumen se puede decir que los datos sobre Gipuzkoa desdoblados según las características cuantitativas y organizativas de la práctica deportiva muestran que un 4,8% de la población realiza práctica organizada. En relación al aspecto cuantitativo, casi un cuarto de la población realiza práctica intensa, más de dos veces a la semana, menos de un 10% realiza su práctica dos veces a la semana, algo menos de otro 10% de una vez al mes a una vez por semana y son muy pocos los que la realizan menos de una vez al mes. En relación a la actividad física, cerca de la mitad de la población practica actividades no contempladas por el COI.

La distribución de estos perfiles por sexo nos muestra que la diferencia entre hombres y mujeres se da fundamentalmente en la participación organizada (un 23% de hombres y un 4% de mujeres). La diferencia de sexo también se da en el aspecto cuantitativo de la práctica, dado que un 25,4% de los hombres realiza su actividad más de dos veces por semana, pero únicamente un 3,5% de mujeres lo hace. Por otro lado, más de la mitad de la población femenina opta por otras actividades físicas, concretamente actividades no incluidas en la lista del COI. Sin embargo, este tipo de actividades sólo son realizadas por un tercio de la población masculina. De la misma forma, conforme avanza la edad también parece que la práctica de tipo organizado disminuye, así como la frecuencia intensa. Sin embargo, la práctica de actividades de otras características se vuelve predominante.

Para contextualizar los datos aquí descritos, que permiten realizar comparaciones con otras regiones, debe de tenerse en cuenta que el COMPASS únicamente considera deporte las modalidades

contempladas por el comité olímpico internacional. El baile, aeróbic, herri kirolak y otras modalidades se incluyen entre las denominadas actividades físicas (ver Tabla 2), pero no deportes. Así pues, cuando se habla de que con la edad la frecuencia de práctica disminuye, se hace referencia al conjunto de deportes reconocidos por el COI.

El COMPASS, como se apuntaba, ha posibilitado la comparación con otras regiones Europeas. En relación a la práctica intensiva (más de dos veces a la semana), Gipuzkoa se sitúa en relación a las diez regiones, en quinta posición de preferencia. La práctica regular de dos veces a la semana coloca a Gipuzkoa en noveno lugar, la práctica irregular en sexto lugar y la no-participación (que incluye las actividades físicas) en cuarto lugar. En general, Gipuzkoa presenta un tipo de práctica más intensa que otras regiones de Europa sur, pero es superada en participación por regiones del norte de Europa.

En relación a las diferencias por sexo, los hombres de Gipuzkoa parecen realizar en mayor medida práctica deportiva de frecuencia intensiva y organizada, mientras que las mujeres parecen decantarse en mayor medida por practicar otras actividades físicas. A un nivel comparativo con otras regiones, cabe decir que en Gipuzkoa la práctica intensiva y organizada es poco común entre las mujeres. Las diferencias por sexo en la categoría de no-participación también son importantes, pero en este caso posiblemente debido al peso de las actividades físico-deportivas. Las diferencias por sexo en la participación deportiva son bastante menores en el Norte de Europa.

Atendiendo a la edad, como es lógico, se dan cambios importantes. En la medida que la edad avanza, la práctica intensiva, regular e irregular disminuye. Únicamente aumenta con la edad la práctica ocasional, entendida como la que se realiza menos de una vez al mes. La práctica que indudablemente aumenta con la edad es la actividad física, que a partir de los 65 años alcanza a un 60% de la población guipuzcoana. Por último, la no-participación aumenta, pero de forma marginal. Al comparar la disminución de la práctica intensiva en función de la edad con otros países, podría decirse que la práctica intensiva, aunque disminuye, está relativamente presente en todos los intervalos de edad.

En definitiva, el tipo de práctica que sitúa a Gipuzkoa en mejor posición en relación con otras regiones es la práctica organizada y competitiva, fundamentalmente masculina. Incluso si existe mayor

dificultad para la comparación de la actividad física con otras regiones, los datos también sugieren que en Gipuzkoa podría darse un muy alto nivel de este tipo de actividad, no contempladas por el COI (aeróbic, caminar, yoga...), sobre todo en el caso de las mujeres.

Por último, destacar una vez más, la importancia que tiene el uso de instrumentos estandarizados que permite comparar el nivel de participación de actividades físico-deportivas con otras regiones. El esfuerzo de diseñar proyectos que permitan la monitorización de la práctica de forma coordinada tiene un valor incalculable para poder valorar el peso relativo de la práctica de la actividad físico-deportiva.

Capítulo 4.

MOTIVOS Y OBSTÁCULOS PARA LA PAFYD

Motivación y utilidad

Generalmente, los estudios sobre hábitos de actividad físico-deportiva han sido realizados en un contexto de promoción de la práctica. En este contexto, las motivaciones que inducen a las personas a practicar actividades físico-deportivas cobran especial relevancia. El estudio de los motivos que impulsan u obstaculizan la práctica de actividades físico-deportivas subyace a la realización de la práctica, y puede proveer de pautas para diseñar programas destinados a promover los hábitos de práctica físico-deportiva a corto, medio y largo plazo. En este sentido, el estudio de la motivación proporciona pautas para la intervención a nivel institucional.

La motivación para realizar una actividad puede entenderse como una fuerza que rige el movimiento de una persona hacia dicha actividad. Esta fuerza puede ser interna o externa. Entre los motivos intrínsecos que llevan a una persona a realizar una actividad pueden estar el divertirse, estar con amigos, competir o llevar una vida saludable... sin embargo, también existen fuerzas que provienen del exterior e impulsan a la persona a realizar la actividad. Una actividad puede realizarse porque alguien es obligado a ello, por imitación (si los demás lo hacen, yo también) o por ganar dinero. En cualquier caso, todas son motivaciones, que pueden impulsar a practicar actividades físico-deportivas. No obstante, estudios sobre motivación subrayan que algunas de estas motivaciones promueven la persistencia en una actividad mediante el esfuerzo, la adherencia a lo largo del tiempo y también un rendimiento óptimo (Ferrer-Caja y Weiss, 2000, 2002; Vansteenkiste, Simona, Soenens, y Lens, 2004), mientras que otras si bien impulsan hacia la actividad a corto plazo, parecen no ser sostenibles a medio o largo plazo. Se sabe que las tareas no monótonas, que sean innovadoras y creativas, de dificultad moderada, que promueven las relaciones con los demás, combinadas con respuestas positivas por parte de los demás y sin presión interpersonal, consiguen aumentar la motivación intrínseca. En este sentido, programas de actividad físico-deportiva que desean obtener efectos a medio o largo plazo deberían estar diseñados para promover unas motivaciones y no otras.

El motivo principal que produce beneficios (adherencia, persistencia, rendimiento) a medio o largo plazo en relación a la práctica de actividades físico-deportivas es la diversión (Frederick y Ryan, 1995; Ryan, Frederick, Lepes, Rubio, y Sheldon, 1997). No hay ningún tipo de motivación cuyos efectos en el comportamiento pueda equipararse con ésta. Las características que tiene esta motivación en comparación con otras, es que la fuerza motivacional procede de uno mismo, en la propia relación con la actividad que se realiza. No necesita nada más, y tal como funciona, es sostenible a lo largo del tiempo, además proporcionando como recompensa el propio bienestar (Deci y Ryan, 2000; Frederick y Ryan, 1995). Cuando se indica que una actividad concreta no necesita nada más, esto es exactamente así, porque cualquier fuerza externa, que impulse hacia la actividad sólo consigue reducir el motivo de diversión (Vallerand y Loisier, 1994).

La actividad físico-deportiva es una actividad que muchas veces se realiza para divertirse y produce tanto bienestar psicológico como

físico. Sin embargo, a veces, se ha despertado cierta polémica en relación a la competición como fuente motivadora externa. Se cree que si esto fuese así, entonces la fuerza del motivo de diversión disminuiría. De hecho, en algunos estudios se mostró que la competición como fuerza motivadora externa reducía la diversión (Vansteenkiste y Deci, 2003). Sin embargo, estudios posteriores en el contexto competitivo han mostrado que la competición sólo reduce el motivo de diversión cuando existe presión de los demás para ganar (Reeve y Deci, 1996). En el caso de los más jóvenes, existen mecanismos mediante los cuales la presión interpersonal que existe en el sistema de competición puede reducirse, sin minar el rendimiento óptimo. La competición es en muchas actividades físico-deportivas un ingrediente sin el cual la actividad dejaría de ser divertida. En este sentido, no es la competición en sí lo que reduciría la diversión, sino el sentir que otros presionan por ganar. Esto último sería una fuerza externa que impulsa a la actividad pero que a medio o largo plazo puede tener efectos contrarios y además reduce el bienestar y el placer de realizar la actividad.

Un segundo motivo muy relacionado con el de la diversión, es el de la relación con los demás. Uno de los motivos más importantes de los seres humanos para realizar cualquier actividad es relacionarse con los demás, estar con amigos, familia, compañeros... ¿Cómo influye el entorno social en la práctica de actividades físico-deportivas? En primer lugar, acompañando en la propia actividad. Las relaciones pueden ser en muchos casos el ingrediente necesario en la actividad que crea diversión. Evidentemente, el papel que tienen los diferentes elementos del entorno social va cambiando con la edad, pero no deja nunca de ser un aspecto esencial de toda actividad que produce diversión. Las relaciones personales también son un factor que se determina como impulsor de la práctica de actividades físico-deportivas. Muchos estudios muestran que lo que los otros significativos o personas importantes para uno piensan, condiciona e influye en lo que se hace. Es más fácil realizar actividades que personas importantes valoran y apoyan, y además se disfruta más (Brustad, 1988, 1992; Brustad y Arruza, 2001). Por último, y desde una perspectiva social, los hábitos del entorno, independientemente de que sean importantes o no, influyen en la intención de practicar actividades físico-deportivas. En un estudio sobre la influencia de diferentes políticas deportivas en Europa, realizada a gran escala (Stahl y cols., 2001), se concluyó que las políticas deportivas no eran tan importantes en relación a la práctica de actividades físico-deportivas como la medida en que las redes sociales de las personas, practicasen también la actividad. A un

nivel más explícito, lo que los demás hacen en nuestro entorno influye en nosotros.

Otro componente íntimamente ligado con la diversión hacia la práctica de actividades físico-deportivas es sentirse capaz y competente en la actividad. Sentir que uno hace bien las cosas motiva y hace que la actividad se disfrute más. Sentirse competente en una actividad hace que las personas se valoren más a sí mismas, que consigan una mayor autoestima. Esto ocurre con la actividad físico-deportiva. Avanzar en esta actividad produce sensación de maestría de una actividad, de dominio y control sobre la misma, lo que facilita que se tenga un mejor concepto de uno mismo en relación a esa actividad (Horn y Harris, 1996; Weiss, 2000; White, 1959). Este aspecto adquiere más fuerza en la medida que la actividad es valorada por personas que son importantes para uno mismo, razón por la cual la competición en sí, no reduce la diversión pues, la competición es un contexto idóneo para demostrar la propia competencia. De hecho, sirve como fuente de información sobre la competencia de uno mismo (Vallerand y Reid, 1984).

Sin embargo, para percibirse uno mismo competente, la tarea tiene que poseer un nivel de dificultad determinado, y el entorno social puede determinar también en qué medida uno se siente competente a la hora de realizar la actividad. Cuando se está realizando una actividad uno se puede sentir más competente cuando la respuesta que recibe de un entrenador por ejemplo, es positiva. Cuando la respuesta es negativa, la percepción de competencia disminuye, pero no, si esa respuesta está acompañada de instrucciones que frenen volver a realizar mal la actividad (Horn y Harris, 1996). Por otro lado, se ha demostrado que las instrucciones tienen efecto positivo cuando no están dirigidas a controlar las decisiones que se toman en la actividad. En este último caso, se trataría de encontrar un equilibrio entre la respuesta de instrucción y de forma simultánea permitir que la persona que realiza la actividad se sienta autónoma para tomar sus decisiones.

En definitiva, se han mencionado tres elementos motivadores que se consideran componentes de la motivación intrínseca según la teoría de la auto-determinación. Si es la motivación intrínseca la que promueve en mayor medida la persistencia en el esfuerzo, adherencia a una actividad a lo largo del tiempo y bienestar, los elementos de autonomía, relación y competencia, tienen que ser tenidos en cuenta.

Pero, ¿qué impulsa a la sociedad guipuzcoana a realizar PAFYD?

Los resultados que aparecen en la Tabla 15 muestran que la población adulta de Gipuzkoa practica actividades físico-deportivas principalmente por motivos de salud (62,6%), aunque en menor porcentaje, también se aluden razones como desconectar y divertirse (47,9% y 44%). Mantener la línea y estar con amigos son razones que parecen no crear consenso en la población (en torno a 30% los considera bastante o muy aplicable). Y por último, los motivos que en menor medida se esgrimen son mejorar el atractivo físico, el afán de competición y la carrera deportiva.

	Nada o poco	Regular	Bastante o mucho
Por diversión	21,3	34,8	44,0
Por estar con amigos	42,0	30,8	27,2
Por mantener la línea	33,3	34,8	31,8
Por motivos de salud	14,0	23,4	62,6
Por desconectar	22,3	29,8	47,9
Afán de competición	92,1	4,5	3,4
Mejorar el atractivo físico	70,5	19,9	9,6
Carrera deportiva	97,8	1,6	0,6

Tabla 15. Razones para la práctica de actividades físico-deportivas.

En relación a los motivos de práctica físico-deportiva, observamos que hombres y mujeres se diferencian de forma significativa en relación a los motivos de salud, diversión, atractivo físico y competición. Las puntuaciones medias obtenidas en una escala de 1 a 10 muestran que los hombres, en mayor medida que las mujeres, practican actividades físico-deportivas para divertirse ($M=6,1$ hombres y $M=5,4$ mujeres) y para competir ($M=1,9$ hombres y $M=1,4$ mujeres), mientras que las mujeres mencionan que la razón por la que realizan PAFYD es cuidar su salud ($M=6,9$ mujeres y $M=6,4$ hombres) y mejorar el atractivo físico ($M=2,9$ mujeres y $M=2,5$ hombres).

Según avanza la edad, los motivos que los guipuzcoanos esgrimen para realizar actividad físico-deportiva tienden a variar (Gráfico 21). La salud es un motivo más importante para las personas de mayor edad (a partir de los 45 años), sin embargo, los motivos que se priorizan en la juventud pero que pierden peso a medida que avanza la edad son la diversión, desconectar, mantener la línea, hacer amigos y competir. La diversión parece ser un motivo más importante hasta los 44 años, y hacer amigos principalmente hasta los 25 años. Mantener la línea y competir también parecen ser los motivos importantes hasta los 25 años.

Desconectar como motivo que induce a la PAFYD pierde importancia a partir de los 65 años.

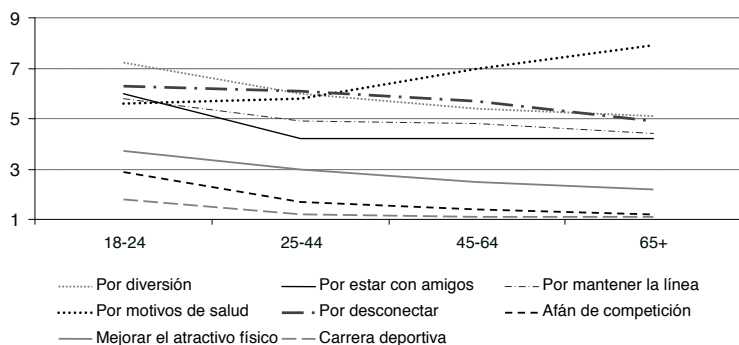


Gráfico 21: Motivos de práctica según la edad. Puntuaciones medias.

En definitiva, si bien el motivo más mencionado para realizar actividades físico-deportivas es cuidar la salud, este motivo parece ser más importante para las mujeres y para la población a partir de los 44 años. Para los hombres, y más acorde a las teorías y estudios citados en la parte inicial de este capítulo, la diversión y hacer amigos son los motivos de práctica más importantes. En cualquier caso, estos motivos se presentan más acordes a edades tempranas.

Profundizando un poco más sobre los motivos que nos conducen a realizar cualquier tipo de actividad, se establece cierta relación entre las creencias que se tienen sobre la utilidad de una actividad y lo que nos induce a practicarla. Las creencias de utilidad informan sobre si las personas consideran que la actividad físico-deportiva es útil, si se piensa que sirve o cumple ciertas funciones, pero ¿cuál es la utilidad que los guipuzcoanos perciben que tiene la PAFYD?

Según las respuestas de los participantes en el estudio (Tabla 16), se puede afirmar que la mayoría de los guipuzcoanos cree que la PAFYD sirve principalmente para mantener la forma física (77,2%). También se le atribuye a este tipo de práctica la función de liberar tensiones, aunque en menor grado (41,5%). Curiosamente, incluso si se menciona como motivo de práctica, la socialización y el bienestar, parecen percibirse como menos útiles.

	Poco	Regular	Mucho
Socialización	41,3	43,8	14,9
Bienestar	40,2	46,3	13,5
Forma física	3,2	19,6	77,2
Liberación tensiones	13,8	44,7	41,5

Tabla 16. Percepción utilidad de la práctica de actividades físico-deportivas

Hombres y mujeres no perciben mayores diferencias en relación a la utilidad de la práctica deportiva. Las puntuaciones medias obtenidas en una escala de 1 a 10 indican que únicamente se diferencian en la utilidad que atribuyen a la práctica físico-deportiva como fuente de bienestar, pues los hombres percibían que la práctica es más útil para producir bienestar ($M=3,96$) que las mujeres ($M=3,67$).

En relación a la utilidad que se le atribuye a la práctica físico-deportiva en función de la edad (Gráfico 22), cabe señalar que el grupo de menores de 25 años percibe que la práctica físico-deportiva es más útil para socializarse ($M=4,579$ y en los intervalos posteriores $M=3,85$, $M=3,93$ y $M=3,72$). Los más jóvenes también perciben una mayor utilidad en relación al bienestar que produce la práctica ($M=4,49$) y en los intervalos posteriores $M=3,92$, $M=3,67$ y $M=3,52$. No existen diferencias entre los grupos de edad en cuanto a la utilidad de la PAFYD para mejorar la forma física. Por último, también los jóvenes perciben que la práctica es más útil para liberar tensiones ($M=6,07$ y $M=5,78$ hasta los 44 años). Los mayores de 65 años ($M=5,2$) presentan puntuaciones medias de $M=5,2$ en una escala de 1 a 10.

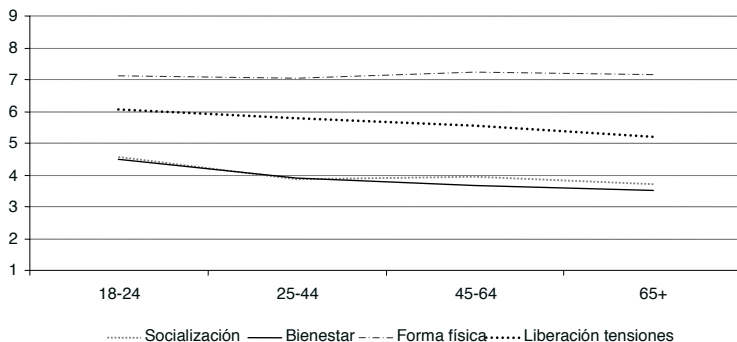


Gráfico 22. Creencias de utilidad según edad. Puntuaciones medias.

Los resultados de esta sección muestran que la población en general percibe que la práctica es útil principalmente para mantener la forma física y la salud y para liberar tensiones. La función socializadora y de bienestar que cumple la práctica de actividades físico-deportivas no parece considerarse tan evidente. Aunque los hombres se diferencian de las mujeres en que la perciben de mayor utilidad como fuente de bienestar.

Pese a que la población parece no conceder mayor importancia a la utilidad de la práctica para socializarse, las teorías motivacionales relacionadas con la práctica físico-deportiva consideran relevante la importancia de esta función como impulsora de la misma. Socializarse es una de las necesidades básicas del ser humano (Deci y Ryan, 2000) y la práctica la facilita. Además de tener importancia a nivel motivacional, las redes sociales cobran importancia desde un punto de vista sociológico. De hecho, son muchos los estudios realizados en diferentes países que encuentran que la práctica de redes sociales es un determinante fundamental, y en algunos casos el principal factor que incide en la práctica de actividades físico-deportivas (Brustad, 1992). En el caso de personas más mayores, crear espacios en que se pueda estimular la relación con los demás (familia, amigos...) también puede promover hábitos de práctica de actividades físico-deportivas. Así pues un aspecto que condiciona el tipo y nivel de práctica de actividad física y deporte se centra en la práctica de aquellos que son más cercanos.

Relacionando niveles de PAFYD y motivos de práctica

Hasta el momento, se ha descrito en qué forma las variables psico-sociales pueden ayudar a entender por qué algunas personas optan por practicar ciertas modalidades y no otras; por qué algunas personas practican de forma intensiva y otras no; o por qué unos deciden realizar su práctica en organizaciones federativas y otras no.

En el caso de la diversión, los resultados muestran que las personas realizan práctica intensiva, organizada y competitiva (perfil 1), con una media $M=8,15$ en una escala de 1 a 10, difieren de todos los demás perfiles en que realizan la práctica en mayor medida para divertirse (Gráfico 23). Por otro lado, el grupo de personas que realiza actividades físicas (perfil 7, $M=5,02$) difiere de todos los demás en que el motivo de diversión tiene un valor menor. El motivo de estar con amigos es prevalente para el perfil 1 ($M=6,97$), que se diferencia de todos

los demás grupos, con excepción del otro perfil de deporte organizado (perfil 3) y el perfil 6 de práctica ocasional. Mantener la línea y mejorar el atractivo físico son motivos de menor importancia para aquellos que realizan actividades físicas (perfil 7, $M=4,39$ y $M=2,33$) que para aquellos que practican de forma intensiva (perfiles 1, $M=6,02$ y $M=3,95$ y perfil 2, $M=5,27$ y $M=3,3$). Los practicantes de frecuencia intensiva pero no organizada (perfil 2, $M=7,16$) son los que recurren en mayor medida al motivo de salud, y este motivo los diferencia de forma significativa de los perfiles de practicantes organizados (perfil 1, $M=5,8$ y perfil 3, $M=5$). El motivo de desconectar parece darse en menor medida en el grupo de practicantes de actividades físico-deportivas que en otros grupos. En cuanto al afán de competición, como razón, el perfil organizado, competitivo e intensivo (perfil 1, $M=5,1$) y el perfil 3 también organizado ($M=4,07$), se diferencian de forma significativa de todos los demás grupos. Asimismo, el motivo de hacer carrera deportiva tiene un peso significativamente mayor en el perfil 1 que en el resto de los grupos ($M=2,85$).

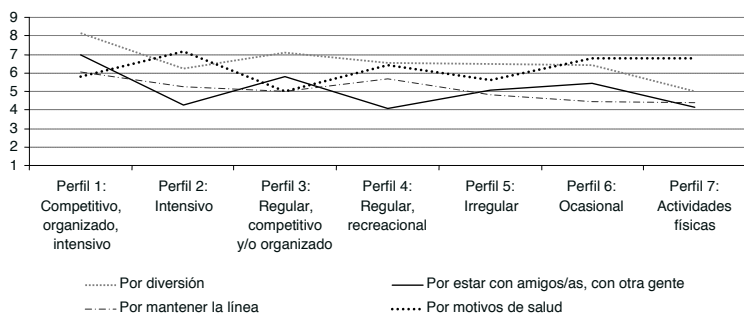


Gráfico 23. Motivos de práctica según nivel de participación (COMPASS)

Cabe comentar, que si se realiza una comparación según los diferentes perfiles, la diversión es el motivo prioritario para los grupos que realizan su práctica de forma organizada y/o competitiva, así como para los que la practican de forma regular (perfil 1, 3, y 4). Para los grupos de práctica intensiva no organizada, de tipo ocasional y quienes practican otras actividades físicas (perfiles 2, 6 y 7), es la salud el motivo prioritario, y únicamente para el perfil 5 de práctica irregular, desconectar aparece como razón principal.

Si bien los motivos de práctica de la actividad físico-deportiva hacen referencia a la motivación individual que impulsa al practicante a realizar cierta actividad, la utilidad percibida de la PAFYD hace referencia a la visión instrumental que los practicantes tienen hacia la actividad. Los resultados indican que son los practicantes de tipo intensivo, organizado y competitivo los que atribuyen a la actividad en mayor medida la función de socialización ($M=5,58$), y se diferencia significativamente de todos los demás grupos (con excepción del perfil 6). En cuanto a la función de bienestar de la actividad, otra vez es el perfil 1 ($M=5,74$) el que tiene un valor superior a todos los demás (con excepción del otro perfil organizado, el 3). En cuanto a la utilidad de la actividad en relación a la forma física y salud, son los perfiles 1 y 2 ($M=7,61$ y $M=7,63$) de frecuencia intensiva, los que la priorizan de forma significativa en relación a los perfiles 8 y 7, no participantes ($M=6,79$) y perfil de actividades físicas ($M=7,1$). Por último, es el perfil 1, organizado e intensivo es el que atribuye a la actividad una función catártica de liberación de tensiones ($M=6,76$) en comparación con los no-participantes ($M=5,11$) y aquellos que realizan actividad física ($M=5,39$). Gráfico 24.

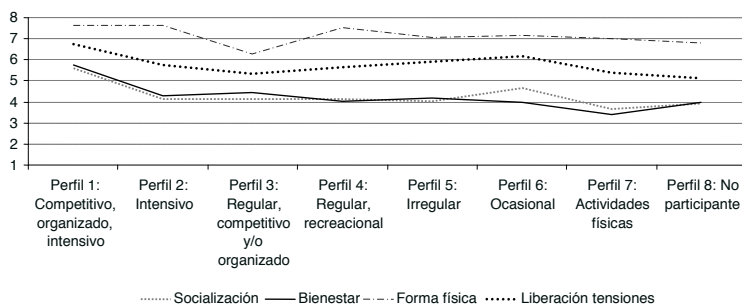


Gráfico 24. Utilidad percibida según nivel de participación. Puntuaciones medias.

A la luz de los datos se puede afirmar que los perfiles organizados y/o competitivos, sean más o menos intensos, se caracterizan porque perciben que la actividad físico-deportiva sirve como fuente de bienestar, socialización, para liberar tensiones y para mantener la forma física. Además, los motivos que les impulsan a realizar PAFYD son de tipo íntegramente intrínseco: diversión y estar con amigos. Estos perfiles de práctica organizada tienen motivaciones diferentes al otro

perfil de práctica de alta frecuencia (intensiva) y no organizada porque para este último, la motivación está más relacionada con el mantenimiento de la salud y la forma física. Estos tres perfiles, que son de práctica más frecuente, se diferencian de los perfiles de práctica de actividad física y el perfil de no participantes en que para estos últimos la utilidad principal de la práctica es mantener la salud. Si la utilidad y los motivos de práctica difieren en función del nivel de participación, la influencia del entorno social es predecible que también varíe.

Los resultados sobre el porcentaje de practicantes que realiza PAFYD en cada perfil en relación a las redes sociales (Gráfico 25) indican que, en los perfiles 1 y 2 se considera que los amigos constituyen la red social de mayor influencia, siendo mencionada un 20% más que otras redes sociales. El perfil 2 también se caracteriza porque los hijos, como red social practicante, toman más presencia y se reduce la importancia de hermanos, padres y amigos. Los perfiles 3 y 4 de frecuencia regular, se diferencian en que quienes se encuentran en el 3 (organizado y/o competitivo) cuentan con familia (padres y hermanos) y compañeros que también realiza PAFYD. A lo largo de los perfiles 4, 5 y 6 que incluyen la transición de práctica regular a irregular, se observa que la prevalencia de las redes sociales practicantes va descendiendo gradualmente. El perfil 7 de actividades físicas se mantiene aunque se reduce el peso de la familia, y por último el perfil 8 de no practicantes se caracteriza por la escasez relativa de redes sociales que realicen práctica físico deportiva, es decir, ni ellos, ni su entorno realizan este tipo de actividades.

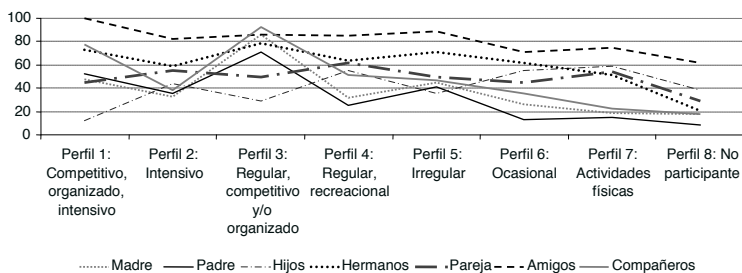


Gráfico 25. Redes sociales según el nivel de participación (COMPASS).

En relación al ánimo o refuerzo que se recibe de otras personas para practicar actividades físico-deportivas, cabe señalarse que los amigos

y la familia sobresalen como las fuentes de refuerzo más importantes en todos los perfiles de participación, sea de alta frecuencia, regular o irregular. Esta tendencia parece ser algo menor en el perfil 7 de actividades físicas y desciende drásticamente en el grupo de no participantes. Sin embargo, llama la atención que entre los no practicantes y quienes realizan actividad física, se percibe al médico como agente importante que anima a realizar práctica físico-deportiva (Gráfico 26).

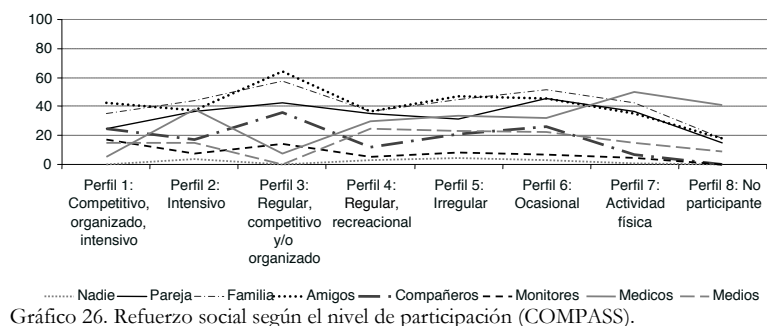
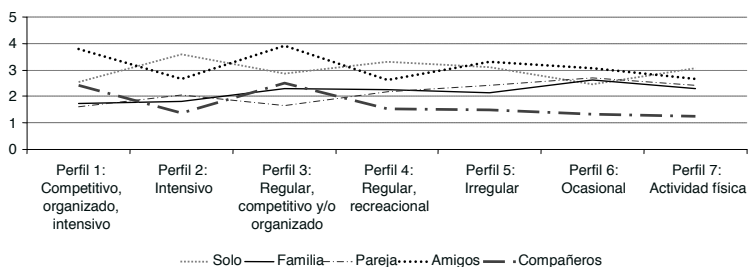


Gráfico 26. Refuerzo social según el nivel de participación (COMPASS).

Al reparar en las personas con quienes los guipuzcoanos realizan actividad físico-deportiva en los diferentes perfiles deportivos, en el Gráfico 27 se observa que son principalmente los amigos quienes acompañan en la práctica físico-deportiva. Esta tendencia se da en todos los perfiles. Sin embargo, en los perfiles de frecuencia intensiva, esta predominancia se da en detrimento del papel de la familia y pareja como acompañantes. En la medida que la participación es menos intensiva, el papel de la familia y de los amigos tiende a equilibrarse. Esto ocurre fundamentalmente en los perfiles 6 y 7 de frecuencia ocasional y actividades físicas. Asimismo, la participación en solitario también parece ser común, y al menos tan prevalente como la práctica con amigos.



Gráfica 27. Acompañantes según el nivel de participación (COMPASS).

****No se incluye el perfil 8 de no participante.**

Si bien los resultados no sugieren grandes diferencias en relación a la influencia del entorno social en la práctica, las personas que realizan la PAFYD con mayor intensidad parecen tener redes sociales más extensas para de práctica deportiva, pues tanto la práctica en compañía, como el refuerzo recibido son mayores en las personas que practican actividad deportiva organizada. Este grupo se caracteriza por el apoyo recibido de los amigos y compañeros. Sin embargo, aquellos que practican de forma intensiva pero no organizada realizan su práctica en mayor medida en solitario y sus redes sociales parecen algo más limitadas. Resulta curioso que aquellos que practican la actividad de forma más ligera o no la practican, se caracterizan porque mencionan al médico como reforzador de su práctica.

A modo de resumen se puede decir que la PAFYD satisface íntegramente la necesidad de relación con los demás. Los resultados muestran que son la familia y los amigos quienes más refuerzan la práctica y también con quienes más se practica. Dado que esta información es de carácter más estructural, las diferencias por sexo aparecen más patentes. Las mujeres hacen referencia a su familia como red social que practica actividad físico-deportiva, acompaña y refuerza la propia a práctica. Sin embargo, los hombres hacen mayor referencia al papel de los amigos. En este caso también, los valores aprendidos en relación al rol que tienen las redes sociales en las prácticas de cada sexo son patentes.

¿Abandono?

En los últimos estudios realizados en relación a la PAFYD de Gipuzkoa, se viene observando que el tipo de práctica que se realiza está cambiando. El abandono de actividades físico-deportivas es también tema de interés a la hora de establecer políticas deportivas. Muchas, veces las personas abandonan actividades para especializarse en otras, para comenzar otras más ligeras, o dejan actividades en el mundo federado para comenzar otro tipo de actividades a nivel recreativo. En algunos casos, el abandono de la actividad también puede conllevar el abandono definitivo de la práctica.

Informes anteriores publicados en Kirolbegi: observatorio del deporte de Gipuzkoa (http://www.kirolbegi.net/informes_cast.html), plasman una importante diferencia entre los guipuzcoanos que declaran realizar PAFYD y los bajos porcentajes de encuestados que practican actividad físico-deportiva organizada y/o federada. Esta realidad hace pensar que el hecho de haber abandonado algún tipo de modalidad de PAFYD no implica necesariamente que en este momento no se practique ninguna otra modalidad.

En esta sección se reflejan los resultados correspondientes al abandono de actividades durante los últimos cinco años, independientemente de si se sigue o no practicando otras actividades. Esto ocurre con 240 encuestados de los 1008 que participaron en el estudio. Es posible que en la actualidad se practique una actividad física o deporte diferente a la que se ha practicado en los 5 últimos años. Cabe señalar a este respecto, que el abandono de una actividad no debería confundirse con el abandono total de la práctica físico-deportiva.

A la luz de los resultados diremos que el 26,9 % de la población adulta de Gipuzkoa ha abandonado durante los 5 últimos años alguna de las actividades físico-deportivas que realizaba. A razón de sexo, los hombres presentan porcentajes algo más altos de abandono que las mujeres (del total de los hombres abandonan el 28,1% y del total de las mujeres el 25,8%). Esto puede estar relacionado con el tipo de PAFYD preferido por las mujeres, deporte organizado no federado, y diversidad en la oferta de las actividades enmarcadas en este tipo de deporte.

Analizando el cambio en actividades físico-deportivas en los últimos 5 años según los diferentes rangos de edad, se observa cómo los más jóvenes son quienes mencionan que han abandonado una actividad en mayor medida (de 18-24 años el 49,8%), esto puede derivarse de los

cambios vitales/organizativos que a esta edad empiezan a producirse. La tendencia desciende en el siguiente rango de edad, pues de los que tienen entre 25-44 años el 36,8% declara haber abandonado algún tipo de PAFYD y en los dos rangos siguientes, los porcentajes de quienes abandonan una actividad que realizaban con anterioridad desciende de forma importante (los de 45-64 años bajan al 18,4% y los de más de 65 años al 12,3%).

Al analizar las razones por las que se ha producido, en los 5 últimos años, el abandono de alguna de las actividades físico-deportiva que se practicaban durante ese tiempo, se han establecido cuatro dimensiones: razones hedónicas (pereza, aburrimiento, no quiero/no me gusta), de salud (lesiones, discapacidad...), por prioridades (falta de motivación, tiempo, familia, otras actividades) o por razones estructurales (demasiado caro, no hay instalaciones cerca, no hay personal cualificado, no tengo información).

En el Gráfico 28 puede observarse que el hecho de no establecer la PAFYD como prioritaria supone en un alto porcentaje, el 54,1%, la razón más importante para abandonar una actividad. La siguiente razón a la que se alude es la salud (30,4%). Menos frecuentemente se mencionan razones hedónicas (11,7%) y de forma prácticamente anecdótica, con un 3,8%, se encuentra a quienes dicen haber abandonado un tipo determinado de práctica por problemas estructurales.

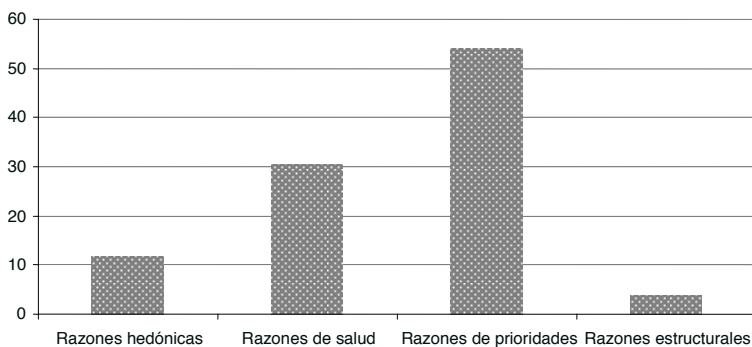


Gráfico 28. Motivos de abandono de modalidades en los últimos 5 años.

En el gráfico siguiente se distribuyen estos datos en relación al sexo (Gráfico 29). Se observa cómo el conflicto de prioridades es la

principal razón aludida por los guipuzcoanos para el abandono de modalidades de PAFYD, siendo un porcentaje mayor de mujeres que de hombres quienes aluden a esta razón (58,9% frente a 49,1% de hombres). La siguiente razón más aludida son motivos de salud, sin embargo en este caso, los hombres se acogen a esta razón en mayor porcentaje que las mujeres (34,5% frente a 26,2%). En ambos casos las razones hedónicas (11,3% y 12,1%) y las razones estructurales (3,2% y 4,3%) ostentan porcentajes prácticamente iguales en mujeres y hombres.

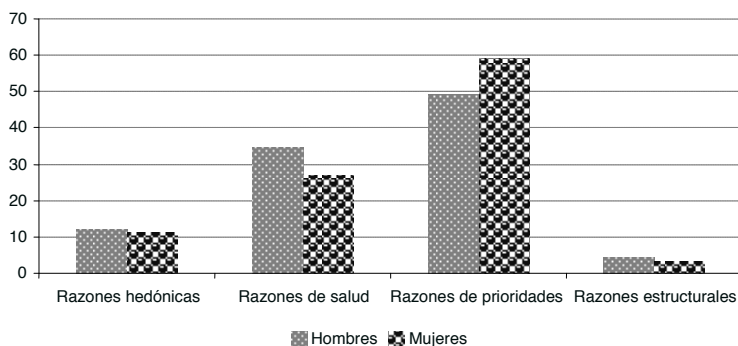


Gráfico 29. Motivos de abandono de modalidades en los últimos 5 años, según el sexo.

Si se observa la diferencia en los rangos de edad (Gráfico 30), la razón principal por la que los guipuzcoanos de 18 a 24 años y de entre 25-44 años abandonan una actividad físico-deportiva, es por conflicto de prioridades, con un porcentaje muy por encima del resto (69,2% y 63,6% respectivamente). A partir de esa edad, los problemas de salud se convierten en el principal obstáculo (46,7% para los de entre 45-64 años y 67,7% los mayores de 65 años).

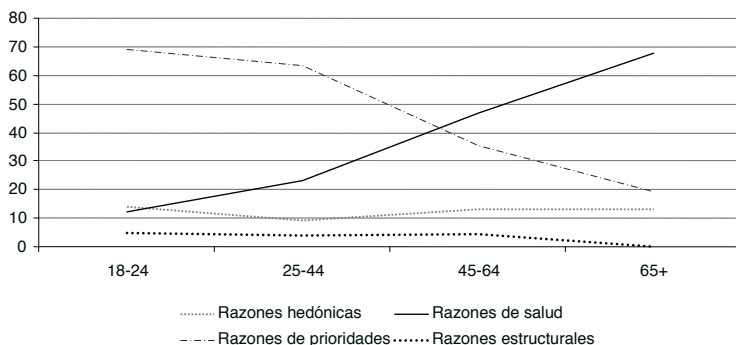


Gráfico 30. Motivos de abandono de modalidades en los últimos 5 años, según la edad.

Pero, ¿cuáles son las actividades que se abandonan? En la Tabla 17 se puede observar que modalidades como el aeróbic (4,4%) son las que presentan mayores tasas de abandono, seguidas de la natación (4%), el fútbol (3,4%), montañismo (1,6%), pelota (1,4%), ciclismo (1,3%) y baloncesto (1,2%).

	%
Aeróbic	4,4
Natación	4,0
Fútbol	3,4
Montaña	1,6
Pelota	1,4
Ciclismo	1,3
Baloncesto	1,2

Tabla 17. Actividades abandonadas en los últimos cinco años.

En ocasiones, bien sea de forma natural o inducida por las diferentes estereotipos existentes en la sociedad, hombres y mujeres practican actividades físico-deportivas diferentes. En la Tabla 18 se ve cómo la actividad más abandonada por los hombres es el fútbol (7,9%) y la más abandonada por las mujeres es el aeróbic (7,6%) seguida de la natación (6,7%). Estos datos coinciden con son coherentes con las modalidades más practicadas por hombres y mujeres de modo que aquellas que más se practican en una etapa de la vida, son las que mayor abandono sufren a medida que quienes las practicaban se hacen mayores.

Hombres	%	Mujeres	%
Fútbol	7,9	Aeróbic	7,6
Pelota	2,6	Natación	6,7
Ciclismo	2,4	Baloncesto	1,4
Montaña	1,9	Montaña	1,2
Natación	1,3		
Footing	1,3		
Baloncesto	1,1		
Aeróbic	1		

Tabla 18. Actividades abandonadas en los últimos cinco años según sexo.

Las modalidades que se practican o dejan de practicarse varían a lo largo de la vida. Así pues, se observa cómo las actividades más susceptibles de transformación entre los jóvenes de Gipuzkoa de entre 18-24 años son el fútbol (10,1%), el baloncesto y la natación (4,1%), el balonmano (3,9%), el remo (3,5%), y el aeróbic (3%) entre otras (Tabla 19). En el rango de edad de 25-44 años, la actividad que ha obtenido un mayor porcentaje de abandono ha sido el aeróbic (7,7%), seguido del fútbol (6,4%), y muy por debajo el baloncesto (2,2%), el ciclismo (2%) o el footing (1,6%), balonmano y judo (1%). En el rango de edad 45-64 años desaparece la presencia del fútbol, bien porque quienes lo practican lo siguen haciendo o porque el porcentaje de quienes lo siguen practicando es realmente pequeño. Las actividades que se abandonan son la natación (3,6%), la pelota (2,5%), el aeróbic (2,4%), el montañismo (2,3%), el ciclismo (1,2%) o el footing (1%). A partir de los 65 años las modalidades que se abandonan son la natación (3,7%), aeróbic (2,1%), montañismo (1,7%) y caminar (1,5%).

18-24 años	%	25-44 años	%	45-64 años	%	65+ años	%
Fútbol	10,1	Aeróbic	7,7	Natación	3,6	Natación	3,7
Baloncesto	4,1	Fútbol	6,4	Pelota	2,5	Aeróbic	2,1
Natación	4,1	Natación	4,6	Aeróbic	2,4	Montaña	1,7
Balonmano	3,9	Baloncesto	2,2	Montaña	2,3	Caminar	1,5
Remo	3,5	Ciclismo	2	Ciclismo	1,2		
Aeróbic	3	Footing	1,6	Footing	1		
Pelota	2,5	Balonmano	1				
Gimnasia rítmica	2,2	Judo	1				
Montaña	1,5						
Béisbol	1,4						
Danza	1,4						
Deporte aventura	1,2						
Patinaje hielo	1						

Tabla 19. Actividades abandonadas en los últimos cinco años según edad.

En resumen, el abandono de una actividad físico-deportiva en términos absolutos (independientemente de si se comienza otra o no), es una práctica habitual que, como veremos más adelante, se justifica en base a la polideportividad de los guipuzcoanos y la adaptabilidad en función del ciclo vital. Los datos absolutos indican que algo más de un cuarto de la muestra menciona haber abandonado al menos una actividad durante los últimos cinco años. Los motivos por lo que se abandona una actividad están generalmente relacionados con las prioridades, y en la medida que la edad avanza, con la salud. Las actividades que más se han abandonado son las que más se practican, a saber, aeróbic, natación y fútbol, siendo fútbol la que se abandona a edades más tempranas y natación y aeróbic en edades más avanzadas.

Las diferencias por sexo en relación al abandono apuntan a que las motivaciones de hombres y mujeres podrían diferir, siendo para las mujeres el conflicto de prioridades el principal motivo por el que abandona su práctica mientras que para los hombres prevalecen los motivos de salud. En cualquier caso, la mayor diferencia según sexo se da en relación a la modalidad más abandonada, que entre los hombres es el fútbol y entre las mujeres el aeróbic y la natación.

Tal y como se ha descrito en este capítulo, los motivos para practicar actividades físico-deportivas varían de forma importante en función de la edad de la población. El sexo, aunque tiene menor

influencia, también incide en la importancia que se da a los motivos. Cuidar la salud es el motivo más relevante para la población a partir de los 44 años, sin embargo, a edades más tempranas es la diversión y estar con amigos la motivación principal. La influencia de la edad en la utilidad que se da a la práctica es menor y responde a creencias normativas, tal como muestra el hecho de que en todas las edades mantener la salud sea la función que se percibe más importante. Las diferencias por sexo no son grandes en relación a los motivos y utilidad de la práctica. Sin embargo, se da cierta tendencia a que las mujeres consideren de menor importancia o les resulte menos motivador la diversión que se deriva de la práctica.

Desde la perspectiva de la teoría de la auto-determinación (Deci y Ryan, 2000), el ser humano posee ciertas necesidades básicas, como la necesidad de autonomía y diversión, de competencia (sentirse capaz y valioso) y de relación con los demás (sentirse apoyado por otros). Cumplir estas necesidades básicas proporciona bienestar y conduce a que las actividades se conviertan en intrínsecamente motivadoras. Este tipo de actividad es reforzadora en sí misma, como jugar, no necesita incentivos externos y produce la mayor satisfacción, motivando a las personas hacia la adherencia. Los resultados indican que son los más jóvenes, y principalmente los hombres, quienes cubren mediante la actividad física estas necesidades, hecho este que puede favorecer su adherencia a la PAFYD. Esta afirmación despierta cierta curiosidad de modo que cuesta entender por qué las mujeres sienten menor satisfacción que los hombres en la práctica de actividad físico deportiva, o, por qué va disminuyendo con la edad. Es posible que los procesos de socialización de hombres y mujeres sean determinantes a este respecto, y que los valores de género se vayan aprendiendo y reforzando socialmente desde la niñez. Asimismo, la inmersión en la edad adulta y adentrarse en contextos con nuevos valores como la responsabilidad, las normas... conllevan una disminución del aspecto lúdico de todos los ámbitos de la vida.

A la vista de los resultados se plantea la posible relación entre los motivos y las redes sociales con la PAFYD. Se concluye que a nivel de motivación, al menos pueden realizarse tres grupos de practicantes: a) aquellos que realizan deporte organizado más o menos intenso (perfiles 1 y 3), b) aquellos que practican deporte de forma intensiva pero no organizada (perfil 2) y c) aquellos que practican actividad física o no son practicantes. Los perfiles organizados y/o competitivos (sean más o

menos intensos) se caracterizan porque perciben que la actividad físico-deportiva sirve como fuente de bienestar, socialización, para liberar tensiones y para mantener la forma física. Además, los motivos que les impulsan a practicar la actividad son de tipo íntegramente intrínseco: diversión y estar con amigos. De hecho, son las personas de este grupo quienes más redes sociales practicantes tienen, reciben mayor ánimo y realizan su práctica con amigos y compañeros. El perfil de práctica intensiva a nivel de frecuencia, pero no organizada (perfil 2) está compuesto de personas que están motivados a mantener la forma física y la salud. Sus redes sociales son generalmente menos extensas y realizan la práctica en gran medida en solitario. Por último, los perfiles de práctica de actividad física y el perfil de no participantes se caracterizan por que la utilidad principal que otorgan de la práctica es mantener la salud, pero su práctica es ligera o inexistente. Para ellos, el principal reforzador de la práctica es el médico. Así pues, el nivel de participación en actividades físico-deportivas no solo está relacionado con la motivación hacia la práctica, sino también con la estructura de las redes sociales que sustentan la práctica.

Esta sección no sólo describe los factores psico-sociales que impulsan a realizar la práctica, sino que también se centra en el abandono de actividades. El porcentaje de personas que abandonó al menos una actividad durante los últimos cinco años (pese a que en estos momentos practique otra modalidad físico-deportiva), asciende a un cuarto de la muestra, y sobre todo ocurre en edades más tempranas (hasta los 45 años). Esto hace pensar que dicho abandono es más un cambio de modalidad que un abandono definitivo.

Los obstáculos que producen el abandono de ciertas actividades físico-deportivas son principalmente, el conflicto con otras prioridades en edades tempranas y razones de salud en edades más avanzadas. Las actividades que tienden a abandonarse difieren en función del sexo, de forma que los hombres abandonan en mayor medida el fútbol, y las mujeres el aeróbico y la natación, básicamente cuando empiezan a dejar de ser jóvenes.

En definitiva, los motivos de tipo intrínseco y que cumplen las necesidades básicas del ser humano se presentan en este capítulo de la forma que son los practicantes de actividad físico-deportiva que perciben el placer que se deriva de la propia actividad (diversión), la competencia (presente en la competición como muestra de capacidad) y la relación (el hecho de estar con amigos y poseer redes sociales con quien practicar y

sentirse acompañado) quienes realizan con mayor frecuencia la práctica físico-deportiva, resultando ser en gran medida organizada, pudiendo ser esta de naturaleza competitiva. No en vano, son también estos grupos quienes perciben en la práctica de la actividad físico-deportiva una mayor fuente de bienestar, y que, como se verá más adelante, la asumen como parte de su estilo de vida.

Capítulo 5.

ACTIVIDAD FÍSICA COTIDIANA

Hasta ahora se ha hecho referencia a la actividad físico-deportiva como eje del estudio. En este capítulo se estudia la actividad física, pero ¿existe diferencia entre actividad física y actividad físico-deportiva? Estos dos términos, pese a ser similares, implican importantes diferencias de concepto. Actividad física se define como toda aquella actividad que conlleva un gasto energético independientemente del contexto en el que se produce o el propósito con el que se realiza. Esta consideración de la actividad física abarca toda actividad en contextos lúdicos o profesionales y contempla actividades deportivas desde fútbol profesional hasta actividades cotidianas como cargar un camión o limpiar los cristales de casa. En el espectro del concepto *actividad física* se engloba

la actividad físico-deportiva que hace referencia a aquellas actividades que se realizan de forma premeditada y con una intencionalidad concreta (forma física, salud, evasión, diversión, socialización...), nos referimos a actividades como el aeróbic, pilates, natación, caminar más de 45 minutos..., y a cualquier tipo de deporte reconocido por el COI (Comité Olímpico Internacional). Como se ha apuntado previamente, actividad física cotidiana trasciende diferentes contextos, y contempla toda actividad que se realiza ya sea en el tiempo de ocio, en el ámbito profesional, en el hogar... Entender la actividad física desde esta concepción permite captar de mejor forma la continuidad de la práctica físico-deportiva.

Una de las implicaciones que conlleva hablar de actividad física cotidiana es que el gasto energético que se realiza en el tiempo de trabajo o durante las ocupaciones habituales cobra importancia; permite comprender que las personas, de vez en cuando realizan actividades ligeras como barrer o caminar, otras veces actividades moderadas como limpiar cristales o andar en bicicleta y otras veces actividades de tipo vigoroso como descargar un camión o hacer aeróbic. Al fin y al cabo, las personas invierten alrededor de ocho horas en sus actividades profesionales, y unos empleos requieren de mayor actividad física que otros (no es lo mismo trabajar como albañil, como agricultor o como oficinista). Así pues, en este capítulo se relacionará la actividad física con la ocupación habitual, además de otras variables. En este sentido, cabe prever que la distribución de la intensidad de la actividad física será diferente en el caso de que la ocupación profesional conlleve un gasto mayor o menor de energía. El estudio de la actividad física relacionada con la ocupación profesional es un aspecto novedoso en lo que se refiere a la investigación en hábitos de actividad físico-deportiva.

En el contexto de la salud, se clasifican las actividades físicas en función de niveles de intensidad de su equivalente metabólico (MET). El MET, es la unidad de medida del índice metabólico y se define como la cantidad de calor emitido por una persona en posición de sentado por metro cuadrado de piel (Ainsworth y cols, 2000) y en la literatura científica se utiliza para identificar poblaciones más o menos activas. Desde esta perspectiva, la actividad física cotidiana no registra la modalidad de práctica, sino su intensidad; cada persona pueda invertir tiempo en actividades de diferente intensidad. Generalmente, cuando se habla de actividad físico-deportiva, la intensidad de la práctica se entiende de forma unitaria, es decir, cada persona practica la actividad de

forma ligera, moderada o intensa. Asumir que el gasto energético que conlleva la actividad es la unidad de análisis permite contemplar las actividades que se realizan y se transforman en la medida que la edad avanza. Es posible que en edades avanzadas no sea tanto la actividad en sí la que se modifique, sino la intensidad con que se lleva a cabo (Frändlin, y cols., 1995). En este sentido, sería irrelevante pasar de una actividad como fútbol a otra como andar en bicicleta, si ambas se realizan al mismo nivel de intensidad. Además, en muchas ocasiones la actividad física que se realiza depende en mayor medida de la decisión que se toma (por ejemplo al subir escaleras para llegar a un segundo piso), que del tiempo que se tenga para programar la práctica de actividades físico-deportivas. De la misma forma, permite registrar las actividades que se realizan, independientemente que sean organizadas o no. Este sería el caso de la actividad física preferida por las mujeres, que dista de la participación en actividades físico-deportivas organizadas (Vilhjalmsson y Kristjandnsdottir, 2003).

A lo largo de este capítulo se va a estudiar la actividad física que la población guipuzcoana realiza en su vida cotidiana y se examina si este tipo de actividad física está relacionada con el bienestar de la población. El instrumento estandarizado, utilizado para la obtención de los datos ha sido el cuestionario IPAQ (International Physical Activity Questionnaire), muy extendido entre los investigadores del ámbito de la salud. Se trata de un cuestionario que ha sido traducido a más de veinte lenguas y cuya fiabilidad y validez han sido repetidamente contrastadas (Craig y cols., 2003). El cuestionario describe la intensidad de las actividades (vigorosas, moderadas y ligeras), la frecuencia y el tiempo invertido en su ejecución. Asimismo se obtienen las medidas de sedentarismo. Información más precisa sobre el cuestionario y aspectos relacionados con su validación pueden consultarse en el capítulo 1.

Además de describir la actividad física en la población de Gipuzkoa, el objetivo del presente capítulo es también el de relacionar la actividad física con el bienestar. Muchos son los estudios que indican que existe una relación entre actividad física y salud (Bouchard, y cols., 1988). Menos común, aunque también frecuente, es la literatura que relaciona la actividad física y el bienestar psicológico. En principio, la literatura existente ha estado más dirigida al estudio de la actividad físico-deportiva y las variables psico-sociales relacionadas con ella. El bienestar psicológico en este capítulo se aborda desde diferentes ángulos. Por una parte, se hace referencia al estado de ánimo. El estado de ánimo y las

emociones relacionados con la actividad física tienen un importante papel en la promoción de la salud. De hecho, si se piensa que la actividad física es un comportamiento saludable positivo que debe ser incentivado, la forma en que se sienten las personas que realizan la actividad física puede influir en la iniciación, adherencia o abandono de la actividad. Así pues, el estado de ánimo puede ser una fuente de motivación importante. Además, el estado de ánimo es en sí un aspecto importante pues produce bienestar. En estudios epidemiológicos sobre la relación entre estado de ánimo y actividad física se han encontrado resultados claros que apoyan esta relación (Biddle, 2000). Concretamente, el estado de ánimo positivo se relaciona con la actividad física tanto en hombres como mujeres hasta y después de los 40 años. Existen asimismo investigaciones que muestran que la actividad física reduce la depresión de forma significativa; se relaciona con una menor tensión, menos fatiga, menos confusión y más vigor. La relación negativa que tiene con el enfado es menor. Los mecanismos que explican esta relación están menos claros. La relación ha sido argumentada mediante explicaciones relacionadas con la bioquímica, fisiología y psicología. A nivel psicológico, se estima que la actividad física hace sentirse bien porque al dominar la actividad aumenta la autoestima y porque ayuda a evadirse de los sucesos estresantes vitales.

Otro aspecto son las auto-percepciones. Las auto-percepciones están muy implicadas en la elección y en la persistencia en comportamientos relacionados con la salud (Ferron y cols., 1999, Raudsepp, Liblik y Hannus, 2002). Está bastante aceptado que la auto-estima es un importante indicador de estabilidad emocional y de ajuste ante cambios vitales. Además, la baja auto-estima ha sido asociada con el malestar psicológico. Asimismo la actividad física se presenta como un medio para conseguir un mejor auto-concepto físico sobre las propias capacidades, pero también sobre otros aspectos relacionados con la imagen corporal. En algunas situaciones, este tipo de auto-percepciones han sido asociadas a la actividad física. Dado que la auto-percepción física produce bienestar psicológico, la propia valía, incluso si no estuviese asociada a la actividad física, es importante en sí misma. La literatura sugiere que esta relación es relativamente estable, pero parece ser más fuerte en el caso de la niñez y la juventud y hasta la mediana edad. La relación positiva entre las auto-percepciones y la actividad física puede explicarse porque promueven la autonomía física y el control. Sentirse capaz de realizar actividades físicas es lo que hace que sea tan importante para mejorar la auto-estima. Por otro lado, la actividad física puede influir en la auto-estima por medio del entorno social que

proporciona, las nuevas amistades, los momentos de ocio y el estilo de vida saludable (Pastor y Balaguer, 2001).

Aunque la actividad física ha sido estudiada en mayor medida que la inactividad, existen también estudios que relacionan la inactividad con una peor percepción de estado de salud (Curi y cols., 2003) y una peor calidad de vida (Piéron, 2007).

Así pues, en este capítulo se aborda la forma en que se da la actividad física en el modo de vida de los guipuzcoanos, y cómo la actividad y la inactividad física se relacionan con el bienestar psicológico y físico. Conocer el papel que tiene la actividad física en la vida cotidiana ayuda a entender las preferencias y formas en que las personas se mantienen activas. Además, ofrece información sobre los contextos en que se podría intervenir para que la población guipuzcoana pueda ser más activa. Por otro lado, la forma en que la actividad física se asocia con el bienestar indica el papel que tiene ésta para hacer que las personas puedan ser más felices y llevar una vida más saludable.

Estilo de vida y actividad física cotidiana

Hoy en día las sociedades más avanzadas a nivel socio-económico afrontan nuevos problemas entre los que destaca el envejecimiento de la población y los hábitos cada vez más y más sedentarios. Muchos son los factores que inducen a la inactividad, pero entre ellos destacan por un lado el hecho de que la ocupación laboral es cada vez más sedentaria y por otro, las nuevas tendencias de ocio asociadas al desarrollo tecnológico. Las consecuencias del sedentarismo sobre la salud a medio-largo plazo están activando las alertas de muchos estados que prevén dificultades en la sostenibilidad de las políticas sobre salud pública. De hecho, muchos de los programas sobre nutrición y actividad-física parten de iniciativas institucionales relacionadas con el ámbito de la salud que prescriben la actividad física como una nueva vacuna ante la creciente pandemia: la obesidad.

El modo en el que los individuos se trasladan habitualmente a sus tareas diarias constituye uno de los muchos hábitos que determinan la actividad o inactividad de una persona. Se trata de una actividad que puede o no realizarse de forma diaria, por lo que se considera un aspecto importante relacionado con un estilo de vida activo. Así pues, los datos indican que más de la mitad de los guipuzcoanos (57%) se traslada

habitualmente a pie o en bici; el 21% dice hacerlo en algunas ocasiones y un 22% (casi) nunca (Gráfico 31). La frecuencia de este modo de traslado en función del sexo presenta diferencias importantes. Un mayor porcentaje de mujeres (66,8%) que de hombres (46,9%) tiende a trasladarse a pie o en bici de forma habitual. Atendiendo a la edad, se observa que a medida que la edad avanza, es más habitual trasladarse a pie o en bici. Hasta los 44 años algo menos de un 50% se traslada de esta forma y un tercio no lo hace nunca, pero este porcentaje aumenta al 63,2% entre los 45 y 64 años y a un 73,7% en el caso de los mayores de 65 años.

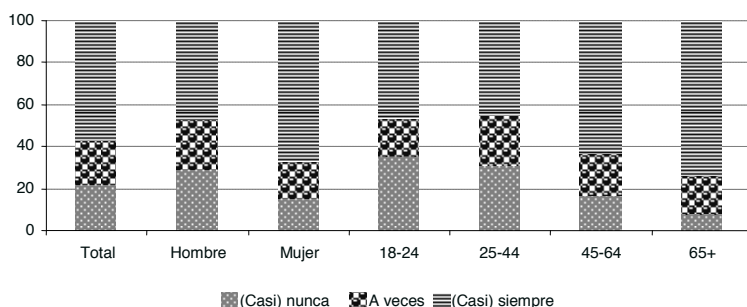


Gráfico 31. Porcentaje de personas que se trasladan a pie o en bici.

En cuanto al transporte público (Gráfico 32), los resultados de los análisis muestran que el 57,1% de los guipuzcoanos no utiliza nunca o casi nunca el transporte público, mientras que un 12,3% lo utilizan de forma habitual. Los porcentajes de uso de transporte público en función del sexo, indican que éste es utilizado en mayor medida por las mujeres (que llega casi al doble, 15%), sin embargo más de un 50% hombres y mujeres mencionan no utilizarlo de forma habitual (62,3% de los hombres y 52% de las mujeres).

En las diferentes franjas de edad, en lo que se refiere al uso del transporte público los resultados apuntan a que los más jóvenes (18-24) son los que en mayor medida utilizan este transporte de forma frecuente (28,9%), frente a porcentajes que rondan el 10% de uso habitual a partir de esta edad.

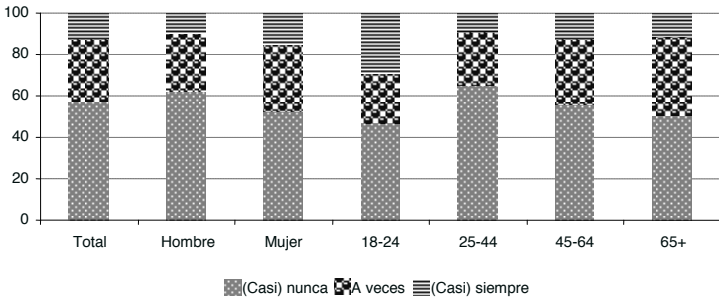


Gráfico 32. Porcentajes de personas que se trasladan en transporte público.

En referencia al uso de transporte privado para el traslado a ocupaciones diarias (Gráfico 33), un 26,8% de los guipuzcoanos lo utiliza de forma regular, frente a un 43,6% que lo utiliza de forma escasa. Es mayor el porcentaje de hombres (39,3%) que utiliza este tipo de transporte que de mujeres (14,8%). Además, éste se utiliza en mayor medida en edades más jóvenes y sobre todo entre los 25 y 44 años (41,6% de forma habitual). El uso de este tipo de transporte desciende a partir de los 45 años a un 22,5% entre las personas de 45 a 64 años y a un 6,9% a partir de los 65 años.

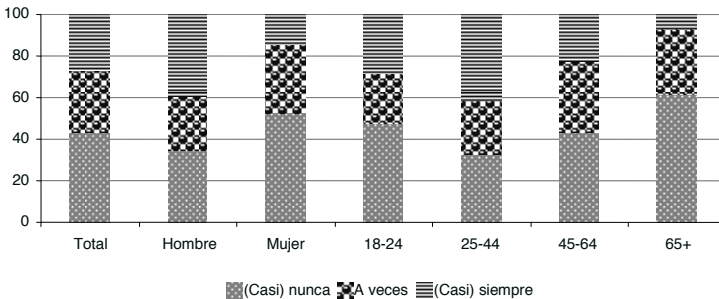


Gráfico 33. Porcentaje de personas que se trasladan en transporte privado

En definitiva, para alrededor del 50% de los guipuzcoanos lo más frecuente es trasladarse a sus ocupaciones a pie o en bici. Esto es más común para las mujeres y también más frecuente en edades superiores a los 45 años. La siguiente opción de traslado más común es el transporte privado, que es utilizado por un cuarto de la población en

Gipuzkoa. Esta opción es más usual entre hombres que entre mujeres, y se utiliza en mayor medida en edades jóvenes, fundamentalmente de los 25 a los 44 años. El medio menos utilizado es el transporte público, que sólo se utiliza por algo más de un 10% de la población de forma habitual. Esta opción es algo más común entre mujeres, pero fundamentalmente se usa entre jóvenes de 18 a 24 años.

Si bien la forma de traslado a la ocupación diaria constituye un determinante de un estilo de vida activo, no menos lo es la actividad física realizada en la ocupación diaria. En efecto, el nivel de actividad física en la ocupación diaria determina de forma importante el nivel de gasto energético diario. Así pues, cerca de la mitad de los guipuzcoanos (46,5%) considera que tiene un alto nivel de actividad física en su ocupación diaria. Únicamente un 17,3% valora su actividad física en ocupación diaria como baja (Gráfico 34).

Los resultados de esta variable repartidos por sexo permiten observar que no existen mayores diferencias, si bien las mujeres consideran que su práctica es ligeramente mayor (llegan a un 50% de nivel alto, mientras que los hombres a un 43,1%). Son quienes se encuentran en el intervalo de entre 45-64 años quienes mencionan una mayor actividad física en su vida diaria (55,2% mientras que en los demás tramos no llega a la mitad). Sin embargo, son los mayores de 65 años los que consideran en mayor medida que realizan un nivel medio de actividad física en su ocupación (44,1%, diez puntos mayor que el siguiente tramo). Cabe señalar que el tramo que supera en porcentaje en el nivel bajo de actividad física en ocupación diaria es el de los más jóvenes (18-24 años con un porcentaje de 22,2%).

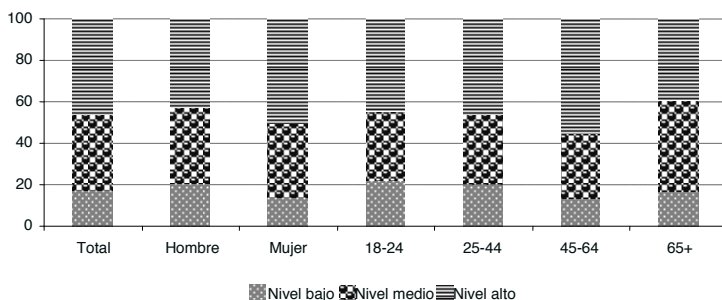


Gráfico 34. Porcentaje de personas que realiza diferentes niveles de actividad física en la ocupación habitual.

El cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), establece la intensidad de la actividad física realizada (vigorosa, moderada o caminar) en base al tiempo en minutos y la frecuencia invertida por semana en realizar actividad física. Según los resultados (Tabla 20), el 75% (percentil 25) de la población no llega a realizar actividades vigorosas. Si se examina el resultado por sexo, un 25% de hombres parece dedicar 1 hora y media o más de actividad física vigorosa a la semana, mientras que el 25% de las mujeres no llegan a practicar actividades vigorosas en esta medida. La mayoría de las personas que realizan actividad vigorosa se localizan en los dos primeros tramos de edad (hasta los 44 años), de forma que un 25% de los jóvenes de 18 a 24 años dice haber invertido 2 horas o más, mientras que un 25% de personas de mediana edad 25-44 años dicen haber invertido 3 horas o más.

	Total	Sexo		Edad			
		Hombre	Mujer	18-24 años	25-44 años	45-64 años	65 +
Percentil 25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Percentil 50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Percentil 75	0,00	1,30	0,00	2,00	3,00	0,00	0,00

Tabla 20. Prevalencia de actividad física vigorosa (en horas/semana).

Los guipuzcoanos practican más frecuentemente actividad física de tipo moderada (Tabla 21). Un 50% (percentil 50) de ellas ha practicado durante la última semana más de 3 horas y 21 minutos; y de estas, la mitad ha realizado más de 15 horas de esta actividad (Percentil 75). La actividad moderada es más común en las mujeres, de forma que un 50% de las mismas practica más de 4 horas, y un 25% más de 18 horas. En el caso de los hombres, un 50% ha practicado más de 3 horas y sólo un 25% más de 14 horas. Este tipo de actividad es más común a partir de los 25 años, de quienes el 25% la realiza cerca de 15 horas; y menos común entre los más jóvenes (menos de 25 años), de quienes un 25% únicamente ha invertido en la última semana más de 7 horas.

	Total	Sexo		Edad			
		Hombre	Mujer	18-24 años	25-44 años	45-64 años	65+
Percentil 25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Percentil 50	3,21	3,00	4,00	2,00	5,00	3,30	2,00
Percentil 75	15,00	14,00	18,00	7,00	15,00	15,00	14,00

Tabla 21. Prevalencia de actividad física moderada (en horas/semana).

Por último, el tiempo invertido en caminar u otras actividades físicas ligeras marcan una distribución muy diferente, y varía de forma notable respecto a la edad (Tabla 22). Un 75% (percentil 25) de la muestra dice haber caminado menos de 2 horas y media en la última semana. Un 50% de la muestra dice haber caminado más de 7 horas en la última semana, de los cuales la mitad ha caminado más de 10 horas y media. No parecen darse diferencias dignas de mención en esta actividad en función del sexo, pero resultan más interesantes los resultados en función de la edad. Así pues, esta actividad es en mayor medida practicada por las personas mayores de 65 años, de quienes un 50% dice haber caminado más de 7 horas en los últimos siete días, y un 25% más de 12 horas. Sin embargo, esta actividad no es tan común entre los más jóvenes hasta los 24 años. De éstos, un 25% dice haber caminado menos de hora y media; un 50% dice haber caminado en los últimos 7 días más de tres horas y media; y de éstos solo la mitad más de 7.

	Total	Sexo		Edad			
		Hombre	Mujer	18-24 años	25-44 años	45-64 años	65+
Percentil 25	2,30	2,00	3,00	1,30	1,45	3,45	3,30
Percentil 50	7,00	7,00	7,00	3,30	5,00	7,00	7,00
Percentil 75	10,30	10,30	10,30	7,00	10,00	10,30	12,00

Tabla 22. Prevalencia de actividad física ligera (en horas/ semana).

En general, los resultados sugieren que la actividad vigorosa es poco común en la población, y que es más frecuente entre los hombres menores de 44 años. El tiempo que se invierte en actividad física moderada es bastante más frecuente en la población, más común entre mujeres que hombres, y se realiza con más frecuencia a mediana edad, de 26 a 65 años. Por último, la actividad más frecuente es la de caminar, no se dan diferencias entre hombres y mujeres pero esta actividad se hace más común a medida que la edad avanza.

Actividad física y ocupación laboral

La ocupación laboral determina, sin duda, el estilo de vida de la población adulta. En Gipuzkoa, la mayoría de los habitantes invierte 40 horas a la semana en su jornada laboral. Para describir los resultados relativos a la distribución de la ocupación en la población, se han aunado los diferentes tipos de ocupación en seis grupos:

GRUPO 1: Directores, técnicos, empresarios.

GRUPO 2: Empleados de oficinas, servicios, obreros cualificados.

GRUPO 3: Agricultores, obreros no cualificados.

GRUPO 4: Ha trabajado pero no lo hace actualmente.

GRUPO 5: Se dedica a sus labores (sin ingresos).

GRUPO 6: Previo a primer empleo.

Los resultados indican que un 33,2% de los guipuzcoanos ha trabajado pero no lo hace actualmente (jubilados, pensionistas...), el 23,1% pertenecen al grupo de empleados de oficina, servicios, u obreros cualificados, el 18,2% se dedica a sus labores (y/o trabaja sin recibir ingresos), el 11,2% son directores, técnicos o empresarios, el 8,7% se encuentran en situación previa al primer empleo (estudiantes en mayor parte) y el 6,6% son agricultores u obreros no cualificados (Gráfico 35).

Si se observa la distribución de las ocupaciones referidas por sexo, cabe señalar que la mayoría de las mujeres mencionan dedicarse a sus labores (36,2%, frente a un 0,2% de los hombres), mientras que la mayoría de los hombres mencionan haber trabajado pero no hacerlo en la actualidad (44,1% frente a un 22,5% de las mujeres), reflejo claro de una sociedad envejecida. En el grupo de empresarios se da un ligero mayor porcentaje de hombres (13,9% frente a 8,5% de mujeres) al igual

que en el grupo de oficinistas o empleados de servicios (28,4% de hombres y 17,9% de mujeres). En los otros dos grupos no se observan diferencias dignas de mención.

En cuanto a la distribución de la ocupación por edad de los participantes, se observa que en la franja de 18-24 años el 50,8% se encuentra en situación previa al primer empleo. En la franja de 25-44 años el 43,8% se encuentra en el grupo de empleados de oficina, servicios, obreros cualificados, el 23,6% en el grupo de directores, técnicos, empresarios, y el 12,8% en sus labores (no remunerado). Entre los 45-64 años, la mayoría de los guipuzcoanos no trabaja actualmente aunque ha trabajado (el 32,2%), y un alto porcentaje es empleado de oficina, servicios, obrero cualificado (24,1%) o se dedica a sus labores (23,8%). A partir de los 65 años, la gran mayoría, lógicamente, no trabaja (71,9%), o se dedica a sus labores (26,7%).

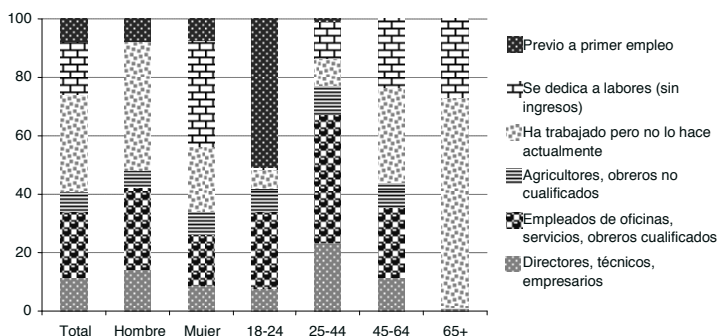


Gráfico 35. Porcentajes según ocupación laboral.

Algunos colectivos profesionales realizan actividades físicas que son intensivas o que requieren el trabajo de forma específica de distintas partes del cuerpo. Los colectivos que se encuentran en esta situación por lo tanto, tendrían una mayor vulnerabilidad a sufrir lesiones o enfermedades que limitan la actividad física. Aunque no de una forma definitiva, los resultados a partir de los análisis realizados muestran cierta tendencia en esta dirección. Así, el grupo 6 (en estado previo al empleo), el grupo 1 (directores, técnicos...) y el grupo 2 (empleados de oficina y servicios...) parecen ser aquellos que menos limitaciones presentan (más de un 80%). Quienes más limitaciones de uno u otro tipo presentan son

el grupo 4 (no trabaja en la actualidad) y el grupo 3 de agricultores y obreros no cualificados. Por otro lado, cerca de un 10% del grupo 3 (agricultores, obreros no cualificados) también padecen alguna lesión temporal (Gráfico 36). El alto porcentaje de personas con enfermedades crónicas en los colectivos de jubilados y dedicados a sus labores posiblemente se explica porque su edad media es superior a la de los demás grupos.

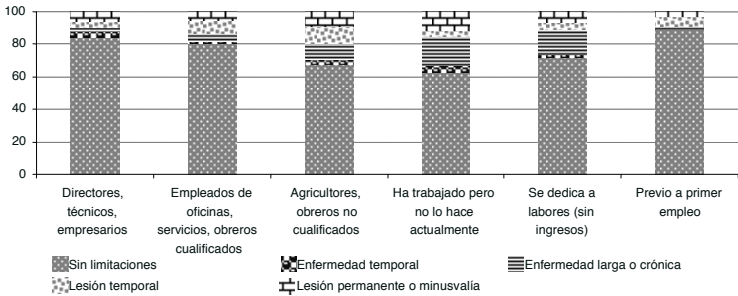


Gráfico 36. Personas con limitaciones para la actividad física según ocupación laboral.

Si bien la actividad de tipo profesional puede determinar las limitaciones que los grupos pueden presentar a la hora de practicar actividad física, sin ninguna duda es un factor relevante a la hora de considerar la forma de traslado habitual a la ocupación diaria.

En efecto, los colectivos profesionales pueden estar forzados en distinta manera al uso de medios de transporte públicos o privados. A este respecto, el grupo 5 (sus labores) junto con aquellos que actualmente no trabajan (grupo 4) son aquellos que más frecuentemente se trasladan a pie o en bici (en torno a un 72%). Por otro lado, casi la mitad del grupo 3 (agricultores y trabajadores no cualificados) y aquellos en estado previo a primer empleo (grupo 6) también se trasladan a pie o en bici de forma habitual. Por último, hasta un 40% del grupo 2 (empleados de oficina y servicios) y el grupo 1 (directores, técnicos, empresarios) se trasladan de forma habitual de esta forma (Gráfico 37).

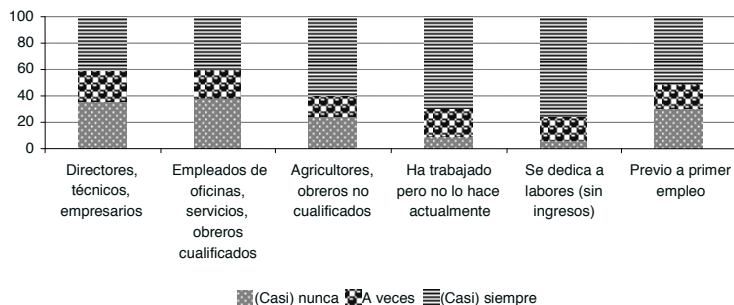


Gráfico 37. Traslado a pie/en bici según ocupación.

En cuanto al transporte público (Gráfico 38), destacar que quienes más lo utilizan de forma habitual son aquellos en situación previa al primer empleo (en un 34,7%). Todos los demás colectivos lo utilizan de forma habitual en aproximadamente un 10%. El colectivo que utiliza este tipo de transporte en menor medida sería el de directores, técnicos y empresarios (73,5% mencionan no utilizarlo casi nunca).

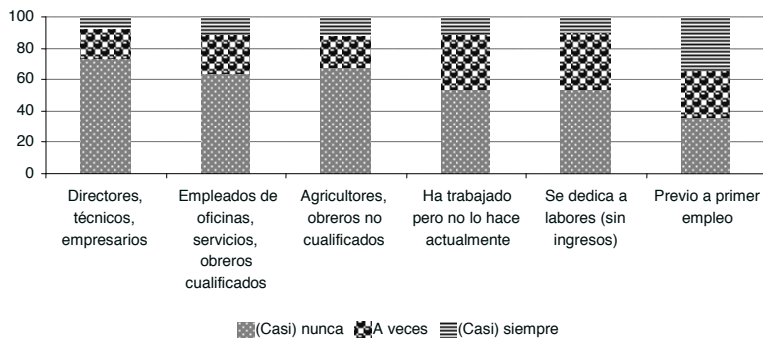


Gráfico 38. Traslado en transporte público según ocupación.

En lo que se refiere al uso del transporte privado, fundamentalmente automóvil y moto, los resultados sugieren que más de la mitad del grupo de directores, técnicos, empresarios (54%) lo utilizan de forma habitual, y algo menos de la mitad del grupo de empleados de

oficinas, servicios y obreros cualificados (42,9%) también lo usan habitualmente. En torno a un cuarto del colectivo de agricultores y obreros no cualificado usan transporte privado y menos de un 15% en el caso de personas jubiladas y en el caso de aquellos en estado previo al primer empleo. Por último, es el colectivo dedicado a sus labores el que menos utiliza este medio de forma habitual (5,4%). Gráfico 39.

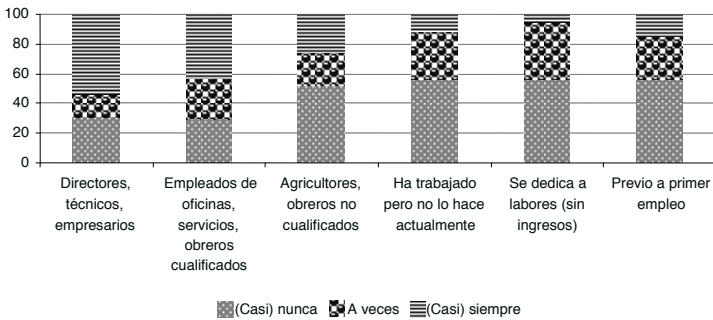


Gráfico 39. Traslado en transporte privado según ocupación.

El tipo de medio de transporte varía de forma importante en función de la ocupación que tienen las personas. Ir a pie o en bici de forma habitual al trabajo, la compra... supone un gasto energético diario que está menos presente entre las personas que utilizan el transporte público, y aún menos presente para quienes se trasladan en transporte privado. Los datos indican que más de la mitad de las personas, en todos los colectivos profesionales, dicen trasladarse a pie o en bici de forma habitual a excepción de los dos perfiles de mayor estatus socio-profesional. E incluso en estos colectivos, no desciende de un 40% el porcentaje de personas que se traslada a pie o en bici de forma frecuente. Las distancias cortas y los núcleos urbanos de dimensiones reducidas propios de Gipuzkoa, junto a las iniciativas que promocionan los carriles-bici, facilitan esta alternativa. Por otro lado, el transporte privado, que conlleva el menor gasto energético diario es más común en las ocupaciones de alto estatus y su uso parece descender en función del estatus socio-profesional. El transporte público se utiliza en menor medida, aunque más de un tercio del colectivo en situación previa al primer empleo lo usa de forma habitual. En definitiva, estos datos parecen dar a entender que las consideraciones que conducen al uso de

uno u otro medio se rigen fundamentalmente por el estatus socio-profesional.

Si atendemos al tiempo que los guipuzcoanos han invertido en actividades vigorosas, moderadas o ligeras durante los últimos siete días en función de su ocupación diaria (Tabla 23), observamos que la actividad vigorosa es la menos practicada. En efecto, es practicada en un 25% (percentil 75) más de dos horas a la semana únicamente por el grupo 2 (empleados de oficina, servicios y obreros cualificados), el grupo 3 (agricultores, obreros no cualificados), el grupo 1 (directores, técnicos, empresarios) y el grupo 6 (previo al primer empleo).

	Directores, técnicos, empresarios	Empleados de oficinas, servicios, obreros cualificados	Agricultores, obreros no cualificados	No trabaja	Sus labores	Previo a primer empleo
Percentil 25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Percentil 50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Percentil 75	2,00	3,00	2,38	0,00	0,00	2,00

Tabla 23. Prevalencia de actividad física vigorosa (en horas/ semana) por ocupación

Más común es la actividad física moderada (Tabla 24), la cual es en mayor medida practicada por el grupo 5 (sus labores). Un 50% de las personas de este grupo ha realizado más de 6 horas de actividad moderada en la última semana; y de estos, la mitad ha realizado más de 21 horas de esta actividad. El grupo 6 (previo al primer empleo) es el que en menos tiempo dedica a realizar actividad física moderada. Concretamente, mientras un 25% de los colectivos dicen haber invertido más de 14 horas de actividad moderada en los últimos 7 días, el mismo porcentaje de personas en situación previa al primer empleo dice haber invertido sólo más de 7 horas.

	Directores, técnicos, empresarios	Empleados de oficinas, servicios, obreros cualificados	Agricultores, obreros no cualificados	No trabaja	Sus labores	Previo a primer empleo
Percentil 25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00
Percentil 50	3,00	3,30	3,00	2,00	6,00	2,00
Percentil 75	14,00	15,00	15,00	14,00	21,00	7,00

Tabla 24. Prevalencia de actividad física moderada (en horas/ semana).

Actividades físicas como caminar, que son actividades ligeras y requieren menos esfuerzo, tienden a ser realizadas en mayor medida por el grupo 4 formado por quienes han trabajado pero no lo hacen actualmente (Tabla 25). De estas personas, un 50% dice haber caminado más de 7 horas en los últimos siete días; y un 25% más de 14 horas. Los encuestados del grupo 5 (sus labores o sin ingresos) también practican esta actividad de forma frecuente, a saber, el 50% más de 7 horas y el 25% más de 10 horas y media. Sobresale por los valores tan bajos que presentan quienes se encuentran en situación previa al primer empleo, de quienes un 50% dice invertir más de tres horas y media y de éstos la mitad más de 7 horas.

	Directores, técnicos, empresarios	Empleados de oficinas, servicios, obreros cualificados	Agricultores, obreros no cualificados	No trabaja	Sus labores	Previo a primer empleo
Percentil 25	1,45	1,45	2,20	3,30	3,45	1,45
Percentil 50	4,40	4,30	5,00	7,00	7,00	3,30
Percentil 75	10,30	9,00	10,00	14,00	10,30	7,00

Tabla 25. Prevalencia de actividad física ligera (en horas/semana).

Los resultados revelan que existen diferencias en el nivel de actividad física de los diferentes colectivos socio-profesionales (Grafico 40). El tiempo invertido en actividad vigorosa es algo mayor en los colectivos de empleados de oficinas, servicios y obreros cualificados y en

el colectivo de agricultores y obreros no cualificados. El colectivo de directores y empresarios así como el de aquellos en situación previa al primer empleo también parecen realizar más actividad vigorosa que los otros colectivos, aunque en menor medida. En cuanto a la actividad moderada, que es más común, aquellos que se dedican a sus labores son quienes más la realizan, y quienes lo realizan en menor medida son aquellos en situación previa al primer empleo. Por último, aunque parece invertirse menos tiempo que en actividades de tipo moderado, quienes más tiempo invierten en caminar son aquellos que actualmente no trabajan. En general, la intensidad de la actividad física realizada por los diferentes colectivos profesionales refleja de alguna manera las diferencias de sexo entre los colectivos y las diferencias de edad. Sin embargo, los datos también reflejan perfiles de actividad física en función de los requerimientos físicos en las diferentes ocupaciones.

Para determinar si realmente existen diferentes patrones de actividad física en función de diferentes sectores de la población, se comparan los grupos de sexo, edad y situación profesional en relación al tiempo que se invierte en realizar actividad ligera, moderada, vigorosa durante la última semana, así como los minutos invertidos de forma inactiva (sentados) durante un día entre semana y un día del fin de semana. Los análisis muestran resultados significativos, en función del sexo, para el número de minutos por semana de actividad vigorosa y moderada, así como para el número de minutos de inactividad entre semana. La diferencia en relación a los minutos de inactividad en el fin de semana es tendencial. Así pues, los hombres dicen haber invertido más tiempo durante la última semana en actividades físicas de tipo vigoroso, mientras que las mujeres dicen haber invertido un mayor tiempo que los hombres en actividades físicas moderadas. Por otro lado, los hombres mencionan haber estado inactivos (sentados) más tiempo que las mujeres, sobre todo entre semana.

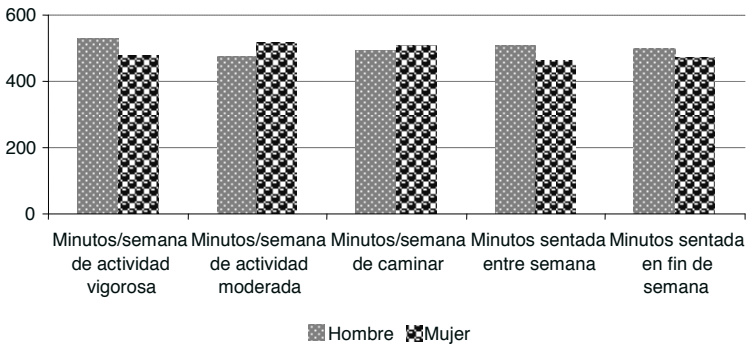


Gráfico 40. Tiempo invertido en activo o inactivo en función del sexo. Rangos promedios.

También la edad influye en el nivel de actividad e inactividad de forma significativa, en concreto en los minutos de actividad vigorosa, moderada y ligera, así como en la inactividad entre semana e inactividad en el fin de semana. La información que arrojan los resultados indica que la actividad física de tipo vigoroso es en mayor medida realizada hasta los 44 años, descendiendo de forma importante en el tramo de edad 45-64 años y en mayor medida a partir de los 65 años (Gráfico 41). La actividad física moderada sin embargo es más común de los 25 a los 64 años, y menor antes de los 25 años y después de los 65 años. En cuanto al tiempo dedicado a caminar, va aumentando de forma significativa conforme avanza la edad hasta los 44 años.

El tiempo de inactividad entre semana es más común hasta los 24 años y también, aunque en menor medida, a partir de los 65 años. El tramo de 25-44 años parece ser el menos inactivo entre semana.

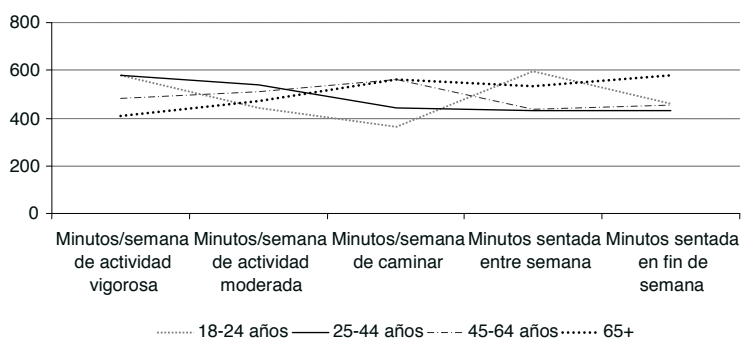


Gráfico 41. Tiempo invertido en activo o inactivo en función de la edad. Rangos promedios

Los resultados de los análisis sobre la influencia de la situación laboral en el tiempo invertido en actividades físicas vigorosas, moderadas o ligeras son estadísticamente significativos. La actividad física vigorosa es menos común en personas que no trabajan actualmente y en el grupo de personas dedicadas a sus labores. Por otro lado, la actividad física moderada parece ser más frecuente entre las personas que se dedican a sus labores que en todos los demás colectivos. En lo que se refiere al tiempo invertido en caminar, son aquellos que actualmente no trabajan y aquellos dedicados a sus labores quienes en mayor medida realizan este tipo de actividad. Quienes menos tiempo invierten en caminar por otro lado, son las personas en estado previo al primer empleo, los más jóvenes.

En cuanto a la inactividad medida en función de los minutos que se invierten de forma sentada entre semana y durante el fin de semana, también se obtuvieron efectos de tipo significativo. Concretamente, los que pasan mayor tiempo sentados entre semana son aquellos en situación previa al primer empleo, muchos de ellos estudiantes, que se diferencian de forma significativa del grupo de directores, y éstos del grupo de personas que actualmente no trabajan. Quienes invierten menos tiempo en estado sedentario entre semana es el grupo de agricultores y obreros no cualificados, que se diferencian de todos los demás grupos. El patrón de resultados cambia durante el fin de semana y se dan diferencias en menor medida. Durante el fin de semana pasa sentado más horas el grupo de personas que no trabajan actualmente y el grupo de directores, técnicos y empresarios (Gráfico 42).

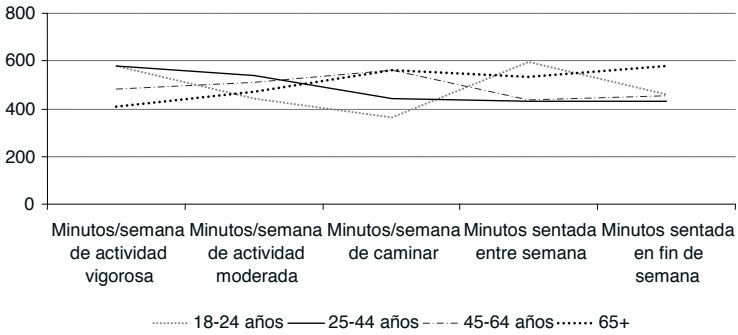


Gráfico 42. Tiempo invertido en activo o inactivo en función de la ocupación. Rangos promedios.

En definitiva, los patrones de actividad física varían en diferentes sectores de la población. Una vez más, la edad parece ser el gran determinante de los patrones de actividad física. La edad más activa se encuentra entre los 25 y 44 años. Estos años integran a un nivel personal cambios vitales importantes, en gran medida relacionados con la familia. A nivel profesional, comúnmente a esta edad se adquiere mayor estabilidad y a su vez es el periodo de más intensidad. Puede resultar sorprendente que los más jóvenes sean quienes son más activos e inactivos a la vez. Estos datos responden a que estudiar es una de las ocupaciones más sedentaria para la población, y por ello son quienes mayor tiempo pasan sentados entre semana. Sin embargo, este sedentarismo convive con práctica más frecuente de tipo vigoroso. Esta actividad de alta intensidad se realiza a costa de otras actividades físicas ligeras como caminar. A partir de los 45 años, la actividad física es más equilibrada, aunque los mayores de 65 años son más sedentarios. Por otro lado, en relación al sexo, las mujeres tienden a invertir más tiempo en actividad moderada y menos tiempo relativamente inactivas que los hombres, aunque los hombres realizan actividad física de mayor intensidad. Por último, también existen diferencias en relación a la actividad profesional. Concretamente, las personas que realizan trabajos más ‘físicos’, como obreros y agricultores, realizan en su vida diaria actividad física de mayor intensidad y pasan menos tiempo inactivos. Las personas dedicadas a sus labores dedican más tiempo a actividades

moderadas y son también menos sedentarias. Quienes no trabajan en la actualidad invierten más tiempo en caminar.

Actividad física, sedentarismo y bienestar psicológico

El sedentarismo también ha sido relacionado con el bienestar (Piéron, 2007), y en concreto con el bienestar psicológico.

Los análisis de los datos relativos a la población de Gipuzkoa arrojaron resultados significativos (con un nivel de error de 0,05) únicamente para las emociones de intranquilidad y mal genio. Así pues, se observa que el grupo de personas de alto nivel de actividad física ha experimentado durante el último año intranquilidad en menor medida que el grupo de personas que poseen un nivel bajo de actividad física. En cuanto al mal genio, los resultados indican que el grupo de nivel medio y bajo de actividad física dice haber experimentado más mal genio durante el último año que el grupo de nivel alto de actividad física.

Los resultados relacionados con sentirse triste, cansado y animado, aunque no son significativos, parecen ser de interés (Gráfico 43). Por ejemplo, en la medida que las personas realizan más actividad física, los resultados sugieren que la sensación de cansancio durante el último año es menor. En cuanto al sentimiento de animación, el grupo de nivel bajo de actividad física parece haberse sentido menos animado que el grupo que practica actividad física moderada o alta. Sin embargo, los resultados referentes al sentimiento de tristeza no son coherentes con la literatura existente, según la cual la actividad física está relacionada con un menor sentimiento de depresión.

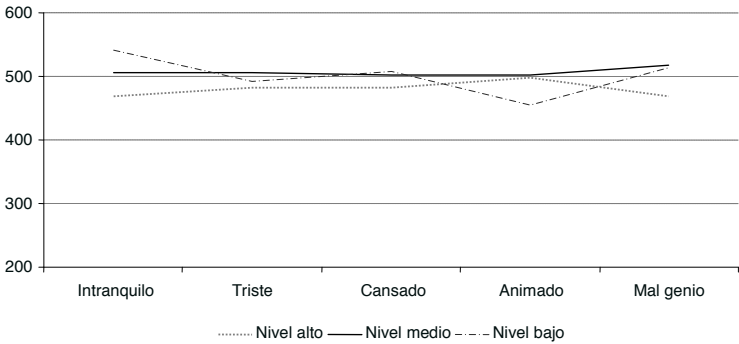


Gráfico 43. Estado de ánimo en función del nivel de actividad física. Rangos promedios.

Al comparar los grupos de bajo y alto nivel de inactividad entre semana no se observan resultados significativos con respecto al estado de ánimo (Gráfico 44a y 44b). Sin embargo, los análisis realizados con los grupos de bajo y alto nivel de sedentarismo en el fin de semana arrojan efectos de tipo significativo para las emociones de tristeza, animación y mal genio. Concretamente, el grupo menos sedentario, dice haber experimentado en el último año menor tristeza, una mayor animación frente a los más sedentarios y un mayor mal genio.

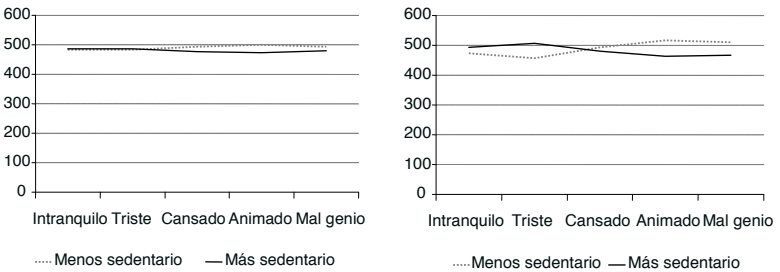


Gráfico 44a y 44b. Estado de ánimo según nivel de sedentarismo en un día entre semana (a) y en un día del fin de semana (b). Rangos promedios.

Las percepciones sobre forma física y salud también son variables que han sido tradicionalmente estudiadas en relación a los niveles de actividad física de las personas (Biddle, Fox y Boutcher, 2000). La comparación de los tres niveles de actividad física en la percepción de

forma física y estado de salud arroja resultados altamente significativos. Concretamente, el grupo de alto nivel de actividad física percibe su forma física de forma más positiva que el grupo de nivel medio; y el grupo de nivel medio de actividad física se percibe más en forma que el grupo de bajo nivel. El nivel de actividad física también influye en el estado de salud, de forma que los grupos de nivel alto y medio de actividad física perciben que poseen un mejor estado de salud que el grupo de bajo nivel de actividad física (Gráfico 45).

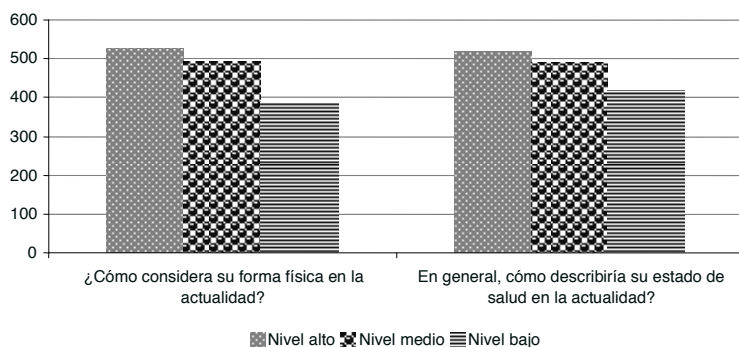


Gráfico 45. Percepción de forma física-salud según nivel de actividad física. Rangos promedios.

La comparación de los grupos de bajo y alto nivel de inactividad en las percepciones de forma física y estado de salud arroja resultados significativos tanto en el caso de número de horas de inactividad entre semana como en el número de horas de inactividad en un día del fin de semana. Concretamente, el grupo de bajo sedentarismo entre semana percibía que tenía una mejor forma física y un mejor estado de salud que el grupo de alto sedentarismo. Los análisis realizados con los niveles de inactividad en el fin de semana revelan resultados en la misma dirección (Gráfico 46a y 46b).

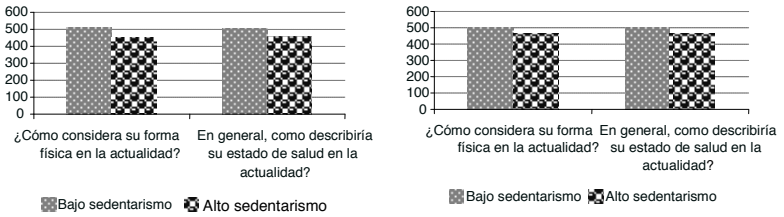


Gráfico 46a y 46b. Percepción de forma física y estado de salud según nivel de sedentarismo. Rangos promedios.

Otra variable que se estudia en relación con la actividad física y se considera importante en la literatura (Balaguer y Pastor, 2004; Zulaika, 1999; Goñi y Ruíz de Azúa, 2004) es la autoestima o el autoconcepto sobre el propio físico. Los análisis comparando los grupos de actividad física en relación al autoconcepto físico presentaron resultados significativos. Estos resultados siguen un mismo patrón, pues los grupos de nivel alto y moderado de actividad física presentan un autoconcepto físico significativamente más positivo que el grupo de nivel bajo de actividad física (Gráfico 47).

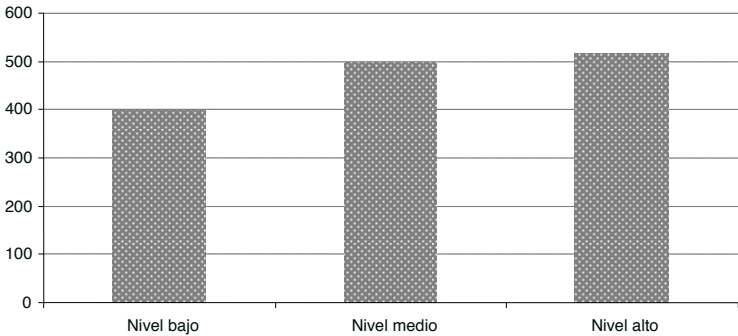


Gráfico 47. Autoconcepto físico según nivel de actividad física. Rangos promedios.

Las diferencias entre los grupos de bajo y alto nivel de sedentarismo en relación con las cuestiones relacionadas con el autoconcepto físico son estadísticamente significativas, tanto para el análisis de la inactividad en un día entre semana como para un día en el

fin de semana. El grupo de bajo sedentarismo entre semana posee un más positivo concepto de su físico que el grupo de mayor sedentarismo. Algo similar ocurre en el análisis realizado para la inactividad en el fin de semana (Gráfico 48a y 48b).

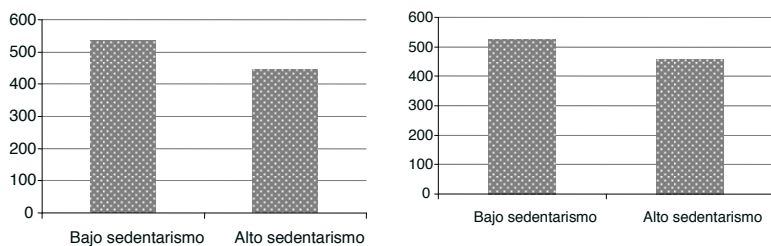


Gráfico 48a y 48b. Autoconcepto físico según niveles de sedentarismo en un día entre semana (a) y en un día del fin de semana (b). Rangos promedios.

Con el fin de conocer la realidad de la asociación directa que popularmente se establece entre actividad física y salud, se han realizado análisis relacionando los indicadores de salud con el número de días en que se padeció enfermedad durante el último año y el número de días que esta situación impidió asistir a tareas u ocupaciones habituales. Los resultados al comparar los tres grupos de nivel de actividad física fueron significativos. Una vez más, se sigue el patrón según el cual los grupos de alto y medio nivel de actividad física se diferencian del grupo de bajo nivel de actividad física. Concretamente, los grupos de nivel alto y medio mencionan haber estado menos días enfermos durante el último año que el grupo de nivel bajo de actividad física. De forma similar, las ausencias a tareas u ocupación habituales fueron mayores en el grupo de nivel bajo de actividad física que en los grupos de nivel alto y moderado de actividad física (Gráfico 49).

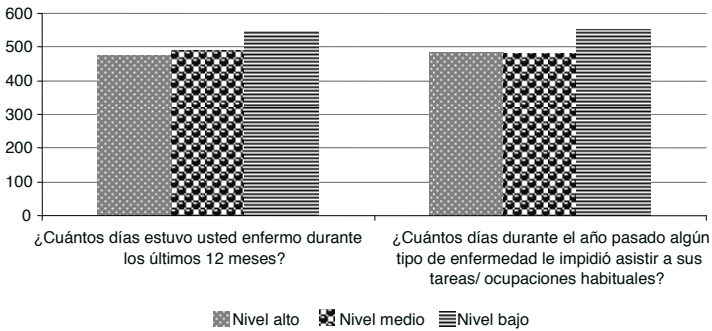


Gráfico 49. Número de días enfermo según nivel de actividad física. Rangos promedios.

Los análisis realizados comparando los grupos de bajo y alto nivel de inactividad en relación al número de días que se estuvo enfermo así como al número de días que no se asistió a ocupaciones diarias indican de forma significativa que, el grupo de bajo sedentarismo declara haber estado enfermo menos días que el grupo más sedentario tanto entre semana como durante el fin de semana. Además, el grupo de bajo sedentarismo vió sus tareas u ocupaciones habituales interrumpidas en menor medida por causa de enfermedad (Gráfico 50a y 50b).

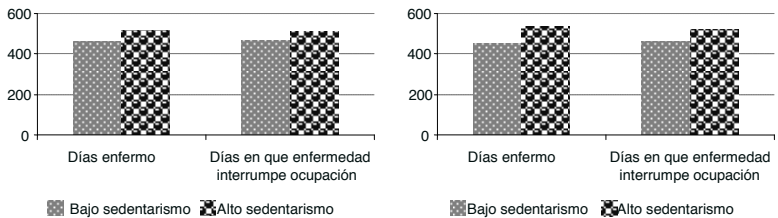


Gráfico 50a y 50b. Número de días en que estuvo enfermo (a) y días en que enfermedad impidió asistir a ocupación habitual (b). Rangos promedios.

En definitiva, el nivel de actividad física y el sedentarismo están relacionados con el bienestar psicológico, entendido como el estado de ánimo, la percepción de forma física y salud, el autoconcepto físico, y como el número de días de enfermedad pasadas durante el último año. En relación a los diferentes niveles de actividad física, parece que es el nivel bajo de actividad física fundamentalmente el que se distancia por su

menor bienestar de los niveles medio y alto de actividad física. En relación al sedentarismo, el tiempo que se pasó sentado durante el fin de semana parece estar más asociado con el bienestar que el tiempo sentado entre semana. Esto es lógico si se piensa que la mayor parte del tiempo sentado entre semana depende de la ocupación de cada uno. Sin embargo, el tiempo que se pasa sentado en el fin de semana depende de otro tipo de factores, que pueden estar relacionados con importantes aspectos que influyen en el bienestar, como las redes sociales. En este sentido, el tiempo sentado el fin de semana es un mejor indicador de las preferencias relacionadas con la actividad física que el tiempo sentado entre semana. Si bien en general el mayor nivel de actividad física y el menor sedentarismo es el que está asociado al bienestar psicológico (mejor estado de ánimo, mejor percepción de forma física y salud, mejor auto-concepto físico) y físico (menos días de enfermedad), es importante añadir que un mayor nivel de actividad física no tiene por qué darse con un nivel menor de sedentarismo. Los resultados de este capítulo de hecho apuntan a que ambas dimensiones podrían ser independientes.

Guardar un equilibrio en relación al tiempo e intensidad dedicado a la actividad física a lo largo de la vida posiblemente sea un aspecto crucial para llevar una vida activa. De hecho, vivir de forma activa está relacionado con índices de bienestar como el estado de ánimo, la percepción de forma física y salud, el auto-concepto físico y el número de días que se pasa enfermo. Ser físicamente activo se relaciona con un menor sentimiento de intranquilidad y un menor mal genio, se relaciona con la consideración de que se está en forma y que se tiene una mejor salud; las personas se consideran más capaces para realizar actividad física y se pasa menos tiempo enfermo. Por otro lado, pasar más tiempo de forma inactiva o sentado/a el fin de semana se relaciona con un mayor sentimiento de tristeza, menos animación y un mayor mal genio. El sedentarismo se asocia a una peor percepción de la salud y una menor consideración de las capacidades de cada uno. Por último, también se relaciona con pasar un mayor número de días de enfermedad.

Si bien la relación entre actividad e inactividad física y bienestar parece ser considerable, cabe señalar que el tipo de metodología que se ha utilizado impide establecer relaciones causales. Así pues, bien podría ser que la actividad lleva a un bienestar, como que el bienestar conduce a un mayor nivel de actividad. Por otro lado, la edad es una de las principales variables que puede explicar esta relación entre actividad y bienestar. Así pues, los análisis fueron repetidos por cada intervalo de

edad, y pudo observarse que antes de los 25 años, la actividad se relaciona fundamentalmente con el auto-concepto físico, es decir, la percepción sobre las capacidades físicas de cada uno. De 25 a 64 años la relación entre actividad y emociones queda más patente, y persiste la que se da con el auto-concepto. Por último, a partir de los 65 años la actividad e inactividad física tiene mayor relación con todas las variables de bienestar. Estos análisis complementarios vienen a indicar que la relación entre actividad e inactividad con el bienestar tiende a ser más patente en la medida que la edad avanza.

A partir de este capítulo puede concluirse que, la actividad física y el sedentarismo que se da en la vida cotidiana está asociada al bienestar de la población, de forma que esta relación se torna más importante con la edad. Si bien la actividad profesional está relacionada con la actividad física, las personas parecen adaptar su actividad física, así como la intensidad con que la realizan a sus necesidades. La actividad física puede englobar la forma de traslado, la actividad que se realiza en su ocupación diaria, o la actividad puramente deportiva manteniendo un equilibrio en la actividad física que permita ser autónomo en la vida diaria y poseer cierto bienestar.

Gipuzkoa, comunidad activa

El objetivo de este capítulo ha sido describir la actividad física cotidiana que realizan los guipuzcoanos. Se considera actividad física cotidiana toda aquella actividad que conlleva cierto gasto energético.

Los resultados indican que el medio que conlleva más actividad física entre las formas de traslado es ir a pie o en bici. Ir a pie o en bici es muy común en Gipuzkoa, pues la mitad de los guipuzcoanos utilizan esta forma de traslado para acudir a sus quehaceres habituales. Son las mujeres, pero sobre todo para las personas que superan los 45 años las que en mayor medida se trasladan a pie o en bici. El transporte privado se utiliza de forma habitual por alrededor de un cuarto de la población. Este modo de traslado parece estar de alguna forma ligado a actividades profesionales de mayor estatus, y es más común entre hombres, sobre todo en la edad de mayor intensidad laboral, de 25 a 44 años. El transporte público lo utiliza únicamente alrededor de un 10% siendo en un alto porcentaje los más jóvenes en edad de estudios, y las mujeres quienes hacen uso de él. Estos resultados parecen sugerir que el uso de diferentes modos de traslado está condicionado por el tipo de actividad

profesional que se realiza, y también parece estar vinculado al estatus socio-profesional de la actividad. De cualquier modo, el porcentaje de personas que se traslada a pié o en bici y en transporte público hace pensar en una población activa.

En relación al tiempo que la población invierte en actividades físicas en el día a día y la intensidad con la que lo hace, parece ser que la actividad de intensidad moderada es la más frecuente, en la población de Gipuzkoa. Esta distribución de la actividad física es coherente con la idea propuesta por diversos autores según la cual la actividad de intensidad moderada es la que mayor bienestar produce, dado que es un tipo de actividad que es adaptativa en el proceso de evolución (Ekkekakis y cols., 2005). Este tipo de actividad puede realizarse durante un largo periodo de tiempo sin llegar a la fatiga. Así pues, si bien la actividad física moderada es la más frecuente en el día a día, los resultados sugieren que es más habitual entre mujeres que entre hombres y se realiza de forma predominante en la mayor parte de la vida, desde los 25 años hasta los 64 años.

Asimismo en Gipuzkoa se invierte en actividades físicas ligeras como caminar es algo menos de tiempo que en las de intensidad moderada. Esta actividad, que puede ser muy ligera, se adapta bien al paso del tiempo y se conserva de forma prioritaria en edades avanzadas. También es más común en el colectivo de personas que actualmente no trabajan. Si bien es la actividad más común en edades mayores, caminar es la actividad que se realiza con menor frecuencia en edades jóvenes. En cuanto al tiempo invertido en actividades vigorosas, es bastante más escaso en general. Sin embargo, es más común sobre todo entre personas hasta la edad de 44 años, más común también entre hombres, y en colectivos profesionales cuyo trabajo conlleva actividad intensa (obreros, agricultores, técnicos...).

Otro de los aspectos estudiados ha sido el tiempo que la población invierte de forma inactiva (Piéron, 2007). En este estudio concretamente se pidió información sobre el tiempo que habían permanecido sentados durante la última semana en un día entre semana y en un día del fin de semana. Los resultados que se obtuvieron a partir de esta medida complementaron los obtenidos en relación a la actividad física, pero además, revelan que la actividad y la inactividad podrían considerarse diferentes dimensiones, que podrían no estar relacionadas, tal como intuitivamente hubiese podido preverse. En efecto, un aspecto llamativo de los resultados de este capítulo apunta a que los jóvenes

menores de 25 años son quienes más tiempo pasan inactivos entre semana. Sin embargo, esta población es también la que realiza actividad de mayor intensidad.

Desde una perspectiva global, son las personas mayores, y en particular aquellas que actualmente no trabajan son quienes más tiempo dedican a la práctica de actividad física. Independientemente de su capacidad física, disponen de más tiempo, que dedican a caminar y a actividades moderadas apropiadas a sus condicionantes. En este sentido, serían las personas de entre 25 y 44 años los que encuentran un mayor equilibrio entre la vida activa e inactiva. Estas personas afrontan a esta edad cierta estabilidad personal y también es un periodo de alta intensidad profesional. Posiblemente estos factores influyan en que su vida sea más activa. Una forma de explicar este hecho es que las personas tienden a compensar la actividad física con el tiempo que conllevan. El equilibrio que se establece entre intensidad y tiempo invertido indica que las actividades físicas vigorosas llevan más tiempo que las moderadas y que caminar. De esta forma podría entenderse que los jóvenes son más sedentarios porque su rutina diaria se lo exige (estudiar conlleva permanecer mucho tiempo inactivo), sin embargo, en su tiempo libre realizan actividades de gran intensidad con lo que se establece cierta compensación.

Capítulo 6.

ITINERARIO VITAL Y PAFYD

Es indudable que los hábitos para practicar ciertas actividades, independientemente de si se relacionan con el bienestar, tienden a evolucionar en el tiempo. Los hábitos alimenticios se adaptan a las necesidades económicas y organizativas de las familias, los hábitos sociales a los diferentes momentos de la vida, e igualmente los hábitos de práctica de actividades físico-deportivas a las capacidades, necesidades y deseos de cada uno.

La literatura ha dedicado especial atención al declive que se da en la práctica de actividades físico-deportivas en la temprana adolescencia, después de los 12 años (Telama y Yang, 1999). Un estudio epidemiológico realizado en Finlandia indica que si bien los chicos

realizaban la práctica con mayor frecuencia que las chicas, el declive en relación a la frecuencia era mayor para ellos que para las chicas. En otros estudios realizados a jóvenes durante siete años consecutivos se concluye que no existe una continuidad de la práctica de actividades físico-deportivas hasta los 21 años (De Bourdeauhuij, Sallis y Vandelanotte, 2002). Algunos autores indican que este declive es mayor en personas que no nacieron en el lugar de residencia, que no participaron en deporte escolar, que pasan mucho tiempo delante del televisor y cuyo padre o madre se encuentra en situación de desempleo (Barnett, O'Loughlin y Paradis, 2002). Estudios centrados en el descenso de la PAFYD de las mujeres indican que en este caso, el hecho de madurar de forma temprana influye en la disminución de la práctica de actividades físico-deportivas. Esta disminución de la práctica se ha atribuido a la auto-estima global, la percepción que tienen de su propia competencia física y un peor bienestar psicológico (Krahnstoever y cols., 2007). Pero las transiciones o crisis vitales no están únicamente relacionadas con las transiciones a nivel fisiológico, sino también con transiciones a nivel personal. En un estudio que se realizó tomando datos durante 4 años, se mostró que las mujeres que tuvieron una evolución hacia la inactividad eran aquellas que se habían casado, que había tenido un hijo recientemente o que habían comenzado un trabajo remunerado (Brown y Trost, 2003).

Estos estudios en general muestran que la PAFYD está condicionada por cambios fisiológicos, como la pubertad, cambios en los hábitos de la población, o cambios en la estructura de redes sociales. En cualquier caso, una de las cuestiones que cabe plantearse ante todos estos sucesos vitales que determinan la práctica es, si el resultado del declive descrito se debe a al abandono definitivo de ciertas modalidades reconocidas internacionalmente o si el descenso registrado no tiene en cuenta la posibilidad de cambio marcado por la intensidad de práctica. Ante esta segunda opción cabe plantear también la posibilidad de que se desemboque en modalidades diferentes.

La teoría de la continuidad (Atchley, 1989; Langley y Knight, 1999), desde una concepción dinámica, avala esta tendencia. La continuidad en una actividad no significa necesariamente que esa actividad se realizará exactamente igual en la medida que la edad avanza, implica la estabilidad de una estructura interna relacionada con el auto-concepto que promueve que uno vuelva a sus actividades pasadas, pero no necesariamente de la misma forma. El aspecto dinámico de la

continuidad hace referencia a que las personas adaptan estas actividades a sus capacidades, necesidades y deseos. Así pues, una noción de continuidad dinámica puede compatibilizar y explicar el cambio de práctica de actividades físico-deportivas con una estructura estable que empuja a la personas a seguir en la actividad. Entender la continuidad de la práctica de actividades físico-deportivas de forma dinámica permite entender el cambio de deporte organizado a deporte recreativo, de unas modalidades deportivas a otras, de actividades de mayor intensidad a actividades de menor intensidad, etc., todo ello, en un contexto personal en el que uno es coherente consigo mismo, mantiene relaciones estables con otras personas, se siente competente y disfruta de la actividad.

En diversas investigaciones se ha otorgado especial atención a la continuidad de la práctica desde la adolescencia hasta la madurez (Yang y cols., 1999). Evidentemente, son multitud las variables que influyen en la práctica adulta, y únicamente de forma parcial esta práctica puede ser explicada por la historia deportiva. Así pues, estudios que han realizado seguimientos de hasta 21 años indican que existe relación en la continuidad de la práctica y que aquellas personas que realizaban actividades físico-deportivas durante la adolescencia tienen mayor probabilidad de ser también activos en la madurez. Esto ocurre principalmente cuando la práctica en la adolescencia es frecuente (Tammelin y cols., 2003), continua en un periodo de tiempo (Telama y cols., 2005) y de alta intensidad o incluso competitiva (Curtis, McTeer y White, 1999). Además, según parece, la continuidad de la práctica desde la adolescencia a la edad adulta, es algo más común entre hombres que entre mujeres.

En este estudio se asume que la práctica de actividad físico-deportiva es un continuo que se va correspondiendo con las diferentes etapas de la vida. Las personas más jóvenes realizan prácticas generalmente más intensas y cuando llegan ciertos momentos, la práctica se adapta pudiéndose producir cambios o incluso el abandono que, aunque en ocasiones será definitivo en otras se retomará bien de la misma forma o cambiando la intensidad, incluso de modalidad. El objetivo de este capítulo es analizar los cambios que se dan en los patrones de actividad físico-deportiva a lo largo de la vida haciendo una aproximación hacia la explicación del cambio y la continuidad en la PAFYD de los guipuzcoanos. Se comparan las poblaciones que afirman que han abandonado una actividad durante los últimos cinco años, con el nivel de práctica en actividades físico-deportivas de la población actual.

De este modo se discrimina a quienes abandonaron definitivamente la PAFYD, de quienes en la actualidad siguen realizando algún tipo de actividad físico-deportiva.

Transformación, tendencias y adherencia

Hablar sobre el abandono de una modalidad de práctica físico-deportiva en ocasiones puede significar el abandono total de la práctica, pero, como se decía en un capítulo anterior, también puede significar la sustitución de una modalidad por otra, o incluso la adaptación de la práctica a las circunstancias físicas, motivacionales o contextuales del practicante. Ante esta reflexión cabe cuestionarse, en qué medida se da un abandono total de la práctica, o en qué medida, tal abandono podría ser, simplemente, una adaptación al estilo de vida.

Los resultados muestran que del total de personas que dicen haber abandonado una actividad durante los últimos cinco años, únicamente un 5,7% puede considerarse actualmente no-practicante (en términos COMPASS, es decir, no practica ningún tipo de actividad). Sin embargo, un 85,5% menciona haber realizado algún tipo de actividad física durante el último año. Cabe recordar que actividad física según este instrumento incluye desde caminar más de 45 minutos, a yoga, taichí, bailes... Además, de entre aquellos que han abandonado una actividad durante los últimos cinco años, un 20% dice haber practicado actividades de frecuencia intensiva no-organizada. Estos resultados sugieren que haber abandonado una modalidad no significa el total abandono de la práctica.

Si se contemplan estos resultados en relación al nivel de participación en el último año (Gráfico 51), puede observarse que del total de encuestados en el perfil 1 (intensivo, organizado y competitivo) hasta un 20,1% menciona haber abandonado al menos un actividad durante los últimos cinco años. Del total de encuestados en el perfil 2 (intensivo y no-organizado) un 27,7% afirma haber abandonado una actividad, y en el perfil 3 (regular y organizado) la tasa de abandono llega hasta un 49%. En los perfiles 4 y 5 de práctica menos intensiva y no organizada la tasa de abandono de una modalidad es del 31,5% y 34,3%, mientras que en el perfil de práctica ocasional y actividad física se sitúa en torno al 24%.

Asimismo se observa que del total de encuestados que no practicaron actividad alguna en el último año, hasta un 59% menciona haber abandonado una actividad en los últimos cinco años, como es lógico. Esto vendría a decir que un 41% de los actuales no-practicantes, abandonaron definitivamente su práctica hace más de cinco años o no la hicieron nunca.

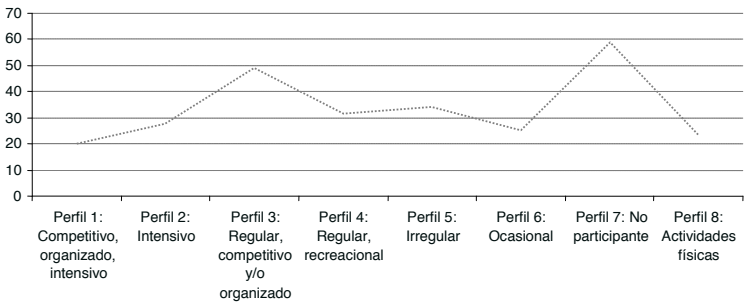


Gráfico 51. Tasa de abandono de al menos una modalidad de PAFYD durante los últimos cinco años según el nivel de participación (COMPASS)

Pero, ¿a qué edad se da la transformación de la práctica físico-deportiva y a qué edad el abandono definitivo? Los resultados muestran (Gráfico 52) que del total de encuestados de 18-24 años que abandonaron una actividad durante los últimos cinco años, el 30,1% sigue realizando PAFYD, el 27,5% realiza actividad de frecuencia intensiva y no-organizada, mientras que hasta un 18,8% sigue realizando actividades con frecuencia irregular. En lo que se refiere al tramo 25-44 años, aquellos que han abandonado una actividad dicen haber practicado durante el último año actividades físico-deportivas en un 46,7% y práctica intensiva no-organizada en un 22,6%. El porcentaje de aquellos que siguen realizando actividades físico-deportivas (perfil 8) tras haber abandonado una actividad es mayor en el tramo 45-64 años que asciende a un 59,3%. Además, un 12,4% continúan con prácticas de frecuencia irregular y un 9,5% con práctica intensiva no-organizada. Por último, en el tramo correspondiente a mayores de 65 años, un 61,7% menciona haber practicado actividades físicas en el último año, y un 16,3% práctica intensiva no organizada. En este tramo aumenta el abandono definitivo de toda actividad, ya que tras el abandono, existe una tasa de 12,7% de

encuestados que mencionan no haber practicado actividad alguna durante el último año.

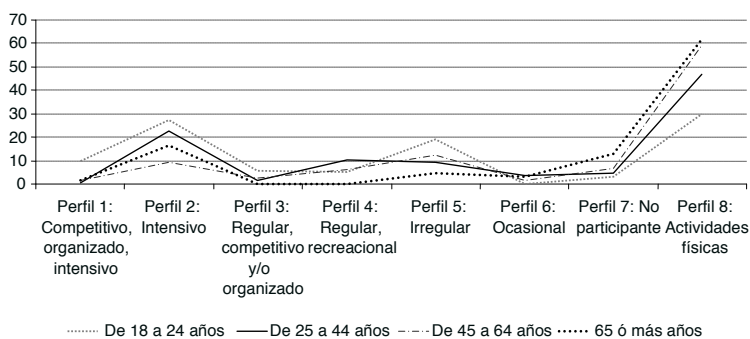


Gráfico 52. Nivel de práctica de quienes recientemente abandonaron una modalidad según edad.

Estos resultados muestran que a medida que la edad avanza las modalidades practicadas van desembocando en el perfil definido por el COMPAS como actividad físico-deportiva, mientras que la transformación de la práctica en edades más jóvenes tiende hacia la práctica intensiva pero no organizada.

Al analizar las razones por las que los guipuzcoanos abandonaron una actividad (Gráfico 53), se confirma que las razones varían en función de los perfiles de participación según el COMPASS. Concretamente, en el perfil de participación de frecuencia regular pero organizado o competitivo, todos los que habían abandonado una actividad lo hicieron porque alegaban otras prioridades. Esta es la razón mencionada en mayor medida en todos los perfiles a excepción de entre los no participantes (39,5%), quienes en su mayoría alegan razones de salud (54,7%). El motivo de salud también es mencionado en los perfiles de mayor nivel de participación como razón de abandono por quienes abandonaron alguna modalidad en los últimos 5, aunque probablemente hacen referencia a lesiones dado que continúan en la práctica de otras actividades. Por último, son aquellos que realizan práctica ocasional los que en mayor medida mencionan el abandono de una actividad por razones tanto estructurales como económicas, falta de instalaciones... (27,8%).

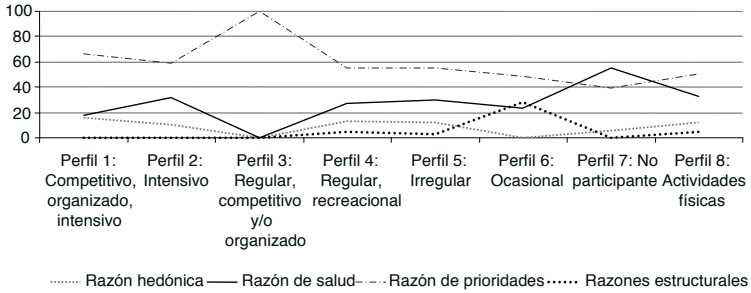


Gráfico 53. Razones de abandono según nivel de participación actual.

Como conclusión se extrae que el abandono de una modalidad está condicionado por el nivel de organización de la PAFYD. Se constata un traspaso de práctica organizada a práctica no organizada, pero en muchos casos sin variar la frecuencia de práctica, es decir, el número de sesiones por año. Otro tipo de abandono, o más correctamente, transformación de PAFYD se da en el caso del traspaso a modalidad ligera, correspondiente al perfil de actividad física. En este caso, caminar más de 45 minutos, más de dos veces por semana se convierte en la opción más realizada. El abandono definitivo que incluiría caminar durante menos de 45 minutos seguidos, se da esencialmente ligado a motivos de salud.

El paso de una modalidad físico-deportiva a otra, como se ha comprobado, es una opción común entre los guipuzcoanos. Sin embargo existen actividades físico-deportivas que se desearía practicar en Gipuzkoa y que por un motivo u otro no se ha comenzado a practicar en la actualidad. Conocer las nuevas tendencias entre las actividades físico-deportivas, y en qué medida la población de Gipuzkoa está dispuesta a practicarlas supone una información interesante para acercar la demanda a la oferta que se hace tanto desde el sector privado como desde las instituciones públicas.

Del total de quienes en los últimos 5 años han abandonado algún tipo de PAFYD, el 33,3% desearía comenzar a practicar alguna otra actividad físico-deportiva y el 66,5% no desearía comenzar a realizar otra actividad físico-deportiva. Existen diferencias de sexo en relación a esta pregunta, de forma que existe un porcentaje algo mayor de las

mujeres (36,9%) que de los hombres (29,6%) que desean comenzar a realizar otras actividades físico-deportivas.

Quienes muestran un mayor interés por comenzar a practicar nuevas actividades son las personas de entre 25 y 44 años (47,7%), seguidas de los más jóvenes (18-24 años el 43,7%). Sin embargo parece ser que en rangos de más edad, el porcentaje de guipuzcoanos que se plantean comenzar a practicar nuevas modalidades desciende; el 27,1% de los encuestados de entre 45-64 años muestra este deseo, y tan solo el 13,2% de los mayores de 65 años (Gráfico 54).

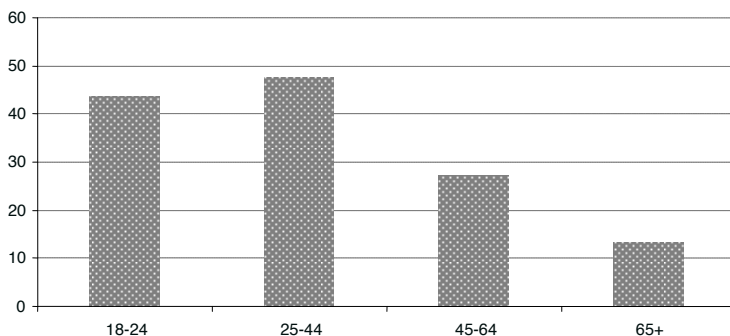


Gráfico 54. Deseo por comenzar una nueva actividad físico-deportiva tras el abandono, según la edad.

Y, ¿cuál es la actividad físico deportiva que desearían comenzar a practicar? Los datos revelan (Tabla 26) que la natación (9,2%) es la actividad físico-deportiva seguida de aeróbic (con un 5,2%), ciclismo (2,5%), montaña (1,3%), deportes de invierno (1,2%) y yoga o taichí (1,1%) entre otras.

	%
Natación	9,2
Aeróbicos	5,2
Ciclismo	2,5
Montaña	1,3
Deporte de invierno	1,2
Yoga/ taichí	1,1

Tabla 26. Modalidades que se desean comenzar tras el abandono.

Tanto hombres como mujeres declaran inclinarse por comenzar a nadar (Tabla 27), pero son las mujeres las que en mayor medida declaran este deseo (mujeres 11,7% y hombres 6,5%). Las mujeres también expresan el deseo de comenzar a realizar el aeróbic (9,4%), yoga y taichí, montaña, bailes, ciclismo o caminar (todas entre el 1% y el 2%). Entre los hombres destacan el ciclismo (3,9%) y los deportes de invierno (2,2%); alrededor del 1% desearían comenzar a practicar actividades físico-deportivas no convencionales, baloncesto, fútbol o montañismo.

Hombres	%	Mujeres	%
Natación	6,5	Natación	11,7
Ciclismo	3,9	Aerobic	9,4
D. de invierno	2,2	Yoga/ taichi	1,9
Otros	1,6	Montaña	1,6
Baloncesto	1,1	Bailes	1,5
Fútbol	1,1	Ciclismo	1,3
Montaña	1,0	Caminar	1,1
		Otros	1,0

Tabla 27. Modalidades que se desean comenzar tras el abandono, según sexo.

En edades tempranas este deseo responde a nuevas modalidades que van apareciendo y que pueden estar ligadas a una imagen determinada. Esta categoría (otros 5,9%), engloba actividades que usualmente no se incluyen en los listados de actividad físico-deportiva (Tabla 2), pero que en vista de estos resultados (Tabla 28) deberían quedar especificados. La otra actividad deseada en este intervalo de edad sería el fútbol (5,8%) que coincide con la modalidad practicada con mayor frecuencia en esta edad. Aeróbic también es una actividad que se desea comenzar (4,6%) y en menor medida tenis (3,5%), deportes de invierno (3%) y natación (2,9%). En el intervalo 25-44 años la natación es la actividad más deseada en un 12,4%, seguida del aeróbic en un 8,8% y el ciclismo (4,2%). De 45 a 65 años tras la natación (10,4%) se menciona el aeróbic (3,9%) y el montañismo (2,2%). Por último, a partir de los 65 años, además de la natación (4,5%) la actividad más deseada es caminar (1,7%).

18-24 años	%	25-44 años	%	45-64 años	%	65+ años	%
Otros	5,9	Natación	12,4	Natación	10,4	Natación	4,5
Fútbol	5,8	Aeróbic	8,8	Aeróbic	3,9	Caminar	1,7
Aeróbic	4,6	Ciclismo	4,2	Montaña	2,2	Montaña	1,4
Tenis	3,5	Baloncesto	1,8	Yoga/ taichi	1,8	Aeróbic	1,3
Dep. De invierno	3,0	Dep. De invierno	1,8	Ciclismo	1,7	Ciclismo	1,2
Natación	2,9	Otros	1,5				
Balonmano	1,8	Bailes	1,4				
Ciclismo	1,8	Kárate	1,4				
Kárate	1,5	Musculación	1,1				
Baloncesto	1,4	Yoga/ taichi	1,1				
Montaña	1,2						

Tabla 28. Porcentajes de encuestados que desean comenzar una actividad físico-deportiva tras haber abandonado recientemente una modalidad según edad

Al igual que al analizar los motivos de transformación de la práctica, las razones por las que no se ha empezado a realizar esa nueva modalidad deseada se han establecido en base a cuatro dimensiones: razones hedónicas (pereza, aburrimiento, no quiero/no me gusta), de salud (lesiones, discapacidad...), por prioridades (falta de motivación, tiempo, familia, otras actividades) o por razones estructurales (demasiado caro, no hay instalaciones cerca, no hay personal cualificado, no tengo información).

Los resultados que se muestran en el Gráfico 55 marcan claramente que el hecho de que “esa” nueva actividad no se encuentre entre las prioridades del individuo es la razón principal por la que no se ha comenzado a practicar (57,1%). También, aunque en un porcentaje bastante inferior, en un 16,3% se mencionan obstáculos relacionados con razones hedónicas (pereza) y razones relacionadas con la salud (15%). Por último, un 11,6% de aquellos que desean comenzar una nueva actividad no lo hace por razones de tipo estructural.

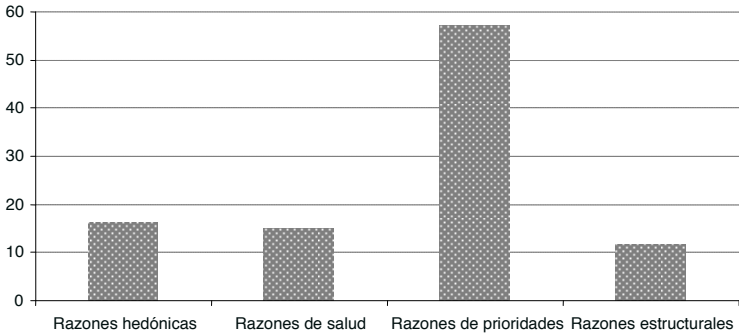


Gráfico 55. Razones que obstaculizan el comienzo de nuevas actividades físico-deportivas.

En relación a las diferencias de sexo, en el Gráfico 56 se observa que las mujeres aluden en mayor medida a la razón de conflicto de prioridades (61,5%) que los hombres (51,5%). Sin embargo, un relativamente mayor porcentaje de hombres alega que no ha comenzado una nueva actividad por razones de tipo estructural (14,4% de hombres frente a 9,5% de mujeres) y de tipo hedónico (18,9% hombres y 14,2% mujeres).

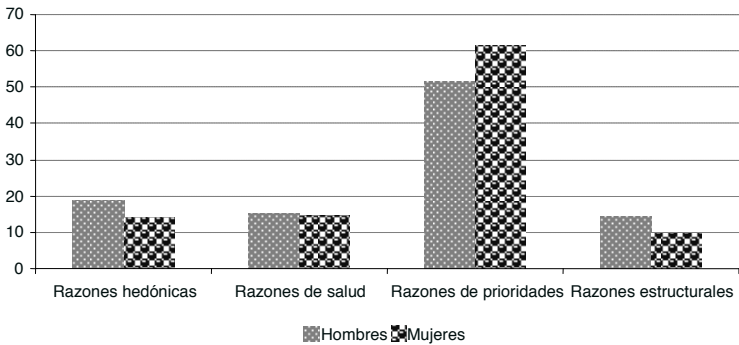


Gráfico 56. Razones que obstaculizan el comienzo de nuevas actividades físico-deportivas según sexo.

Los obstáculos que se perciben a la hora de comenzar una nueva actividad tras haber abandonado alguna recientemente, se diferencian de forma importante según la edad (Gráfico 57). La tendencia más relevante en relación a los resultados es que tener otras prioridades es la razón fundamental hasta los 44 años (67,8% de 18-24 años y 70% de 25-44 años), dado que a partir de los 45 años tiende a considerarse menos importante (42,7% hasta los 64 y 21,6% a partir de los 65). Por contrapartida, el estado de salud como limitación a la hora de practicar nuevas y deseadas actividades físico-deportivas tiende a mencionarse en mayor medida cuando la edad es mayor. Concretamente, si bien hasta los 44 años se menciona en torno a un 6%, de los 45-64 asciende a un 21,3% y a partir de los 65 a 48,6%. Las razones hedónicas se mencionan de forma más frecuente hasta los 24 años (22%) y en el intervalo 45-64 años (20%). Por último, los obstáculos de tipo estructural (coste, cercanía, información...) parecen tomar ligeramente mayor importancia en la medida que la edad avanza, llegando a un 18,9% entre personas mayores de 65 años.

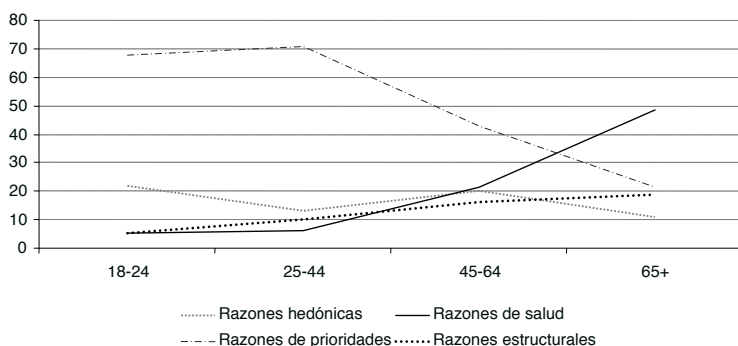


Gráfico 57. Razones que obstaculizan el comienzo de nuevas actividades físico-deportivas según edad.

Así pues, los resultados sugieren que el deseo de comenzar nuevas actividades físico-deportivas es mayor hasta los 44 años, y es algo más común en el caso de las mujeres. Los obstáculos que se perciben para comenzar nuevas actividades varían radicalmente a lo largo de la vida, siendo un problema de prioridades en edades más jóvenes y problemas de salud en edades mayores. Los más jóvenes desearían comenzar y se sienten más atraídos por actividades poco convencionales,

pero a partir de 25 años la natación parece ser la actividad de mayor preferencia.

Historia deportiva y práctica actual

Uno de los objetivos de este capítulo ha sido examinar cómo la práctica de actividades físico-deportivas tiende a transformarse y a adaptarse a las necesidades de las personas a lo largo de la vida. Practicar actividades físico-deportivas, sobre todo durante la adolescencia, es un factor que ha sido estudiado como determinante de los hábitos de actividad físico-deportiva en la edad adulta. En línea con la teoría de la continuidad (Atchley, 1989), en este trabajo se plantea que la continuidad de la práctica de actividades físico-deportivas a lo largo de la vida no significa necesariamente que la práctica sea estable. La continuidad de la práctica es dinámica y se va transformando en base a las necesidades de las personas. Necesidades que en la medida en que la edad avanza pueden ser más físicas, pero en otras etapas pudieran responder a factores como la falta de tiempo u otras prioridades. Así pues, incluso si pudiese parecer contradictorio, se plantea que la transformación dinámica de la práctica a lo largo de la vida se da en un contexto de continuidad de los hábitos instaurados en los estilos de vida, los cuales en la mayoría de ocasiones se crean en la adolescencia.

Así pues, en esta sección se analiza la continuidad de la práctica de actividades físico-deportivas en la edad adulta. Incluso si el presente estudio no plantea el diseño más adecuado para estudiar esta continuidad, se presentan resultados que son coherentes con la idea de que la práctica adolescente está relacionada con los hábitos de actividad físico-deportiva adulta.

Con el fin de establecer la relación entre el nivel de participación en actividades físico-deportivas medidas por el COMPASS y la práctica deportiva con anterioridad a los 16 años, se realizaron tres análisis.

Tal como puede observarse en el Gráfico 58, en general puede percibirse que el porcentaje de guipuzcoanos que participó en deporte escolar antes de los 16 años tiende a descender en la medida que el nivel de participación actual es más ligero. Así pues, hasta un 93,9% de las personas que realizan práctica de frecuencia intensiva, organizada y competitiva (perfil 1) mencionaron haber realizado deporte escolar. Les sigue con un 80% quienes se asocian al perfil 4 de práctica regular y

perfil 5 de práctica irregular. Con un porcentaje algo menor, en torno al 65% de las personas en el perfil 2 de frecuencia alta no organizada, mencionan haber realizado deporte escolar. Porcentajes más bajos de participación en deporte escolar corresponden al 58% del perfil 3 de práctica regular y perfil 8 de actividades físicas. El menor porcentaje de practicantes de deporte escolar se da también entre los que en la actualidad se declaran no-participantes (50%).

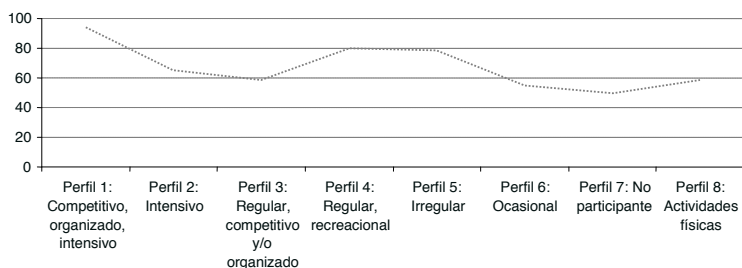


Gráfico 58. Práctica de deporte extra-escolar antes de los 16 años según perfil (COMPASS).

Al estudiar la relación entre el hecho de haber practicado deporte escolar con la intensidad con la que se ha realizado la práctica físico-deportiva durante el último año, se descubre una tendencia ascendente sugiriendo que aquellos que practicaron deporte escolar antes de los 16 años, realizan en la actualidad práctica más intensa. Concretamente, sobre el total de aquellos que realizan práctica intensa, medida como aquella actividad que se realiza casi al máximo esfuerzo y que produce fatiga, el 60,8% de los participantes afirmaron haber practicado deporte escolar con anterioridad a los 16 años. Entre los que actualmente practican la actividad con una intensidad moderada (actividad que hace aumentar el nivel de respiración y latido del corazón), un 51,9% afirmó haber participado en deporte escolar. Por último, en el grupo de practicantes que realiza su actividad con una intensidad ligera (que puede realizar la actividad durante una hora o más sin cansarse), un 42,3% afirmaron haber participado en deporte escolar.

Los análisis descriptivos indican que podría darse una tendencia de relación entre la práctica actual y el deporte escolar, sin embargo,

pruebas de significación podrían ofrecer resultados determinantes sobre esta relación.

En los siguientes análisis se ha utilizado otro tipo de medida de práctica actual, concretamente la medida según el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ). Como se ha mencionado en el capítulo 5, este instrumento mide el tiempo invertido en actividades vigorosas, moderadas y en caminar durante la última semana; también permite medir el tiempo de inactividad (sentado) en un día entre semana y en un día del fin de semana. Los resultados muestran diferencias significativas en relación al tiempo invertido en actividades vigorosas, en caminar y el tiempo invertido sentado durante un día del último fin de semana. Quienes mencionaron haber participado en deporte escolar antes de los 16 años, obtuvieron puntuaciones medias más altas que quienes no practicaron deporte escolar en relación al tiempo invertido en actividades vigorosas ($M=545,4$ frente a $M=464,7$). Sin embargo, este grupo es el que obtuvo puntuaciones medias más bajas en el tiempo dedicado a caminar ($M=451,1$ frente a $M=531,8$), y en relación al tiempo que pasaron sentados durante el fin de semana ($M=440$ frente a $M=515,5$). Por tanto, según los resultados, quienes realizaron deporte escolar antes de los 16 años invierten más tiempo en prácticas de intensidad vigorosa y menos tiempo en caminar y estar sentados durante el fin de semana (Gráfico 59).

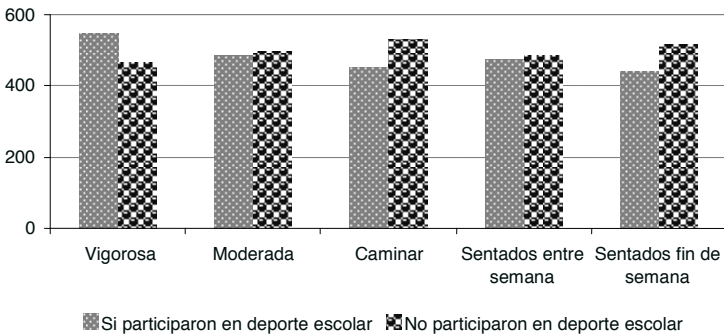


Gráfico 59. Tiempo invertido en diversas actividades según la participación en el deporte escolar antes de los 16 años. Rangos promedios.

La historia de participación en deporte escolar también parece asociarse de alguna manera con el estilo de vida de los adultos. De

hecho, aquellos que participaron en deporte escolar tienen un estilo de vida más activo, pues pasan más tiempo en actividades de tipo vigoroso y menos tiempo en actividades ligeras.

Si el deporte escolar, entendido como la práctica de actividades físico-deportivas en horario extraescolar parece estar relacionado con la práctica adulta, cabría preguntarse si lo mismo ocurre con la práctica federada. A este respecto el estudio realizado muestra que un cuarto de los guipuzcoanos (24,9%) mencionó haber sido miembro de algún club deportivo o federación antes de cumplir los 16 años. Los resultados muestran (Gráfico 60) que aquellos que actualmente realizan práctica organizada, sea de frecuencia intensiva o regular, son quienes en mayor porcentaje han estado federados antes de los 16 años (perfil 1: 61,6% y perfil 3: 58,5%), seguido de los que se encuentran en los perfiles 4 de práctica regular (39,8%) y el perfil 2 de frecuencia intensiva (34,2%). Cabe señalar que entre los que actualmente no practican actividad físico-deportiva alguna, el 33,9% menciona haber realizado actividad federada. Se corrobora que son aquellos que se encuentran en los perfiles de práctica menos frecuente y más ligera los que mencionan haber estado federados en menor medida (perfil 6 27,1% y perfil 8 de actividades físicas 13,9%).

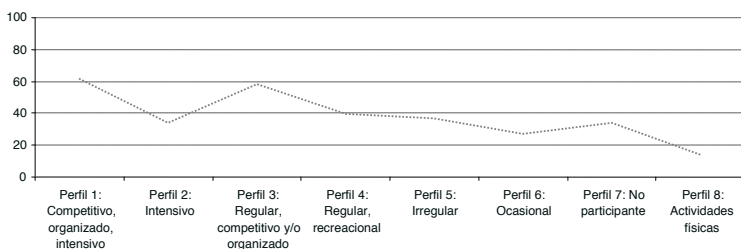


Gráfico 60. Miembros de un club o federados antes de los 16 años según nivel (COMPASS).

Asimismo, de entre aquellos que actualmente practican actividades a un nivel de intensidad alto (realiza la actividad al casi máximo esfuerzo y produce fatiga), un 42,2% mencionaron haber estado federados. De la parte de la muestra que mencionó practicar actualmente actividades de intensidad moderada (la actividad aumenta el nivel de

respiración y latido) un 27,7% estuvieron federados, y un 22,5% entre aquellos que realizan la actividad sin cansarse.

Al examinar la relación entre el hecho de haber estado federado antes de los 16 años y el nivel de actividad física actual, se ha reparado en el tiempo invertido en actividades vigorosas, moderadas y ligeras (como caminar), y en el tiempo invertido en estar sentado en un día entre semana y en un día del fin de semana. Se produce un efecto significativo en el caso del tiempo invertido en actividad vigorosa, en caminar y en estar inactivo el fin de semana (Gráfico 61). Concretamente, los que tienen historia federativa antes de los 16 años, mencionan que han practicado actividades vigorosas durante la última semana en mayor medida ($M=532$) que los que no tuvieron historia federativa ($M=438$). Además, invirtieron menos tiempo en caminar durante la última semana ($M=389$) y fueron menos tiempo inactivos en un día del fin de semana anterior ($M=397$) en comparación con aquellos que no estuvieron federados ($M=476$ y $M=457$, respectivamente).

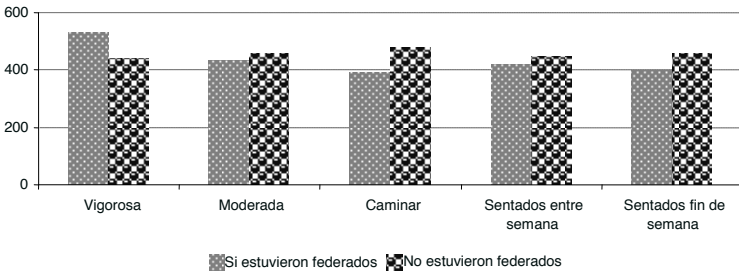


Gráfico 61. Tiempo invertido según historial federativo antes de los 16 años. Rangos promedios.

Estos resultados muestran que la historia de práctica federada con anterioridad a los 16 años se relaciona con la intensidad de la práctica adulta, de forma que la mayoría de aquellos que actualmente realizan práctica federada y casi la mitad de los que realizan práctica intensiva, estaban federados antes de los 16 años. Además, la historia de práctica federada también se asocia a estilos de vida más activos en la edad adulta, puesto que quienes estuvieron federados antes de los 16 años son los que invierten más tiempo en actividades vigorosas y menos en actividades ligeras. Este mismo grupo se presenta como el menos inactivo durante el fin de semana.

Pese a que no se puede establecer relación causal entre historia deportiva y práctica adulta, se puede afirmar que existe una asociación entre ambas. Sería incorrecto concluir que la causa de la práctica adulta es la historia de participación durante la adolescencia. Sin embargo, tanto la participación en el deporte escolar en horario extraescolar que se asocia a la práctica adulta más intensiva y vigorosa y a un estilo de vida menos inactivo, como la práctica federada con anterioridad a los 16 años que se relaciona con la intensidad en la práctica adulta, de forma que la mayoría de aquellos que actualmente realizan práctica federada y casi la mitad de los que realizan práctica intensiva, estaban federados antes de los 16 años, invitan a reflexionar sobre la relación entre historia de práctica y práctica.

Transformación vs Abandono

Los resultados de este estudio muestran que es muy común cambiar de modalidad deportiva, y que uno de los momentos críticos se produce en el cambio de actividad organizada, intensiva y competitiva a una actividad de intensidad regular y organizada y/o competitiva. Esta transición de la práctica intensiva y organizada, que en ocasiones puede ser interpretada como abandono definitivo, en la mayoría de los casos, consiste en algo tan congruente a la propia esencia del ser humano como es la adaptación y como consecuencia, la transformación que según lo estudiado en Gipuzkoa, puede ser atribuible a un cambio en las prioridades que se tienen en diferentes etapas de la vida.

Otro aspecto relevante en relación al abandono de la práctica de una modalidad físico-deportiva viene dado por el hecho de que sobre el total de participantes que abandonaron una actividad, existe una sorprendentemente alta proporción de practicantes de frecuencia intensiva pero que no es ni organizada ni competitiva. Este matiz de los resultados sugiere que existe un grupo de participantes que practican sus actividades físico-deportivas con alta frecuencia y no están especializados en ningún deporte en concreto (no están federados ni realizan competición). Este grupo de alta frecuencia de práctica realiza diferentes tipos de actividades y está caracterizado por practicar multi-deporte. Estos resultados son compatibles con estudios anteriores que apoyan la tesis de que existen diferentes perfiles de práctica, entre los cuales se encuentran aquellos muy especializados en actividades deportivas, y

otros cuya actividad es intensa pero también inespecífica (Telama, Nupponen, y Piéron, 2005).

Los que en mayor medida abandonaron una actividad durante los últimos cinco años en cualquier caso, son los que en la actualidad se declaran no-practicantes. El principal motivo de abandono de la práctica en este caso es la salud.

En segundo lugar, la evolución de la práctica de actividades físico-deportivas se ha examinado en función de las nuevas modalidades que desean practicarse en Gipuzkoa. Incluso si se ha abandonado alguna modalidad durante los últimos cinco años, los guipuzcoanos mencionan un deseo explícito de practicar nuevas modalidades, deseo que es mayor de 25 a 44 años y que se diluye con la edad. Este deseo, entre las mujeres, está dirigido a la práctica de natación y aeróbic fundamentalmente, y en el caso de los hombres a la natación. En este caso, ambas son modalidades que tradicionalmente están relacionadas con la salud y el mantenimiento de la forma física. Los más jóvenes sin embargo, desearían iniciarse en modalidades como fútbol y aeróbic, y otras menos convencionales. Las actividades no convencionales harían referencia a nuevas modalidades. Las razones que se aducen para no haber comenzado a practicarlas son por tener otras prioridades, a partir de los 65 años son los problemas de salud.

Haciendo repaso de la historia de vida deportiva, se ha estudiado la práctica actual de personas que participaron o no en el deporte escolar y de personas que estuvieron o no federadas antes de los 16 años. Aunque a un nivel descriptivo la relación entre la participación en deporte escolar y la actividad adulta parece ser débil, los análisis que se han realizado indican que aquellas personas que participaron en deporte escolar antes de los 16 años, practican actividades de mayor intensidad y pasan menos tiempo inactivos durante el fin de semana, probablemente, porque el nivel de actividad durante el fin de semana está sujeta a las decisiones de cada uno; sin embargo, la inactividad entre semana está en gran parte sujeta al estilo de ocupación (trabajo, estudios...) de cada uno. Las pruebas de significación apoyan estos datos, y los resultados son similares en el caso de la práctica federada. Estos resultados apuntan a la existencia de cierta continuidad en la práctica de actividades físico-deportivas. Aquellos que realizaron práctica durante la adolescencia parecen ser quienes invierten más tiempo en actividades intensas, y su práctica es más frecuente que aquellos que no lo hicieron.

Como se ha dicho anteriormente, estos resultados cobran consistencia al hacer referencia a la teoría de la continuidad (Atchley, 1989; Langley y Knight, 1999). Según esta teoría, las personas están motivadas a continuar realizando prácticas o actividades que se integraron una vez como una parte importante de uno mismo. En la medida que la edad avanza y la vida va cambiando, las personas necesitan retomar y continuar con esas actividades porque ello les permite ser coherentes con sí mismas y les produce sensación de bienestar. Pero estas actividades no se retoman de manera exactamente igual como una vez lo fueron, sino que las personas tienden a adaptarlas a sus necesidades de forma que pueden continuar practicándolas a lo largo de la vida. En este sentido, es fundamental la relación entre la transformación y la continuidad. Se puede continuar practicando actividades físico-deportivas que son una parte importante de cómo se ve uno a sí mismo, pero las actividades tienen que ir transformándose a las posibilidades de cada cual. En caso contrario estaría sentenciado a abandonarlas definitivamente.

Este estudio provee de pautas para entender que la evolución de la práctica de actividad físico-deportiva no es algo persistente, está sujeta a las motivaciones y limitaciones de las diferentes etapas de la vida, y como parte de la estructura interna de uno mismo, tiende a la adaptación que a través de la transformación pertinente, le dota de continuidad a lo largo de la vida.

Capítulo 7.

LA PAFYD EN GIPUZKOA A EXAMEN

Se iniciaba este libro planteando la posibilidad de presentar una panorámica de la realidad de la PAFYD en el territorio histórico de Gipuzkoa. Con el fin de hacer visible esa panorámica, a lo largo de todo el texto se ha ido desgranado los datos que muestran la situación actual en Gipuzkoa. A través de las cuestiones que se formulan a continuación, y de las respuestas apoyadas en los resultados empíricos y en las reflexiones de los autores, se describe a modo de “*preguntas y respuestas*” la fotografía presentada.

¿Cómo se define la PAFYD?

A la hora de describir los hábitos de actividad físico-deportiva en Gipuzkoa, se opta por establecer una definición abierta y flexible. Por

coherencia con los instrumentos utilizados, se asume la definición que sobre actividad físico-deportiva establece el proyecto europeo COMPASS: “todo tipo de actividades físicas realizadas que, mediante una participación, organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales, o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles”.

Entre los 7 niveles del COMPASS se diferencian el deporte de competición institucional, el organizado no federado bien sea de competición o recreación y los no practicantes. Para el caso de Gipuzkoa se añadió un nivel más correspondiente a otro tipo de actividades físicas entre las que se incluye el caminar más de 45 minutos.

Sin embargo, para poder analizar otro tipo de cuestiones, se considera necesario la utilización de una acepción más restrictiva del término. En este caso se considera practicante de actividad físico-deportiva únicamente a aquella persona que realiza actividades deportivas que se contemplan en el COI (Comité Olímpico Internacional). Este uso restrictivo posibilita realizar comparaciones de la práctica deportiva en Gipuzkoa a nivel internacional.

¿Se puede considerar “caminar” como actividad físico-deportiva?

Hasta el momento, la aceptación de caminar como una modalidad es un aspecto que no ha sido considerado, lo que ha dejado de lado la actividad de baja intensidad, típicamente practicada por personas de edad más avanzada. Basándonos en la teoría de la continuidad y a la transformación/adaptación de las actividades físico-deportivas como consecuencia del ciclo vital, esta es una modalidad que cobra gran peso en Gipuzkoa. En este sentido cabe destacar que no cualquiera que camina se considera practicante de actividad físico-deportiva, como tampoco alguien que esporádicamente monta en bicicleta es considerado ciclista o quien se baña en verano es considerado nadador. En el caso de los caminantes que adoptan este hecho como modalidad que se practica con una duración determinada (en este estudio *más de 45 minutos*), y una frecuencia media/alta (2 ó más veces por semana), se puede afirmar que tienen el hábito físico-deportivo establecido, pese a no ser una modalidad institucionalizada (ni aspirar a serlo). En este estudio, se ha categorizado como PAFYD libre, al igual que skate, jogging, surf...

Resulta interesante recordar que caminar es en muchas ocasiones, una actividad inducida por los servicios sanitarios en periodos de recuperación de lesiones, dolencias cardiacas, articulares o simplemente como actividad adecuada al deterioro físico propio del paso del tiempo. También es una práctica habitual entre las mujeres de mediana edad que en su juventud no practicaron ningún tipo de actividad físico-deportiva organizada, y huyen del sedentarismo. Es una forma sencilla, económica y autónoma de mantenerse en forma que está cobrando fuerza entre la población de Gipuzkoa.

¿Qué características tienen la PAFYD en Gipuzkoa?

En Gipuzkoa la PAFYD se encuentra muy extendida con un alto grado de aceptación, siendo la práctica más habitual la de intensidad moderada. Además, a medida que avanza la edad se sigue manteniendo e incluso aumentando a lo largo del ciclo vital. Los resultados muestran que la práctica de actividades físico-deportivas en Gipuzkoa supera el 80% de la población, independientemente de sexo o edad. La actividad más practicada es caminar. Este dato que pudiera, *a priori*, resultar contaminado por quienes tan solo una única vez durante el último año caminaron 45 minutos, creando desconcierto y confusión, no resulta ser así para los guipuzcoanos, pues en su mayoría, la población de mediana edad y mayores de 65 años, sale a caminar más de 45 minutos, más de dos veces por semana. Esto significa que la práctica se mantiene relativamente constante en la vida. Y no sólo eso, podemos afirmar que la frecuencia de PAFYD se mantiene e incluso aumenta en la medida que la edad avanza. Curiosamente, si atendemos al número de licencias federativas, la federación de montaña es una de las más numerosas.

Conforme avanza la edad, lo que cambia son fundamentalmente las modalidades que se practican y la intensidad con que se realizan.

¿Qué modalidades son las más practicadas?

La práctica físico-deportiva se puede definir como polideportiva, pues fundamentalmente los más jóvenes practican más de una modalidad, aunque la estructura organizativa de todas las modalidades practicadas no es igual. Son principalmente los hombres de entre 18 y 25 años los que muestran mayores índices de participación en deporte federado, presentando asimismo altos porcentajes de PAFYD libre.

Tanto este grupo como los que cuentan hasta 44 años prefieren realizar actividad físico-deportiva entre semana y en época no vacacional. Las modalidades más practicadas por los jóvenes son el fútbol, ciclismo, jogging, natación y aeróbicos. A partir de los 25 años el fútbol pierde fuerza y persisten la natación, el ciclismo, los aeróbicos, cobrando importancia el montañismo y senderismo. La forma en que se realiza la práctica es auspiciada por estructuras organizadas no federativas (en especial las mujeres) o de forma libre. A medida que avanza la edad, y sobre todo entre los de más de 45 años, caminar es, con diferencia, la modalidad que más se practica. A partir de esta edad desciende la polideportividad y deja de cobrar importancia el momento de práctica, mostrándose adecuado cualquier día de la semana o época del año. Esto sugiere que la PAFYD evoluciona de forma natural con los hábitos de vida de la población de Gipuzkoa.

Del mismo modo, la población parece decantarse por sopesar el tiempo que invierte en actividades físico-deportivas y la intensidad con que se realizan. Así pues, hemos podido observar que quienes realizan práctica intensiva, tienden a invertir menos tiempo, mientras que aquellas personas que realizan actividades ligeras tienden a pasar un mayor tiempo realizando PAFYD. Así pues, personas mayores con más tiempo tienden a dedicar una parte importante de ese tiempo a actividades ligeras, mientras que jóvenes estudiantes que no disponen de tanto tiempo, practican actividad físico-deportiva con mayor intensidad.

¿Existen diferencias en la PAFYD de hombres y mujeres?

En términos generales, tanto los hombres como las mujeres presentan preferencias similares. Caminar y natación son las modalidades que destacan, coincidiendo también en cuanto a la frecuencia de práctica. Sin embargo, entre los más jóvenes (18-24 años) se constatan diferencias por sexo en modalidades como el fútbol o el aeróbico, y en la organización de la PAFYD que realizan. Los hombres prefieren realizar una práctica más organizada (deporte federado), mientras que las mujeres se decantan por un tipo de práctica menos institucionalizada (organizada no federada y/o libre) de carácter preferentemente lúdico-recreativo. A medida que avanza la edad, y sobre todo a partir de los 45 años, la práctica tiende a uniformarse de modo que tanto hombres como mujeres tiende a realizar una PAFYD menos institucionalizada, más auto-gestionada, de menor intensidad, y mayor duración y frecuencia.

¿Cuáles son los motivos de práctica?

Los motivos de práctica se encuentran relacionados con la motivación auto-determinada, de manera que se cubren las necesidades psicológicas básicas como son la diversión, la competencia, y la relación, y cuya satisfacción produce mayor bienestar. Para los grupos jóvenes, pasárselo bien y estar con los amigos son los motivos principales, y a medida que aumenta la edad, el motivo fundamental viene a ser mantener la salud. En el caso de los hombres, la diversión es un motivo fundamental, las mujeres sin embargo parecen decantarse por realizar PAFYD en el entorno familiar y en compañía como elementos reforzadores de dicha práctica.

Es destacable que aquellas personas que practican actividad física menos intensa, plantean como su objetivo principal, mantener la salud y el elemento que con mayor fuerza les induce a ello es el médico.

¿Influyen las redes sociales?

Los datos muestran que la estructura de las redes sociales son importantes reforzadores de la práctica. Aunque la familia y los amigos son quienes más inducen a practicar este tipo de actividades, bien por el ánimo que confieren, bien por ser con quienes en mayor medida se llevan a cabo, los clubes y asociaciones deportivas se presentan como entornos favorecedores. Tradicionalmente Gipuzkoa se ha caracterizado por un excelente nivel de asociacionismo deportivo, materializado en la presencia de numerosos clubes y asociaciones deportivas. En este sentido, quienes realizan práctica organizada (federada o asociada a algún club), generalmente intensiva, se ven apoyados por amigos y compañeros. Las personas que si bien realizan práctica intensiva, no lo hacen de forma organizada, lo hacen en gran medida en solitario.

¿Se puede definir la población de Gipuzkoa como sedentaria?

No. Nos encontramos frente a una población muy activa en cuanto a práctica físico-deportiva se refiere. Además, se produce una compensación entre la PAFYD y la actividad física cotidiana. Se ha podido observar que el nivel de actividad física está estrechamente relacionado con la percepción que las personas tienen de su capacidad física, su auto-concepto físico y los indicadores de salud estudiados. Se

ha constatado relación entre el nivel de sedentarismo y el número de días en que se estuvo enfermo y el número de bajas laborales. A mayor sedentarismo, mayor número de bajas laborales. De momento, con la constatación de este dato, Gipuzkoa puede estar tranquila frente a la alarma ante el creciente sedentarismo.

¿Qué lugar ocupa Gipuzkoa en relación a otros territorios?

Gipuzkoa se sitúa a la cabecera entre las regiones de Europa sur, en relación a la participación intensa, pero es superada por regiones del norte de Europa. Entre las diez regiones estudiadas, nuestro territorio ocupa el quinto lugar en relación a la práctica intensiva. En cuanto a la práctica regular, se encuentra en el noveno lugar. Esto se debe a que en los países mediterráneos la práctica regular es más común que la intensiva. En cuanto a la práctica irregular ocupa el sexto lugar y la no participación (que incluyen las actividades físicas), alcanza la cuarta posición. Por otro lado, el porcentaje de no-practicantes (que en este caso incluye entre los no practicantes a quienes caminan) es menor en Gipuzkoa que en otras regiones de Europa sur, aunque mayor que en las regiones del norte de Europa.

¿Qué ocurre con la PAFYD a lo largo del itinerario vital?

Se puede afirmar que existe una continuidad de la PAFYD incorporada a la forma de vida de los ciudadanos. A lo largo del ciclo vital se producen continuos cambios, asociados a las diferentes etapas de la vida, y por eso se entiende que dichos cambios generan una transformación de la PAFYD y no un abandono. Esto se interpreta por la transición que se produce desde una actividad organizada, intensiva y/o competitiva a una actividad de intensidad regular y organizada. Las personas que la realizaron durante la adolescencia presentan mayores niveles de continuidad de la práctica frente a los que no la realizaron. En este sentido, tanto las personas que participaron en deporte escolar como el federado antes de los 16 años, practican actividades de mayor intensidad y presentan un nivel de sedentarismo menor durante el fin de semana que los que no participaron.

El abandono de la práctica de actividad físico-deportiva se produce cuando no se puede conciliar dicha práctica con las tareas cotidianas y responsabilidades profesionales o familiares. Se ha

constatado que los motivos que se alegan para abandonar dicha práctica son principalmente el conflicto de intereses con otras prioridades en edades tempranas y razones de salud en edades más avanzadas.

¿Cuál es la relación entre oferta pública y demanda social?

A la vista de los resultados, los programas institucionales relacionados con la oferta de actividades físico-deportivas satisface la demanda de la población. Por un lado, las preferencias señaladas por la población en general son caminar, natación y bicicleta. Por otro lado, tanto en hombres como en mujeres el deseo de practicar nuevas modalidades se orienta fundamentalmente hacia la natación y, en el caso de Gipuzkoa, el número de piscinas por habitantes así como su distribución cubren holgadamente las necesidades del tamaño de población señalado. Llama la atención, en una visión positiva, la ausencia de razones económicas, de carencia de infraestructuras o insuficiente oferta de actividades.

¿Se corresponde el nivel de desarrollo de la PAFYD con la cultura deportiva en Gipuzkoa?

Es una cuestión multifactorial, pero los datos refuerzan la idea de que los hábitos de práctica físico-deportiva de la población guipuzcoana, se encuentran muy desarrollados. Además de los resultados presentados en este estudio, en el que Gipuzkoa se sitúa a la cabeza de los países del sur de Europa, tenemos que añadir que en el resto de los ámbitos de práctica deportiva, también el territorio se encuentra a la cabeza del estado (Ver www.kirolbegi.net). En deporte de alto rendimiento, tanto individual como colectivo, los datos muestran que Gipuzkoa ocupa el primer lugar en valores relativos a la población. En deporte escolar, aproximadamente el 75% lo practican y el deporte federado se encuentra muy arraigado, sobre todo el masculino. Existen alrededor de 180 deportistas promesas, que se han clasificado en los campeonatos estatales entre los primeros lugares. Todo esto unido a los porcentajes de participación en práctica físico-deportiva entre la población adulta, explica la correspondencia entre la cultura deportiva y el nivel de desarrollo de la PAFYD en Gipuzkoa.

REFERENCIAS

- Ainsworth, B. F., Haskell, W. L., Whitt, M. C., Irwin, M. L., Swartz, A. M., Strath, S. J., y cols. (2000). Compendium of physical activities: An update of activity codes and MET intensities. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32, 498-516.
- Arribas, S. (2005). *La práctica de la actividad física y el deporte (PAFYD) en escolares de 15-18 años de Gipuzkoa: creencias sobre su utilidad y relación con la orientación motivacional, diversión y satisfacción*. [Leioa, Bizkaia]: Universidad del País Vasco: Euskal Herriko Unibertsitatea.
- Arribas, S., Arruza, J. A., Gil de Montes, L. (2006). La Práctica de Actividad Física y Deporte en la población adulta de Gipuzkoa: hábitos y datos comparativos. Descargo técnico. Disponible en: www.kirolbegi.net (3/4/2010).

- Arribas,S.,Arruza,J.A.,González,O.,Telletxea,S. (2007). Validación de una escala reducida de utilidad percibida de la práctica de la actividad Internacional de Ciencias del Deporte -Journal of Sport Science. ISSN 1885-3137. Vol 3 N°7 (Pg34-48)
- Atchley, R.C. (1989). A continuity theory of normal aging. *Gerontologist*, 29, 183-190.
- Balaguer, I. y Castillo, I. (2002). Actividad física, ejercicio físico y deporte en la adolescencia temprana. En I. Balaguer (Ed.), *Estilos de vida en la adolescencia* (pág. 37-64). Valencia: Promolibro.
- Balaguer, I. y Pastor, Y. (2004). Un estudio acerca de la relación entre el autoconcepto y los estilos de vida en la adolescencia media. *Psicología-online*. <http://www.psicologia-online.com/ciopa2001/actividades/56/index.html>
- Barnett, T. A., O'Loughlin, J. B. y Paradis, G. (2002). One- and two-year predictors of decline in physical activity among inner-city schoolchildren. *American Journal of Preventive Medicine*, 23 (2), 121-128.
- Biddle, S. J. H. (2000). Emotion, mood and physical activity. En Biddle, S. J. H., Fox, K. R., y Boutcher, S. H. (Eds.), *Physical activity and psychological well-being*. Nueva York: Routledge.
- Biddle, S. J. H., Fox, K. R., y Boutcher, S. H. (2000). *Physical activity and psychological well-being*. Nueva York: Routledge.
- Bottenburg, Maarten van, Bas Rijnen, y Jacco van Sterkenburg (2005). *Sports participation in the European Union: trends and differences*. Nieuwegein: Arko Sports Media.
- Bouchard, C., Shepard, R. J., Stephens y cols., (1988). Exercise, fitness and health: the consensus statement. En C. Bouchard, R. J. Shepard, T. Stephens y cols. (Eds.), *Exercise, fitness and health*. Chicago: Human kinetics.
- Brown, W. J., y Trost, S. G. (2003). Life transitions and changing physical activity patterns in young women. *American Journal of Preventive Medicine*, 25 (2), 140-143
- Brustad, R. J. (1988). Affective outcomes in competitive youth sport: The influence of intrapersonal and socialization factors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 307-321.

- Brustad, R. J. (1992). Integrating socialization influences into the study of children's motivation in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 59-77.
- Brustad, R. J. y Arruza, J. A. (2001). Práctica deportiva y desarrollo social en jóvenes deportistas. En J. A. Arruza (Ed.), *Nuevas perspectivas acerca del deporte educativo*. UPV/EHU.
- Carta Europea del Deporte (1992). Recomendación N°R (92)13 del Comité de Ministros a los Estados miembros sobre la Carta Europea del Deporte. Adoptada por el Comité de Ministros el 24 de septiembre de 1992.
- Cecchini, J. A. y González, C. (2008). Motivos por los que los estudiantes universitarios no practican deporte. *Revista de la Facultad de Ciencias de la Educación*, 8.
- Cecchini, J. A., Méndez, A. y Contreras, O. R. (2005). *Motivos de abandono de la práctica del deporte juvenil*. Universidad de Castilla-La Mancha.
- Cecchini, J. A., Muñiz, J. y Méndez, A. (2003). *Motivos de participación de los jóvenes en el deporte*. Oviedo: Universidad de Oviedo.
- Comisión Europea (2007). *White paper on sport*. Luxembourg: Publications Office.
- COMPASS (1999). *Sports Participation in Europe*. London: Routledge.
- CONI (1994). Sports in Italy -1994. Participation and trends. Roma: CONI.
- CONI (1995). Lo sport in movimento. *Evoluzione della pratica sportiva in Italia*. Roma: CONI.
- CONI Varios años. *I numeri dello sport*. Roma: Comitato Olimpico Nazionale Italiano. Ufficio Documentazione e Informazione.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., y cols. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35, 1381-1395.
- Curi, P., Gomes, C., Charles, J. y Costa, R., (2003). Physical inactivity : Prevalence and associated variables in Brazilian adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 1894-1900.

- Curtis, J., McTeer, W., y White, P. (1999). Exploring effects of school sport experiences on sport participation in later life. *Sociology of Sport Journal*, 16, 348-465
- De Bourdeaudhuij, I., Sallis, J., y Vandelandotte, C. (2002). Tracking and explanation of physical activity in young adults over a 7-year period. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73 (4), 376-385
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). The What and Why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227-268.
- Deloitte.S.L. y Dirección de Deportes –Departamento de Cultura, Gobierno Vasco. 2009. *Encuesta de hábitos deportivos en la CAPV*. Gobierno Vasco: Bilbao
- Ekkekakis, P., Hall, E. E., Petruzzello (2005). Variation and homogeneity in affective responses to physical activity of varying intensities: an alternative perspective on dose-response based on evolutionary considerations. *Journal of Sports Sciences*, v. 23, p. 477-500,.
- Ferrer-Caja, E. y Weiss, M. R. (2000). Predictors of intrinsic motivation among adolescent students in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71 (3), 267-279.
- Ferrer-Caja, E. y Weiss, M. R. (2002). Cross-validation of a model of intrinsic motivation with students enrolled in high school elective courses. *Journal of Experimental Education*, 71 (1), 41-65.
- Ferron, C., Narring, F., Cauderay, M., y Michaud, P. A. (1999). Sport activity in adolescence: associations with health perceptions and experimental behaviors. *Health Education Research*, 14, 225-233.
- Fox, K. R. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. En Biddle, S. J. H., Fox, K. R., y Boutcher, S. H. (Eds.), *Physical activity and psychological well-being*. Nueva York: Routledge.
- Frändin, K., Mellström, D., Sundh, V., y Grimby, G. (1995). A life span perspective on patterns of physical activity and functional performance at the age of 76. *Gerontology*, 41, 109-120.
- Frederick, C. M. y Ryan, R. M. (1995). Self-determination in sport: A review using cognitive evaluation theory. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 5-23.

- García Ferrando, M. (1986). *Hábitos deportivos de los españoles: sociología del comportamiento deportivo*. Madrid: Instituto de Ciencias de la Educación Física y el Deporte.
- García Ferrando, M. (2006a). *Posmodernidad y Deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: Consejo Superior de Deportes y Centro de Investigaciones Sociológicas.
- García Ferrando, M. (2006b). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista internacional de sociología*, 15-38.
- García, M. E., S. Rebollo, M. Martínez, y A. Oña. (1996). Estudio de hábitos deportivos en la provincia de Granada. *Motricidad: revista de ciencias de la actividad física y del deporte*, pp. 55-73.
- Goñi, A., Ruíz de Azúa, S. (2004). Deporte y autoconcepto físico en la preadolescencia. *Ciencias aplicadas a la actividad física y el deporte* 77·3r trimestre (Páginas 18 a 24).
- Hillmann, K. (2001). Diccionario enciclopédico de sociología. En *Diccionario enciclopédico de sociología*. Barcelona: Herder.
- Horn, T. S. y Harris, A. (1996). Perceived competence in young athletes. Research findings and recommendations for coaches and parents. In F.L. Smoll & R.E. Smith (Eds.), *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective* (pp. 309-329). Madison, WI: Brown & Benchmark.
- ISI/CONI. 1994. *Improving evaluation of sports through statistics*. Rome: CONI.
- ISI/CONI. 1996. *Challenges ahead for improving statistics*. ISI Sports Statistics Committee, 50th session, Beijing 1995. Rome: CONI.
- Ispizua, M. (1992). *Hábitos deportivos de la población de la comarca de la margen izquierda: Barakaldo, Portugalete, Santurtzi y Sestao*. [S.l.]: [s.n.].
- Ispizua, M. (2003). *Hábitos deportivos de la población de Bizkaia: Año 2001*. Bilbao: Diputación Foral de Bizkaia.
- Kirolbegi. Observatorio del deporte en Gipuzkoa (www.kirolbegi.net)
- Krahnstoeber, K., Werder, J. L., Trost, S. G., Baker, B. L., y Birch, L. L. (2007). Why are early maturing girls less active? Links between pubertal development, psychological well-being, and physical

- activity among girls at ages 11 and 13. *Social Science and Medicine*, 64, 2391-2404.
- Libro Blanco del Deporte (2007). Bruselas, 11.07.2007COM (2007) 391 final.
 Disponible en: http://ec.europa.eu/sport/white-paper/doc/wp_on_sport_es.pdf (23/3/2010)
- Langley, D.J., y Knight, S. M. (1999). Continuity in sport participation as an adaptive strategy in the aging process: A lifespan perspective. *Journal of Aging and Physical Activity*, 7, 32-54.
- Moscoso, D., Moyano, E. y cols. (2009). *Deporte, salud y calidad de vida*. Barcelona: Fundación "la Caixa".
- Mussino, A. 2002. *COMPASS 2002. Progress report*, Roma: Universita La Sapienza.
- Mutrie, N., y Faulkner, G. (2004). Physical activity: Positive psychology in motion. En P. A. Linley, y S. Joseph (Eds), *Positive psychology in practice* (pág. 146-164). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Pastor, Y., y Balaguer, I. (2001). *Relaciones entre autoconcepto, deporte y competición*
- Piéron, M. (2007). Factores determinantes en la inactividad físico-deportiva en jóvenes y adolescentes. En F. Ruiz, J.P. Juan, V. Valenzuela y cols. (Eds.), *VII congreso Internacional sobre la enseñanza de la educación física y el deporte escolar*. Badajoz: FEADDEF y AMEFEX, 15-67.
- Piéron, M., García, M. L., y Ruiz, F.. (2007). Algunos correlatos de la actividad físico-deportiva en una perspectiva de salud. *Tándem: Didáctica de la educación física*, pp. 9-24
- Raudsepp, L., Liblik, R., y Hannus, A. (2002). Children's and adolescents' physical self-perceptions as related to moderate to vigorous physical activity and physical fitness. *Pediatric Exercise Science*, 14, 97-106.
- Reeve, J. y Deci, E. L. (1996). Elements of the competitive situation that affect intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22 (1), 24-33.
- Rodgers, B. (1977). *Rationalising Sports Policies; Sport in its Social context: International Comparisons*. Council of Europe, Strasbourg.

-
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., y Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Sanchez Bañuelos, F; Mendizabal,S; y Velasco, M;. (2000). Diseño y validación de una escala para la medición de la utilidad percibida de la práctica del deporte. *Infocoes; vol IV; 2,3-23*.
- Stahl y cols. (2001). The important of the social environment for physically active lifestyle – results from an international study. *Social Science and Medicine*, 52, 1-10.
- Tammelin, T., Näyhä, S., Laitinen, J., Rintamäki, H., y Järvelin, M. (2003). Physical activity and social status in adolescence as predictors of physical inactivity in adulthood. *Preventive Medicine*, 37, 375-381
- Telama, R., Nupponen, H., y Piéron, M. (2005). Physical activity among young people in the context of lifestyle. *European Physical Education Review*, 11 (2), 115-137.
- Telama, R., y Yang, X. (1999). Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 1617-1622.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., y Taitakari, M. D. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28 (3), 267-273
- Vallerand, R. J., & Reid, G. (1984). On the causal effects of perceived competence on intrinsic motivation: A test of cognitive evaluation theory. *Journal of Sport Psychology*, 6, 94–102.
- Vallerand, R. J. y Loisier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142-169.
- Van Bottenburg, M., Rijnen, B., y van Sterkenburg, J. (2005). *Sports participation in the European Union: trends and differences*. Nieuwegein: Arko Sports Media.
- Vansteenkiste, M. y Deci, E. L. (2003). Competitively contingent rewards and intrinsic motivation: Can losers remain motivated?. *Motivation and Emotion*, 27 (4), 273-298.
-

- Vansteenkiste, M., Simons, J., Soenens, B., y Lens, W. (2004). How to become a persevering exerciser? Providing a clear, future intrinsic goal in an autonomy-supportive way. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 232-249.
- Vilhjalmsson, R. & Kristjandnsdottir, G. (2003). Gender differences in physical activity in older children and adolescents: The central role of organized sport. *Social Science & Medicine*, 56, 363-374.
- Weiss, M. R. (2000). Motivating kids in physical activity. The President's Council on physical fitness and sports. *Research Digest*, 3 (11). Washington, D.C.
- White, R.W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 279-333.
- Yang, X., Telama, R., Leino, M., y Viikari, J. (1999). Factors explaining the physical activity of young adults: The importance of early socialization. *Scandinavian Journal of Medicine Sciences and Sports*, 9, 120-127.
- Zulaika, L.M. (1999). Heziketa fisikoa eta autokontzeptua: erlaziozko analisa eta autokontzeptu fisikoaren hobekuntzan eskuarte egitarau baten eficacia. Leioa : Euskal Herriko Unibertsitatea, Argitalpen Zerbitzua = Universidad del País Vasco, Servicio Editorial,UPV-EHU.

ANEXO

ENCUESTA SOBRE HÁBITOS DE PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA

(Arribas, Gil de Montes y Arruza, 2006)

RUTA:	ENCUESTADOR:	CÓDIGO MUNICIPIO:
□□□□	□□	□□□□□
DISTRITO:	SECCIÓN:	Nº ENCUESTA:
□□	□□□□	□□□□□

Esta encuesta está diseñada para obtener información sobre el tipo de actividad física y deportiva que se realiza en Gipuzkoa.

Su finalidad es mejorar la oferta deportiva y hacerla más accesible a todas las personas.

Entendemos por actividad físico-deportiva toda aquella actividad física que se da mediante la participación organizada o libre, y que tiene como objetivo expresar o mejorar la forma física y mental, divertirse en tu tiempo libre, crear nuevas relaciones u obtener resultados competitivos.

- 1.- ¿Practica o ha practicado durante los últimos 12 meses alguna actividad físico-deportiva?. No importa que sea muy poco frecuente. *Subrayar que no importa que sea poco frecuente*
- Sí 1 → (PASAR A PREGUNTA 3)
 - No 2
- 2.- ¿Has realizado alguna actividad físico-deportiva alguna vez?
- Sí 1 → (PASAR A PREGUNTA 24)
 - No 2 → (PASAR A PREGUNTA 33)

Todas las preguntas que le vamos a formular a continuación hacen referencia a la actividad físico-deportiva que usted ha realizado durante LOS ÚLTIMOS 12 MESES.

- 3.- ¿Qué actividad físico-deportiva ha practicado usted con mayor frecuencia en el último año?. *Apuntar respuesta en la casilla 1 de la tabla.*
 ¿Y con qué frecuencia? *Marcar la respuesta con una cruz en la tabla al lado de la casilla 1. Si no sabe responder ayudar diciendo las repuestas posibles*

4.- **¿Practica otro tipo de actividades físico-deportivas? ¿Cuáles?.**
Apuntar en las casillas 2, 3, 4 y 5 si fuera necesario

¿Y con qué frecuencia? *Seguir el mismo procedimiento que antes*

Actividades físico-deportivas	FRECUENCIA			
	Menos de 1 vez al mes	De 1 vez al mes a 1 vez por semana	2 veces a la semana	Más de 2 veces a la semana
	1-11 veces/año	12-59 veces/año	60-119 veces/año	120 veces o más/año
1.- _____ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	2	3	4
2.- _____ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	2	3	4
3.- _____ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	2	3	4
4.- _____ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	2	3	4
5.- _____ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	2	3	4

5.- **¿Con qué intensidad o esfuerzo ha practicado la actividad físico-deportiva que más frecuentemente realiza?.** *Mencionar la primera actividad apuntada. Elija una respuesta de las tres opciones que le voy a dar. Leer respuestas enteras y marcar con una cruz la opción elegida.*

- Puede realizar la actividad durante una hora o más sin cansarse → 1
- La actividad hace aumentar su nivel de respiración y latido de corazón, como caminar rápido, y produce cansancio tras 15 o 30 minutos → 2
- Realiza la actividad al casi máximo esfuerzo y produce fatiga después de algunos minutos, como correr rápido → 3

6.- **¿En qué días de la semana practica usted las actividades que realiza?** *Leer respuestas*

Días entre semana → 1 Fines de semana → 2 Indistintamente → 3

7.- **¿En qué época del año realiza las actividades?** *Leer respuestas*

Periodo no- Periodo vacacional Indistintamente
vacacional → 1 → 2 → 3

8.- ¿Cuál es la duración de la actividad físico-deportiva que más frecuentemente practica?

De 5 a 15 minutos → 1 De 15 a 30 minutos → 2 De 30 a 45 minutos → 3
De 45 a 60 minutos → 4 Más de 1 hora → 5

9.- ¿En los últimos 12 meses, ha participado en algún tipo de competición?

- Sí 1
- No 2

→ **(PASAR A PREGUNTA 11)**

10.- ¿En qué tipo de competición? Indique cuántas veces en los últimos 12 meses. Pueden contestar las 2 opciones

Organizada por Por su cuenta → 2 Ns/Nc → 99
federación o clubs → 1 [][] n° veces
[][] n° veces

11.- ¿En el último año ha estado federado/a o ha pertenecido a algún club deportivo?

- Sí → 1
- No → 2

→ **(PASAR A PREGUNTA 13)**

12.- ¿Durante el último año, qué deporte(s) ha practicado como federado/a o miembro de club(es)?

1. _____ [][]
2. _____ [][]
3. _____ [][]
4. _____ [][]

13.- ¿En el último año ha realizado actividad físico-deportiva organizada pero NO federada como cursillos, torneos, carreras populares...?

- Sí 1 • No 2

14.- ¿Y ha realizado actividad físico-deportiva por su cuenta, es decir, por libre?

- Sí 1 • No 2

15.- ¿Las actividades físico-deportivas que ha practicado en el último año han estado guiadas por un/a monitor/a, entrenador/a o similar? *Leer las respuestas*

- Sí 1 • No 2 • En ocasiones 3

16.- ¿Ha recibido información alguna vez sobre el modo de realizar la actividad físico-deportiva de una forma saludable y segura?

- Sí 1 • No 2 • Ns/Nc 99

**(PASAR A
PREGUNTA 18)**

17.- ¿Dónde se le ha facilitado esta información? *Leer las respuestas*

- En el Servicio de Deportes (Diputación Foral de Gipuzkoa) 1
- En el Patronato Municipal (Ayuntamientos) 2
- En una Federación 3
- En un Club Deportivo 4
- En Gimnasios 5
- En el Servicio de salud (médicos...) 6
- Otros (*especificar*) _____ 7

18.- ¿Le gustaría recibir (más) información sobre el modo de realizar la actividad físico-deportiva de una forma saludable y segura?

- Sí 1 • No 2 • Ns/Nc 99

19.- ¿Dónde ha practicado las actividades físico-deportivas durante el último año?. Por favor, contésteme si o no por cada una de las opciones que le voy a dar. *Marcar las respuestas afirmativas*

	NO	SI	
1. Instalaciones municipales	2	1 ←	(PASAR A PREGUNTA 20)
2. Instalaciones privadas	2	1 ←	
3. Instalaciones en el trabajo/centro de estudios	2	1 ←	(PASAR A PREGUNTA 21)
4. Lugares públicos (parques, calle, monte, playa...)	2	1 ←	
5. En casa	2	1 ←	
6. Otros (<i>especificar</i>) _____	2	1 ←	

20.- ¿Ha pagado algo por el uso de las instalaciones?

- Sí 1 • No 2 • En ocasiones 3

21.- Entre las siguientes opciones, ¿cuál se aproxima en mayor medida al gasto que usted ha realizado para participar en sus actividades físico-deportivas en el último año (cursos, equipamiento, ropa, calzado...)? *Leer las respuestas*

No ha tenido gasto alguno →1 Menos de 150€ →2 Entre 151 y 300€ →3
Entre 301 y 450 →4 Más de 450 € →5

22.- ¿En cuantas ocasiones ha realizado las actividades físico-deportivas con las siguientes personas durante el último año?

Leer todas las respuestas

	Nunca	Casi nunca	En ocasiones	A menudo	Siempre
1. Solo	1	2	3	4	5
2. Con personas de la familia	1	2	3	4	5
3. Con la pareja	1	2	3	4	5
4. Con amigos/as	1	2	3	4	5
5. Con compañeros/as de estudios/trabajo	1	2	3	4	5
6. Otros (<i>especificar</i>) _____	1	2	3	4	5

23.- A continuación le presentamos diferentes razones por las que las personas realizan sus actividades físico-deportivas. Indique en qué medida cada razón se aplica a su caso en una escala de 1= nada a 9= mucho. ***Durante el último año, usted practica actividades físico-deportivas por diversión, 1 nada y 9 mucho... Seguir leyendo.***

	Nada								Mucho	NS/NC
1. Por diversión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
2. Por estar con amigos/as , con otra gente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
3. Por mantener la línea	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
4. Por motivos de salud	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
5. Por desconectar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
6. Por afán de competición	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
7. Por mejorar su atractivo físico	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
8. Por hacer carrera deportiva	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
9. Otros (<i>especificar</i>): _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0

24.- ¿Participó alguna vez en deporte escolar (en horario extra-escolar), hasta los 16 años?

- Sí 1 • No 2 • Ns/Nc 99

**(PASAR A
PREGUNTA 27)**

25.- ¿Durante cuántos años?

__|__|__ años Ns/Nc 99

26.- ¿Participó en competiciones organizadas en el deporte escolar?

- Sí 1 • No 2 • Ns/Nc 99

**(PASAR A
PREGUNTA 29)**

27.- ¿Estuvo federado/a o perteneció a algún club deportivo antes de los 16 años?

- Sí 1 • No 2 • Ns/Nc 99

**(PASAR A
PREGUNTA 30)**

28.- ¿Durante cuánto tiempo?

__|__|__ años o cursos Ns/Nc 99

29.- ¿Participó en competiciones federadas?

- Sí 1 • No 2 • Ns/Nc 99

30.- ¿Ha dejado de practicar alguna actividad físico-deportiva durante los últimos 5 años?

- Sí 1 • No 2

**(PASAR A
PREGUNTA 34)**

31.- ¿Qué tipo de práctica físico-deportiva ha dejado de practicar más recientemente? Elija una de las siguientes opciones. Leer las respuestas

- Deporte escolar →1 Deporte organizado NO federado → 2
 (cursillos, torneos, carreras...)
- Deporte federado →3 Actividad físico-deportiva libre (por su cuenta) →4

32.- ¿Qué actividad físico-deportiva ha dejado de practicar más recientemente?

[] [] []

Ns/Nc → 99

33.- A.- ¿Cuál es la razón principal por la que dejó de practicar la actividad físico-deportiva?

B.- (PARA LOS QUE NUNCA HAN PRACTICADO) ¿Cuál es la razón principal por la que nunca practicó actividades físico-deportivas? MARCAR UNA ÚNICA OPCIÓN

	A.- Dejó de practicar	B.- Nunca han practicado
1. Porque no quiero/ no me gusta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Porque me aburre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Porque me da pereza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Por problemas de salud	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Por lesiones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Por algún tipo de discapacidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Por falta de motivación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Por falta de tiempo en el trabajo o en el colegio/estudios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Por falta de tiempo por obligaciones familiares	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Porque hago otras actividades en mi tiempo de ocio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Por que es demasiado caro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Porque no hay instalaciones cerca (o las que hay no son apropiadas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Porque no hay entrenadores/ personal cualificado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Porque no tengo las habilidades que se necesitan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Porque no tengo información sobre qué actividad físico-deportiva o cómo practicarla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Otros (<i>especificar</i>):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

34.- ¿Qué grado de importancia tiene actualmente para usted practicar actividades físico-deportivas? Indique el grado de importancia en una escala de 1 a 9, significando 1= en absoluto importante para mí y 9= muy importante para mí.

En absoluto importante									Muy importante
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

35.- A continuación le menciono diversas frases sobre la utilidad que tiene la práctica de la actividad físico-deportiva. Contésteme por favor en una escala de 1 a 9 la respuesta más próxima a su opinión.
La práctica de la actividad físico-deportiva sirve para olvidar preocupaciones, 1 nada y 9 mucho... Seguir leyendo.

	Nada								Mucho	NS/NC
1. Olvidar las preocupaciones	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
2. Para desarrollar un mejor concepto de uno/a mismo/a: Lo que piensa de si mismo/a	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
3. Para mejorar o mantener la forma física	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
4. Para lograr una mayor seguridad en uno/a mismo/a: Hace sentir seguridad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
5. Para divertirse	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
6. Para desarrollar el afán de superación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
7. Para comunicarse con los/as demás	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
8. Para poder ayudar mejor a los/as demás. (Porque fomenta la cooperación, solidaridad, integración...)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
9. Para desahogarse	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
10. Para dar salida al afán competitivo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
11. Para hacer nuevos/as amigos/as	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
12. Para expresarse con libertad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
13. Para mejorar y mantener la buena salud	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
14. Otros (<i>especificar</i>): _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0

36.- ¿Le gustaría comenzar a realizar alguna (otra) actividad físico-deportiva?

- Sí 1 • No 2 • Ns/Nc 99

**(PASAR A
PREGUNTA 39)**

37.- ¿Qué actividad?

_____ Ns/Nc 99

38.- ¿Cuál es la razón principal por la que no ha comenzado todavía? *Marcar una única respuesta*

1. Porque no quiero/ no me gusta	<input type="checkbox"/>	9. Por falta de tiempo por obligaciones familiares	<input type="checkbox"/>
2. Porque me aburre	<input type="checkbox"/>	10. Porque hago otras actividades en mi tiempo de ocio	<input type="checkbox"/>
3. Porque me da pereza	<input type="checkbox"/>	11. Porque es demasiado caro	<input type="checkbox"/>
4. Por problemas de salud	<input type="checkbox"/>	12. Porque no hay instalaciones cerca (o las que hay no son apropiadas)	<input type="checkbox"/>
5. Por lesiones	<input type="checkbox"/>	13. Porque no hay entrenadores/ personal cualificado	<input type="checkbox"/>
6. Por algún tipo de discapacidad	<input type="checkbox"/>	14. Porque no tengo las habilidades que se necesitan	<input type="checkbox"/>
7. Por falta de motivación	<input type="checkbox"/>	15. Porque no tengo información sobre qué actividad físico-deportiva o cómo practicarla	<input type="checkbox"/>
8. Por falta de tiempo en el trabajo o en el colegio/estudios	<input type="checkbox"/>	16. Otros (<i>especificar</i>) _____	<input type="checkbox"/>

39.- ¿Cómo considera su forma física en la actualidad? *Leer las respuestas*

- Muy mala 1 • Mala 2 • Normal 3
• Buena 4 • Muy buena 5

40.- **¿El tipo o cantidad de actividad físico-deportiva que actualmente puede hacer está limitada a causa de alguna enfermedad, lesión o minusvalía?** *Si no responde leer las respuestas*

- No 1
- Sí, por un tipo de enfermedad temporal 2
- Sí, por una enfermedad larga o crónica 3
- Sí, por una lesión temporal 4
- Sí, por una lesión permanente o minusvalía 5

41.- **Indíqueme cuáles de las siguientes personas practican alguna actividad físico-deportiva. Contésteme sí o no por cada opción.** *Leer respuestas*

	NO practican	SI practican	Nada				Mucho
1. Madre	2	1 ←	1	2	3	4	5
2. Padre	2	1 ←	1	2	3	4	5
3. Hijos/as	2	1 ←	1	2	3	4	5
4. Hermanos/as	2	1 ←	1	2	3	4	5
5. Pareja	2	1 ←	1	2	3	4	5
6. Amigos/as	2	1 ←	1	2	3	4	5
7. Compañeros/as de trabajo/estudios	2	1 ←	1	2	3	4	5

42.- **Indíqueme cuáles de las siguientes personas le animan a practicar alguna actividad físico-deportiva. Contésteme sí o no por cada opción.** *Leer respuestas*

	NO le animan	SI le animan	Nada				Mucho
1. Nadie	2	1 ←	1	2	3	4	5
2. Pareja	2	1 ←	1	2	3	4	5
3. Personas de la familia	2	1 ←	1	2	3	4	5
4. Amigos/as	2	1 ←	1	2	3	4	5
5. Compañeros/as de trabajo/estudios	2	1 ←	1	2	3	4	5
6. Profesores/as, monitores/as	2	1 ←	1	2	3	4	5
7. Médicos	2	1 ←	1	2	3	4	5
8. Medios de comunicación	2	1 ←	1	2	3	4	5
9. Otros (<i>especificar</i>): _____	2	1 ←	1	2	3	4	5

- 43.- Durante el último año, ¿en qué medida se traslada a realizar sus tareas diarias (escuela, universidad, trabajo, otros...) de la siguiente forma? Contésteme cada opción señalando si nunca, a veces o siempre. Marcar la opción.

	(Casi) nunca	A veces	(Casi) siempre
1. A pie / en bici	1	2	3
2. En transporte público (autobús, tres...)	1	2	3
3. En transporte privado (coche, moto...)	1	2	3

- 44.- ¿En el último año, en qué medida realiza usted actividad física durante su ocupación habitual y diaria? Contésteme en una escala de 1 a 9, en la que 1= nada y 9= mucho.

Nada								Mucho
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Estamos interesados en saber acerca de la clase de actividad física que la gente hace como parte de su vida diaria (EN CASA, EN EL TRABAJO, EN EL TIEMPO LIBRE). Las preguntas se referirán acerca del tiempo que usted utilizó siendo físicamente activo(a) en los ÚLTIMOS 7 DÍAS. TENGA EN CUENTA TAMBIÉN LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS ANTERIORMENTE MENCIONADAS. Por favor, responda cada pregunta aún si usted no se considera una persona activa

- 45.- Piense acerca de todas aquellas actividades **vigorosas** que realizó en los **últimos 7 días**. Actividades vigorosas son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte de lo normal. Piense solamente en esas actividades que realizó por lo menos 10 minutos continuos.

Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días ha realizado actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos o pedalear rápido en bicicleta?

Ninguna actividad física vigorosa 0 → **(PASAR A LA PREGUNTA 47)**

día(s) por semana

46.- ¿Cuánto tiempo en total le suele llevar realizar actividades físicas vigorosas en uno de esos días?

horas y minutos por día Ns/Nc 99

47.- *Piense en aquellas actividades **moderadas** que realizó en los **últimos 7 días**. Actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hacen respirar algo más fuerte de lo normal. Piense solamente en esas actividades que realizó por lo menos 10 minutos continuos.*

Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días ha realizado actividades físicas moderadas como cargar cosas ligeras, pedalear en bici a paso regular, o juego de dobles en tenis? Sin incluir caminatas

Ninguna actividad física moderada 0 → **(PASAR A LA PREGUNTA 49)**

día(s) por semana

48.- Usualmente, ¿Cuánto tiempo le dedica a hacer actividades físicas moderadas en uno de esos días?

horas y minutos por día Ns/Nc 99

49.- *Piense acerca del tiempo que le dedicó a caminar en los **últimos 7 días**. Esto incluye trabajo en la casa, caminatas para ir de un sitio a otro, o cualquier paseo que hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio, o placer.*

Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días caminó por al menos 10 minutos continuos?

No caminó 0 **→ (PASAR A LA PREGUNTA 52)**

días por semana

50.- Usualmente, ¿Cuánto tiempo pasa caminando uno de esos días?

horas y minutos por día Ns/Nc 99

51.- ¿Con qué intensidad caminó usted uno de esos días?

A paso lento →1 A paso moderado →2 A paso rápido →3

52.- *La última pregunta se refiere al tiempo que permaneció **sentado/a** en los **últimos 7 días**. Incluya el tiempo sentado/a en el trabajo, la casa, estudiando, y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado/a en un escritorio, visitando amigos/as, leyendo o permanecer sentado o acostado/a mirando la televisión (no incluya las horas que duerme)*

Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo permaneció sentado/a en un día entre semana?

horas y minutos por día Ns/Nc 99

53.- ¿Y en un día de fin de semana?

horas y minutos por día Ns/Nc 99

54.- Comparando con los dos años anteriores, diría usted que en la actualidad tiene una vida...Leer respuestas

Menos activa →1 Igualmente activa →2 Más activa → 3

55.- ¿En qué medida tiene la intención de seguir practicando algún tipo de actividad físico-deportiva? Contésteme en una escala de 1 a 9, en la que 1= poco y 9= mucho.

Poco								Mucho
1	2	3	4	5	6	7	8	9

56.- Complete las siguientes frases con alguna de las siguientes opciones: mayor, menor, igual, Ns/Nc. Se lo repito luego otra vez. En mi entorno (familia, amigos, conocidos...),...

	Mayor	Igual	Menor	Ns/Nc	No procede
1. Los hombres realizan actividades físico-deportivas con.....frecuencia que las mujeres	1	2	3	99	0
2. Las personas que proceden de otros países practican actividades físico-deportivas con frecuencia que las personas de aquí	1	2	3	99	0
3. Las personas con discapacidades de distinto tipo practican actividades físico-deportivas con frecuencia que las personas que no tienen discapacidades	1	2	3	99	0
4. Las personas de situación económica media-alta practican actividades físico-deportivas con frecuencia que las personas con dificultades económicas	1	2	3	99	0

A continuación, le hacemos unas preguntas sobre su estado general de salud

57.- Por favor, contésteme en qué medida tuvo las siguientes sensaciones durante el último año. Contésteme con una opción de las siguientes: 1= nada, 2= un poco, 3= moderadamente, 4= bastante y 5= mucho. *Marcar un número en cada casilla*

	Nada	Un poco	Moderada- mente	Bastante	Mucho
1. Intranquilo/a	1	2	3	4	5
2. Triste	1	2	3	4	5
3. Cansado/a	1	2	3	4	5
4. Animado/a	1	2	3	4	5
5. De mal genio	1	2	3	4	5

58.- ¿Cuántos días estuvo usted enfermo/a durante los últimos 12 meses?

- Ninguno 0
- días
- Ns/Nc 99

59.- ¿Cuántos días durante el año pasado algún tipo de enfermedad le impidió asistir a sus tareas/ ocupaciones habituales: trabajo, estudios...?

- Ninguno 0
- días
- Ns/Nc 99

60.- En general, ¿cómo describiría su estado de salud en la actualidad? *Leer las respuestas*

Muy malo →1

Malo →2

Normal →3

Bueno →4

Muy bueno →5

61.- Por favor, contéstemme en qué medida son verdaderas las siguientes afirmaciones en su caso en una escala de 1= falso o casi siempre falso y 5= verdadero o casi siempre verdadero.

Marcar el número correspondiente

	Falso			Verdadero	
1. En general, físicamente me siento bien	1	2	3	4	5
2. No estoy contento/a con lo que puedo hacer físicamente	1	2	3	4	5
3. Me siento a gusto conmigo mismo/a en lo físico	1	2	3	4	5

A continuación, le hacemos unas preguntas generales...

62.- ¿En qué año nació?

69.- ¿En qué consiste/consistía su (último) trabajo; ocupación principal?

- Directores y profesionales →1
- Técnicos y cuadros medios →2
- Pequeños empresarios → 3
- Agricultores →4
- Empleados de oficinas y servicios →5
- Obreros cualificados →6
- Obreros no cualificados →7
- Jubilados y pensionistas →8
- Parados →9
- Estudiantes →10
- Sus labores →11
- Otros (especificar)____ →12

70.- Sexo. Marcar respuesta sin preguntar

- Hombre 1
- Mujer 2
-

Nombre: _____	
Domicilio: _____	
Municipio: _____	(_) (_) (_) (_)
Teléfono: (_) (_) (_) (_) (_) (_) (_) (_) (_) (_)	
Duración encuesta en minutos: (_) (_) Inspección: π Si π No	

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

