

INFORME

ESTUDIO DE ENCUESTA SOBRE HÁBITOS DEPORTIVOS DE LA POBLACIÓN ADULTA DE TENERIFE: ANÁLISIS DE NECESIDADES PARA LA PREVENCIÓN DE LA SALUD

Entidad realizadora:

Universidad de La Laguna (ULL). Fundación General de la Universidad de La Laguna (FGULL).

Equipo investigador:

Lidia Cabrera Pérez (Coordinadora) (Área de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación).

Vicente Navarro Adelantado (Área de Didáctica de la Expresión Corporal).

Ramón E. Rojas Hernández (Servicio de Deportes).

Entidad Solicitante:

Excmo. Cabildo Insular de Tenerife

ÍNDICE

	Pg.
INTRODUCCIÓN.....	3
Por qué un estudio insular de hábitos de práctica físico deportiva	4
MÉTODO	
Procedimiento de recogida de información	5
Población y muestra	6
RESULTADOS	
1. Características de la población	
- Nivel de estudios	10
- Situación laboral.....	11
- Con quien convive	12
2. Estado físico de salud, índice de masa corporal (IMC) y hábitos de práctica deportiva	
- Estado físico de salud	12
- Índice de masa corporal	12
-Práctica deportiva: practicante habitual en el último año	15
3. Características de la práctica deportiva	
- Motivos por los que no se realiza actividad físico-deportiva	17
- Motivos por los que si se realiza actividad físico-deportiva	19
- Motivos o circunstancias que se considera que permitirían practicar más ejercicio físico	22
- Actividad física practicada con preferencia	23
- Frecuencia de la actividad física practicada	27
- Tiempo dedicado a cada sesión de práctica física o deportiva	29
- Días de la semana y periodos anuales en los que se realiza más actividad física	30
- Disponibilidad de licencia federativa	31
- Pertenencia a entidades deportivas	31

- Hábito de caminar o pasear, frecuencia e intensidad	32
- Práctica deportiva y hábito de caminar por municipio	33
- La compañía al practicar actividad físico-deportiva	35
- Lugar de práctica de las actividades físico-deportivas	35
- Lugar donde se hace actividad físico-deportiva por municipios	37
- Gasto personal medio anual invertido en actividad física	38
4. Hábitos deportivos familiares	
- Los padres/madres como practicantes de actividad físico-deportiva	38
- Actividad física de los hijos(as), acompañamiento de menores, bondad del fomento	39
- Creencias sobre el fomento de actividad físico deportiva en los niños y jóvenes	40
5. Valoración y conocimiento de la gestión y los programas institucionales	
- Adecuación de las instalaciones de su entorno en cuanto a espacios de práctica, materiales, horarios disponibles, coste de uso y oferta de actividades	40
- Valoración global de la gestión deportiva de las instituciones públicas.....	42
- Conocimiento de programas deportivos del Cabildo Insular de Tenerife	43
6. Actividad deportiva y turismo	
Viajes fuera de Canarias y entre las islas para realizar alguna actividad físico	44
7. Instalaciones deportivas solicitadas	44
CONCLUSIONES	45
Referencias bibliográficas	48
ANEXO 1. Cuestionario: Encuesta de hábitos de práctica físico-deportiva – Tenerife 2017	

INTRODUCCIÓN

El presente informe, realizado por la Universidad de la Laguna, a través de la Fundación General, a petición del Excmo Cabildo Insular de Tenerife, recoge los resultados de un estudio sobre “Hábitos de práctica deportiva y actividad física de la población de la Isla de Tenerife”, en el que se encuestaron a 1.145 personas.

El interés del Cabido por conocer los hábitos deportivos de la población insular responde a la tarea de identificación de necesidades para la planificación de actividades pertinentes dentro de su “Plan Estratégico Tenerife Saludable” que establece un sistema deportivo orientado a la mejora de la salud, garantizando una oferta deportiva específica para cada población. También el “Plan Estratégico Tenerife Saludable” incluye la intención de colaboración con entidades municipales, tanto para la planificación como para la dotación de instalaciones. Para responder a esta necesidad presentamos los datos más relevantes también teniendo en cuenta los municipios.

Un estudio similar a este ha sido el realizado a nivel nacional (Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2015) por la Subdirección General de Estadística y Estudios de la Secretaría General Técnica del Ministerio de Educación, Cultura y Deportes junto al Consejo Superior de Deportes, dentro del Plan Estadístico Nacional, de periodicidad quinquenal, y cuya finalidad es proporcionar los principales indicadores relativos a los hábitos y prácticas deportivos de los españoles. Este estudio auspiciado por el Consejo Superior de Deportes cumple con finalidades más barométricas con las que reflejar valores muy generales de la población española, por lo que no se detiene en analizar características de poblaciones específicas. Además, la muestra que representa a la población canaria es pequeña, por lo que las posibilidades de generalización a la población de Tenerife son más escasas. El presente estudio, sin embargo, cumple con requisitos de representatividad y rigor que le hacen generalizable al resto de la población de la isla. También hemos querido ahondar en el conocimiento de la realidad territorial de la isla, de las necesidades y expectativas de los ciudadanos, sondeando con mayor intensificación los indicadores de práctica autopercebida y real.

Sin embargo, nos ha parecido imprescindible comparar los datos obtenidos a nivel nacional (aunque con menos rigor a nivel territorial canario) con los nuestros, por lo que el estudio y análisis de gran parte de las variables se abordarán desde los mismos parámetros.

Por qué un estudio insular de hábitos y práctica deportiva

En el territorio de Tenerife, el Cabildo Insular tiene el cometido de impulsar planes que incidan en la mejora de estas prácticas y establezcan criterios con los que optimizar el uso de las instalaciones deportivas. El Cabildo, en el “Plan Estratégico Tenerife Saludable”, ha desarrollado seis objetivos en los que vincula con la salud la oferta de prácticas e instalaciones deportivas. Para ello, esta institución se cuestiona acerca de cuáles son las necesidades deportivas que ha de atender, con qué servicios, cómo colaborar en la promoción de la salud de los ciudadanos, con qué recursos y modelos de gestión y, en definitiva, cómo conformar el sistema deportivo insular para conectar la oferta a las expectativas y necesidades de los ciudadanos.

En consecuencia, para tomar decisiones se hizo obligado conocer el estado de práctica físico-deportiva de los usuarios, los hábitos de práctica y los perfiles que muestra la población actual. Además, resultó conveniente trazar un estudio de esta envergadura para mostrar toda la información de los elementos implicados, sobre todo aquella relacionada con el usuario, pues no olvidemos que todo se cierne en torno a la percepción que éstos tienen del objeto de nuestro interés y, cómo, finalmente, valoran los servicios deportivos de los que disponen. De este modo, el análisis descriptivo e interpretativo, sustentado en el rigor, abre la oportunidad de tomar decisiones fundamentadas con vistas a la planificación de esta realidad social, adecuando la oferta de actividades físicas y deportivas a las necesidades y demandas detectadas.

El estudio se desarrolló a partir de los siguientes objetivos:

1. Conocer y describir hábitos deportivos de la población insular por municipio, grupos de edad y género.
2. Conocer hábitos deportivos familiares, su relación con modelos de prevención de la salud y vida sana, y su influencia en los miembros menores de edad que conviven en la unidad familiar.
3. Indagar sobre creencias, conocimientos y preocupaciones de la población encuestada sobre la prevención de la salud.
4. Identificar elementos generadores de actitudes y comportamientos relacionados con la presencia y ausencia de práctica físico-deportiva.
5. Averiguar si las actividades deportivas realizadas se hacen bajo la organización de deportes federados u otras organizaciones.
6. Conocer opiniones de la población encuestada sobre presencia, disponibilidad y adecuación de instalaciones deportivas municipales e insulares.

7. Identificar necesidades y demandas requeridas de la población, por grupos de edad, con el propósito del aumento de práctica deportiva.

MÉTODO

Este estudio, en sus características metodológicas, responde a los estudios tipo encuesta, de carácter descriptivo, y su finalidad última fue obtener una descripción genérica de la población en relación a los objetivos que nos propusimos.

Para la realización de este trabajo se diseñó un cuestionario (Informe I), teniendo en cuenta nuestros objetivos, la literatura científica sobre práctica de actividad física y deportiva y otros cuestionarios similares como el utilizado por el Consejo Superior de Deportes en su “Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2015”.

Para la validación del cuestionario se llevó a cabo un sistema de revisión de expertos, en el que cada experto deportivo consultado confirmó o sugirió modificaciones para cada uno de los ítems propuestos. Posteriormente, con la finalidad de ajustar lo máximo posible el instrumento a la población de destino, se puso a prueba en un estudio piloto administrándose a 50 personas de similares características a la muestra del estudio. Los análisis de los resultados obtenidos en ambas consultas permitieron hacer un ajuste definitivo de todas las preguntas y el diseño final del cuestionario (Anexo I. Cuestionario Definitivo).

Procedimiento de recogida de información

Una vez diseñado el cuestionario e identificadas las características que debía requerir la muestra para que fuera representativa por género, edad y municipio (muestreo probabilístico por cuotas de municipio, edad y género; Informe I) se procedió a la recogida de datos, es decir, localizar a los miembros de la muestra y administrar el cuestionario.

La identificación de la muestra se hizo de modo aleatorio y accidental, a pie de calle, en espacios municipales diversos. La estrategia consistía en acercarse a las personas con las características requeridas (género, edad, municipio) y solicitarles la colaboración. Cada una de las encuestas se realizó de modo presencial, con un modelo de cuestionario en formato papel.

Las encuestas fueron realizadas por 9 estudiantes de la Universidad de La Laguna, de cuarto curso, con formación previa en técnicas de recogida de información social, a quienes, además, se les formó previamente en requisitos específicos para la recogida de datos en este estudio.

Población y muestra

Siguiendo los procedimientos típicos de los estudios de encuestas, seleccionamos una muestra lo más representativa posible de la población objeto de estudio y sobre la que se podrán generalizar los resultados.

a) Población

La población, atendiendo la solicitud de la entidad solicitante del mismo (Excmo. Cabildo Insular de Tenerife), la constituye toda la población mayor de 16 años de la isla de Tenerife.

Para la determinación de la población se consultaron las bases de datos del Instituto de Estadística de Canarias (ISTAC) y se localizaron los datos procedentes del Padrón Municipal de 2015, por municipios. Actualmente, Tenerife cuenta con una población total de 888.184 personas (tabla 1).

Tabla 1. Población de la isla de Tenerife por Municipios (Padrón Municipal 2015)

Adeje	45.405	Pto Cruz	29.412
Arafo	5.499	Los Realejos	36.276
Arico	7.327	El Rosario	17.277
Arona	79.928	San Juan Rambla	4.958
Buenavista	4.859	San Miguel Abona	17.090
Candelaria	26.490	Sta Cruz	203.811
Fasnia	2.820	Santa Ursula	14.246
Garachico	4.966	Santiago Teide	10.690
Granadilla	44.846	El Sauzal	8.930
La Guancha	5.433	Los Silos	4.805
Guía de Isora	20.373	Tacoronte	23.893
Guimar	18.777	El Tanque	2.698
Icod de los Vinos	22.659	Tegueste	11.107
La Laguna	152.843	La Victoria	9.026
La Matanza	8.752	Vilaflor	1.671
La Orotava	41.317		

El estudio pretende representar solamente a la población adulta. Nosotros estimamos la conveniencia de incluir a todas las personas mayores de 16 años. Para ello, en un segundo momento identificamos, como en el caso anterior, la población mayor de 16 años por municipios, que constituye la población real. Esta la constituyen **661.663 personas**, de las cuales alrededor del 50% son hombres y el otro 50% mujeres. Para una mejor apreciación, separamos la población en dos grupos de edad, las personas comprendidas entre 16 y 65 años, **492.908 (55,5%)** y las mayores de 65 años, **168.755 (19%)**. En la siguiente tabla mostramos esta población por Municipios.

Tabla 2. Población de la isla de Tenerife mayor de 16 años (Padrón Municipal 2015)

MUNICIPIOS	>16 años (74'5%)	MUNICIPIOS	>16 años (74'4%)
Adeje	33.781	Pto Cruz	21.882
Arafo	4.091	Los Realejos	26.989
Arico	5.451	El Rosario	12.854
Arona	59.466	San Juan Ramb	3.689
Buenavista	3.615	San Miguel A	12.705
Candelaria	19.719	Sta Cruz	151.635
Fasnia	2.098	Santa Ursula	10.599
Garachico	3.695	Santiago	7.953
Granadilla	33.365	El Sauzal	6.644
La Guancha	4.042	Los Silos	3.575
Guía de Isora	15.157	Tacoronte	17.776
Guímar	13.970	El Tanque	2.007
Icod de Vinos	16.858	Tegueste	8.263
La Laguna	113.715	La Victoria	6.715
La Matanza	6.511	Vilaflor	1.243
La Orotava	30.740		

b) Muestreo

Para la determinación de la muestra se trató que el tamaño de la misma tuviera la máxima representatividad posible de la población total, por lo que ésta se estimó a partir de un **error muestral de ± 3** . Por otro lado, nosotros incluimos en el cálculo de la misma dos criterios más de representatividad, el municipio y el grupo edad. En este sentido, el muestreo fue realizado a través de un procedimiento probabilístico por cuotas proporcionales a la población en varias etapas, en el que en primer lugar se determinó el tamaño total de la muestra; en segundo lugar el número de personas por grupo de edad; en tercer lugar el número de personas por municipio. Finalmente, estas cifras se distribuyeron en 50% de hombre y 50% de mujeres, atendiendo a la distribución natural de la población de 50/50. Describimos a continuación los tamaños muestrales identificados en las tres etapas.

En primer lugar, para una población finita del tamaño de la que partimos, y aplicando un cociente de fiabilidad del 97% (**± 3 error**), se estima una muestra de alrededor de 1.100 personas o unidades muestrales.

En segundo lugar, a partir de la muestra estimada, se calcularon las cuotas, es decir se calculó el número de encuestados que debía representar a cada grupo de edad atendiendo a la distribución real de la población insular (tabla 3).

Tabla 3. Tamaño muestral por cuotas de edad

De 16 años a 64 años	POBLACIÓN 661.908	% Muestral	Tamaño Muestral 1.100
De 16 a 19	38.073	5,6%	62
De 20 a 24	58.316	8,7%	96
De 25 a 29	66.238	9,9%	109
De 30 a 34	64.328	9,6%	106
De 35 a 39	61.960	9,2%	101
De 40 a 44	52.447	9,6%	106
De 45 a 49	44.876	6,6%	73
De 50 a 54	39.368	5,8%	64
De 55 a 59	37.375	5,1%	56
De 60 a 65	29.927	4,3%	47
>65 años	168.755	25,2%	277
TOTAL	661.908		

Finalmente, en tercer lugar procedimos a calcular el tamaño muestral por municipios, atendiendo al tamaño real de población de cada uno de ellos (tabla 4).

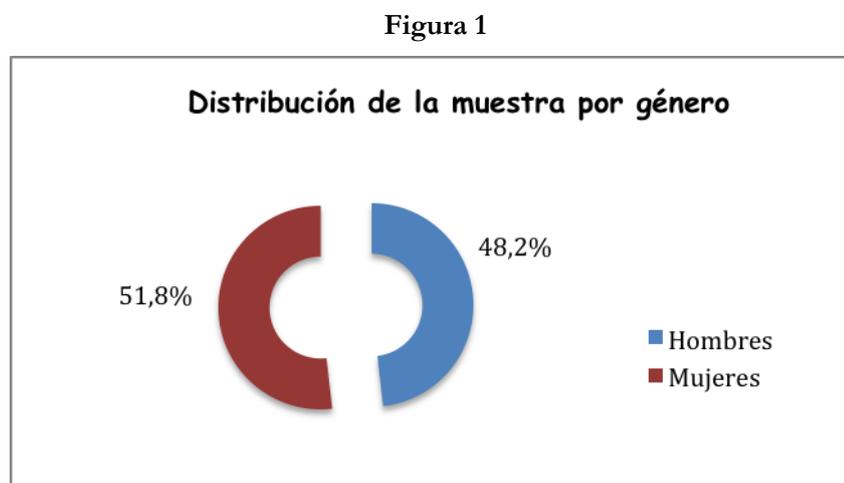
Tabla 4. Tamaño muestral por Municipios

MUNICIPIOS	Población	Muestra	MUNICIPIOS	Población	Muestra
Adeje	33.781	56	Pto Cruz	21.882	36
Arafo	4.091	7	Los Realejos	26.989	45
Arico	5.451	9	El Rosario	12.854	21
Arona	59.466	99	San Juan Ramb	3.689	6
Buenavista	3.615	6	San Miguel A	12.705	21
Candelaria	19.719	33	Sta Cruz	151.635	252
Fasnia	2.098	4	Santa Ursula	10.599	18
Garachico	3.695	6	Santiago	7.953	13
Granadilla	33.365	56	El Sauzal	6.644	11
La Guancha	4.042	7	Los Silos	3.575	6
Guía de Isora	15.157	25	Tacoronte	17.776	30
Guimar	13.970	23	El Tanque	2.007	3
Icod de Vinos	16.858	28	Tegueste	8.263	14
La Laguna	113.715	189	La Victoria	6.715	11
La Matanza	6.511	11	Vilaflor	1.243	2
La Orotava	30.740	51			

Una vez calculada la muestra por cuotas de edad y municipio, las características resultantes fueron las obtenidas tras la combinación de ambos criterios. En relación al género, dado que la población de origen se distribuye 50/50 para hombres y mujeres, también se decidió que para cada grupo de edad, en cada municipio, se incluyeran el mismo número de hombres que de mujeres. Por tanto, para seleccionar a los participantes se buscó un número determinado de hombres que de mujeres de cada grupo de edad y de cada municipio de la isla.

c) *Características de la muestra*

La muestra definitiva quedó constituida por 1.145 personas, 593 mujeres y 552 hombres (figura 1).



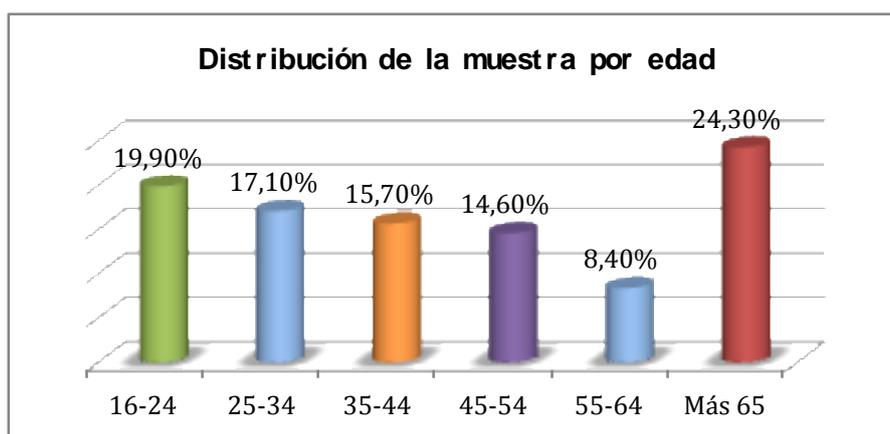
Tanto el género como la edad (% representado en la muestra) se corresponden a la distribución de la población insular de Tenerife. Estadísticamente se determinó la proporción de cada grupo para que constituyera la población que representa (Informe I).

Las personas participantes tenían entre 16 y 97 años (6 participantes tenían 90 años o más de 90). Agrupamos la muestra por grupos de edad, para poder hacer análisis posteriores atendiendo a la edad. Los rangos de años elegidos para cada grupo (tabla 1) se decidieron atendiendo sobre todo a las características o cambios físicos que se van experimentando con la edad y buscando también correspondencia con la distribución seguida en la encuesta nacional.

Tabla 5. Distribución de la muestra por cuotas de edad

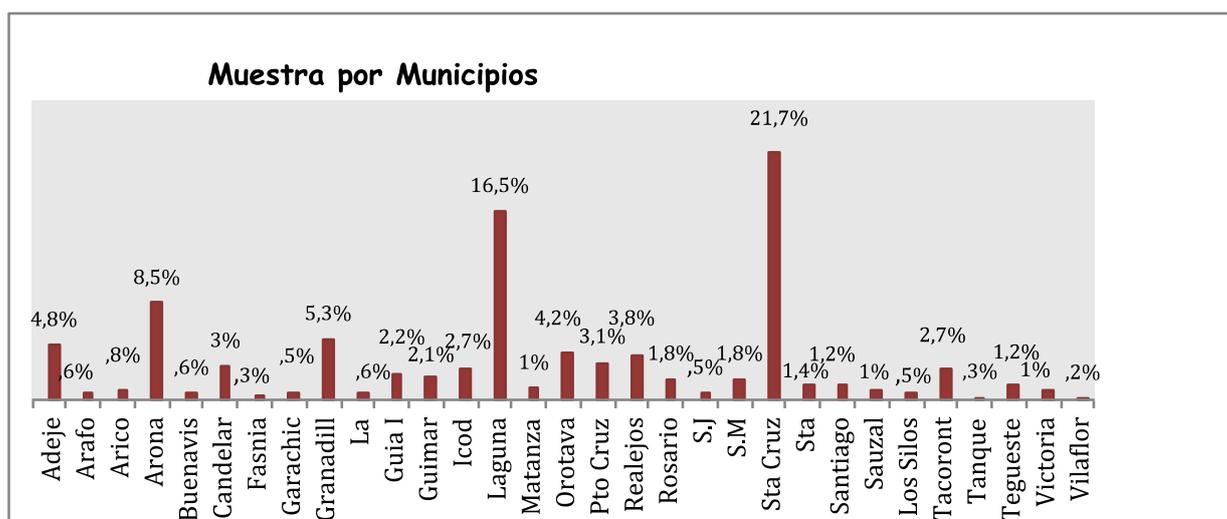
	f	%
De 16 a 24 años	228	19,9
De 25 a 34 años	196	17,1
De 35 a 44 años	180	15,7
De 45 a 54 años	167	14,6
De 55 a 64 años	96	8,4
Mayores de 65 años	278	24,3
TOTAL	1.145	100%

Figura 2



En relación al municipio de residencia, también el número de personas elegidas para cumplimentar la encuesta en cada uno de ellos representa proporcionalmente la población real del mismo.

Figura 3



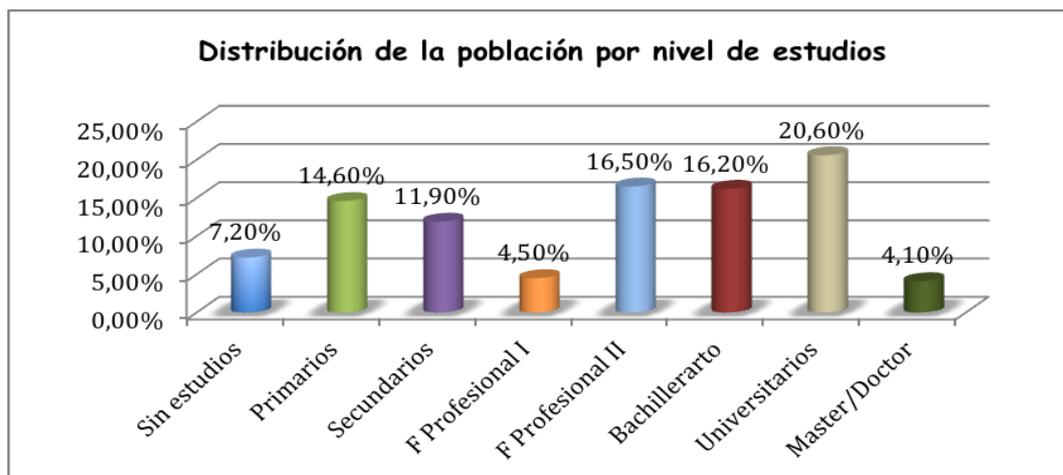
RESULTADOS

1. Características de la población en variables con probabilidad de estar relacionadas con la práctica o no práctica de actividad física y deportiva

Nivel de estudios

Los participantes se concentran en los niveles de bachillerato y ciclos formativos y, de manera ligeramente inferior, en estudios primarios y estudios de grado o licenciatura (figura 4).

Figura 4

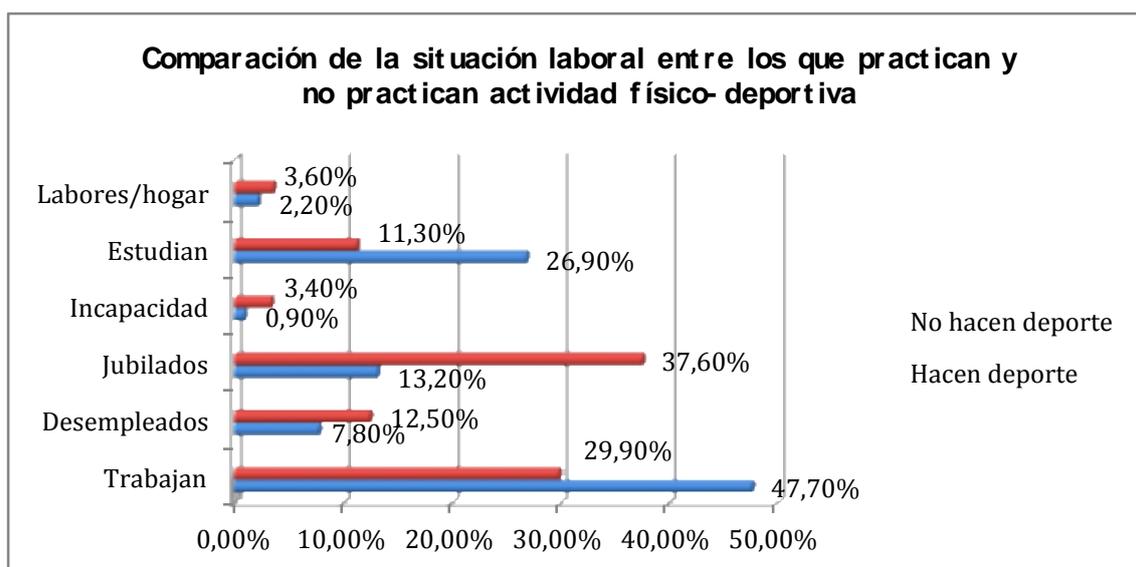


Situación laboral

En relación a esta variable, la muestra (isla de Tenerife) guarda cierta relación con la distribución de la población española (Encuesta de población activa, primer trimestre, 2017): 40% trabaja; 20% está en formación; 9,7% está en paro y 23,3% están jubilados. El resto o tiene alguna incapacidad laboral o se dedica a tareas domésticas propias.

Dado que uno de los principales motivos alegados por los encuestados para no hacer deporte fue no tener tiempo (mostrado más adelante), hicimos un análisis diferencial de la situación laboral entre los que hacen deporte y no lo hacen.

Figura 5



Los datos muestran, curiosamente, que quienes practican más actividad físico-deportiva son los que trabajan y los que estudian, colectivos presumiblemente con más obligaciones. Por el contrario, los % de jubilados, desempleados y de personas dedicadas a tareas domésticas que

practican actividad física es mucho menor, lo que indica que la cultura de incluir la actividad física como hábito de vida no está tan relacionada como creemos con circunstancias externas propiciadoras sino más bien con motivaciones internas. Finalmente, como es lógico, los que están en situación de incapacidad laboral realizan muy poca actividad física y deportiva, probablemente motivada por las dificultades salud que dieron origen a su situación de incapacidad.

La encuesta a nivel nacional (Encuesta de Hábitos Deportivos 2015, en adelante ENHD) solo aporta porcentajes de practicantes según la situación laboral. Si comparamos los resultados de esta encuesta nacional con la realizada a nivel insular, coincide con la mayor práctica por parte de los estudiantes y las personas que trabajan.

Con quien convive

El 44'3% vive de manera independiente (solo/a) o con sus padres. El 49% vive en pareja, de los cuales sólo el 21% tiene hijos conviviendo con ellos. La distribución entre los cuatro grupos es similar.

2. Estado físico de salud, índice de masa corporal (IMC) y hábitos de práctica deportiva

Estado físico de salud

Los resultados de los encuestados sobre cómo se perciben en relación a su estado de salud se concentran entre 'muy bueno' (14,1%), 'bueno' (49,9%) y 'regular' (26,5%). Por tanto, un 64% de la población de Tenerife se autopercibe en un estado más que aceptable de estado físico; si a este % le sumamos el del grupo que se percibe regular (interpretado como que tienen alguna dificultad, pero se siente aceptable), obtenemos un 90,5%, de lo que se concluye que hay una buena percepción de salud entre la población encuestada. Si bien, estos resultados no corresponden a una prueba objetiva de campo, en la que se midiera el rendimiento físico y comprobara si el estado de salud se corresponde con el estado saludable percibido, su sensación de bienestar y de capacidad percibida.

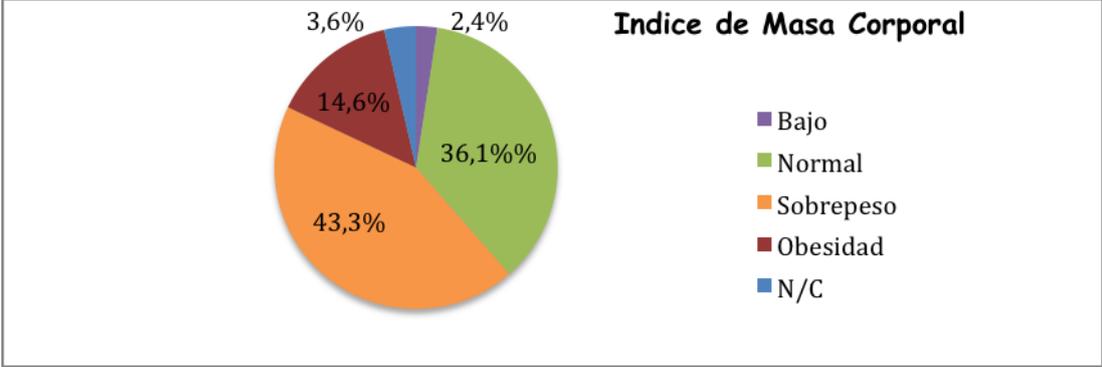
Este alto grado de autopercepción del estado saludable es un aspecto muy favorable para que las personas respondan ante campañas de sensibilización en las que se les invite a cambiar sus hábitos o seguimiento de pautas saludables.

Índice de masa corporal

Con la intención de determinar la relación entre la realización de ejercicio físico y el estado de salud, calculamos el índice de masa corporal (IMC.), obteniendo que sólo el 36,1 % de los

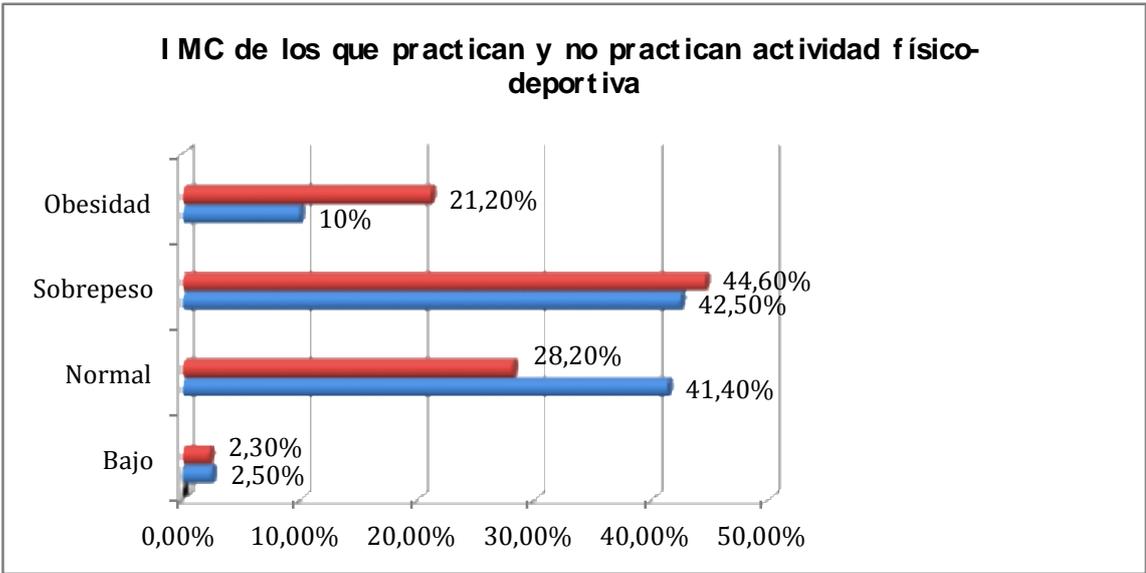
encuestados está situado dentro de los límites establecidos como 'normal'. Además, se observa el preocupante dato de un 43,3% de población con sobrepeso y un 14,6% con obesidad (figura 6).

Figura 6



Al comparar este dato entre los que practican y no practican actividad físico-deportiva, de modo muy sorprendente, encontramos que sólo hay ligeras diferencias en sobrepeso entre unos y otros (42,5% entre los que practican y 44,6% entre los que no practican) (figura 7; tabla 7); sin embargo, los que hacen actividad física se mantienen más en los índices de normalidad y el % de sobrepeso es la mitad (10%) que el de los que no practican (21,2%). Con todo, el sobrepeso y la obesidad también son tendencia entre las personas que hacen regularmente ejercicio físico. Esto puede deberse a que las personas que no hacen actividad física planteado como un estilo o hábito de vida empiezan a practicar sólo cuando alcanzan altos niveles de sobrepeso, y muchas veces por prescripción facultativa.

Figura 7



Atendiendo al grupo de edad (tabla 6), a pesar de que hay porcentajes de sobrepeso y obesidad elevados en todos los grupos, vemos como en ambos rangos los % van ascendiendo con la edad, concentrándose las mayores cifras en los rangos de mayores de 55 años.

Tabla 6. Índice de Masa Corporal por edad

	IMC-B	IMC-N	SOBREPESO	OBESIDAD
De 16 años a 24 años	6,2%	49,8%	30%	7,5%
De 25 a 34 años	4,6%	47,2%	37,4%	7,7%
De 35 a 44 años	1,1%	40%	42,2%	13,3%
De 45 a 54 años	1,2%	28,7%	46,1%	19,8%
De 55 a 64 años		16,7%	63,5%	19,8%
Mayores de 65	0,4%	25,5%	50,7%	21,2%

En relación al género, en contra de los mitos populares, se observan porcentajes ligeramente superiores de sobrepeso en los hombres respecto de las mujeres, si bien más obesidad en las mujeres.

Tabla 7. Índice de Masa Corporal por género y hábito de práctica deportiva o física

IMC	TOTAL (f)	TOTAL %	Hombres	Mujeres	Practican deporte	No practican deporte
Bajo	28	2,4%	1,1%	3,7%	2,5%	2,3%
Normal	413	36,1%	32,4%	39,5%	41,4%	28,2%
Sobrepeso	496	43,3%	51,6%	35,6%	42,5%	44,6%
Obesidad	167	14,6%	12%	17%	10%	21,2%

IMC Bajo (< 18,4); IMC Normal (entre 18,5 y 24,9); IMC Sobrepeso (entre 25 y 29,9); IMC Obeso (> 30) (*Center for disease control and prevention, USA*).

Por municipios, no tiene valor estadístico hacer generalizaciones con muestras tan pequeñas, sin embargo es un indicador que aporta información interesante como, por ejemplo, el poco sobrepeso existente en municipios como El Tanque y Vilaflor y las tasas de sobrepeso que superan el 50% en municipios como Adeje, Arafo, Candelaria, Fasnia, Garachico, Güimar, La Matanza, la Orotava, Realejos, Sta. Ursula, Santiago del Teide y La Victoria.

La obesidad está presente en casi todos los municipios, si bien llaman la atención aquellos en los que los % superan el 20% como Buenavista, Candelaria, El Rosario, El Sauzal y Los Silos.

Tabla 8. Índice de masa corporal por municipios (% de la muestra del propio municipio)

MUNICIPIOS	≤ 18,5 Bajo	18,5-24,9 Normal	25-29,9 Sobrepeso	23≥ Obesidad
Adeje	1,8%	32,7%	54,5%	10,9%
Arafo		42,9%	57,1%	
Arico	11,1%	33,3%	44,4%	11,1%
Arona	1%	36,1%	40,2%	17,5%
Buenavista		28,6%	42,9%	28,6%
Candelaria		23,5%	52,9%	23,5%
Fasnia		50%	50%	
Garachico		16,7%	66,7%	
Granadilla	1,6%	41%	42,6%	9,8%
La Guancha	14,3%	42,9%	42,9%	
Guía Isora	4%	28%	52%	12%
Güímar	4,2%	25%	54,2%	16,7%
Icod Vinos		45,2%	41,9%	12,9%
La Laguna	4,2%	38,6%	41,8%	14,8%
La Matanza		33,3%	58,3%	
La Orotava	4,2%	31,3%	52,1%	10,4%
Pto Cruz		36,1%	44,4%	16,7%
Realejos	2,3%	34,1%	50%	11,4%
El Rosario		47,6%	23,8%	28,6%
S. J. Rambla		50%	50%	
S. Miguel A		47,6%	42,9%	9,5%
Sta Cruz	2,8%	37,1%	41,5%	17,7%
Sta Ursula		37,5%	50%	12,5%
Santiago		42,9%	50%	7,1%
El Sauzal		36,4%	36,4%	27,3%
Los Silos		50%		33,3%
Tacoronte	3,2%	38,7%	45,2%	3,2%
El Tanque		100%		
Tegueste		42,9%	35,7%	14,3%
La Victoria		27,3%	54,5%	18,2%
Vilaflor		100%		

Practica deportiva: practicante habitual en el último año

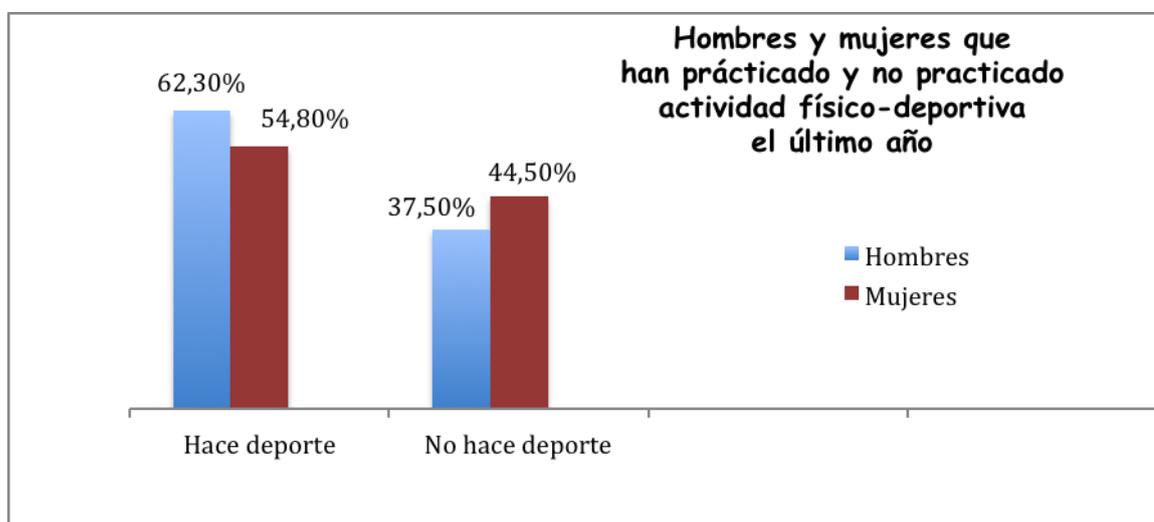
Una mayoría (58,4%) declara ser practicante de actividad físico-deportiva durante el último año; este dato es casi tres puntos superior respecto a la de practicantes españoles (53,5%) (ENHD 2015). Por el contrario, un 41,1% se declara no practicante durante el último año (figura 8). De esta población de practicantes, más adelante veremos que el 48,5% lo hace con una frecuencia diaria o dos/tres días por semana.

Figura 8



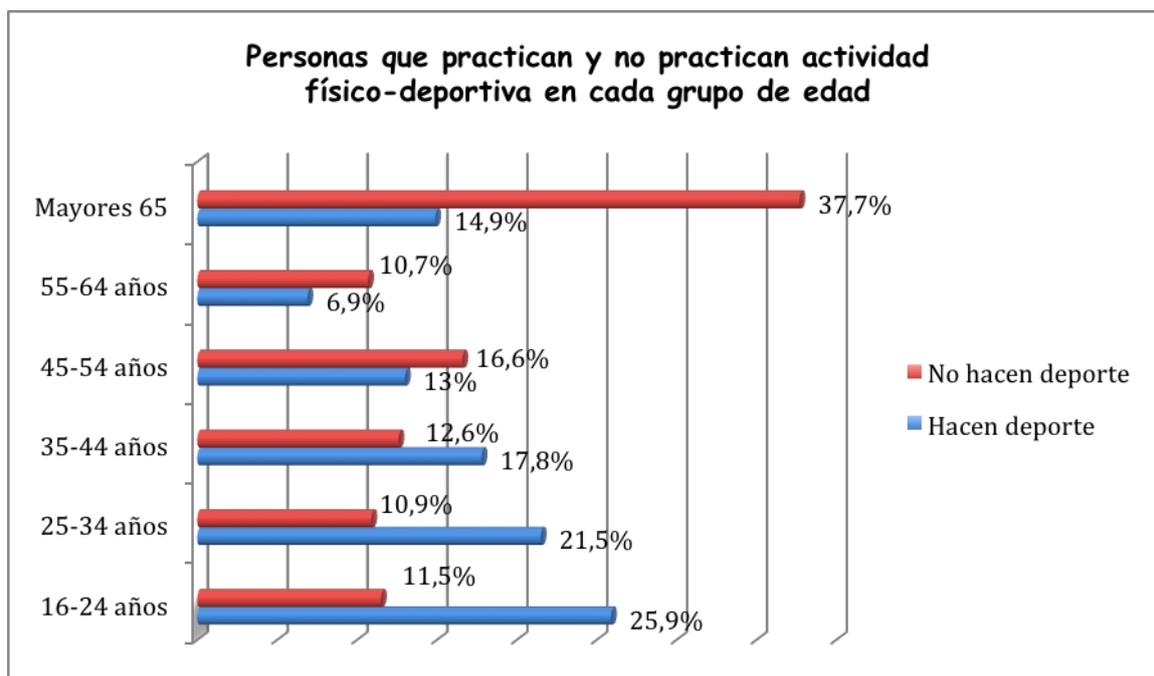
Comparado por diferencias de género, son los hombres los que se encuentran por encima del porcentaje de practicantes en el último año frente a los no-practicantes (practicantes en el último año: hombres, 62,3%; mujeres, 54,8%), lo que indica una preocupante diferencia en contra de la no-práctica en la mujer respecto al hombre (mujeres: 44,5%; hombres: 37,5%). Los datos para Tenerife son superiores a la media nacional ENHD 2015 (hombres: 59,8%; mujeres: 47,5%), lo que indica una cultura de práctica deportiva relevante en esta población. A pesar de encontrarnos por encima de la práctica nacional, los planes de fomento a la práctica de la actividad física y el deporte han de incidir en campañas para equilibrar este desfase, atendiendo a otros resultados de esta encuesta (motivos de no-práctica) vinculados a la problemática social de la mujer.

Figura 9



Por grupos de edad, encontramos que las personas que más realizan actividad físico-deportiva son los jóvenes menores de 24 años, donde se sitúa un 25,9% de practicantes frente a un 11,5% de no practicantes. Este % va disminuyendo a medida que se cumplen años (figura 10), pues observamos que el % de los que practican cada vez es inferior hasta llegar a los 45-55 años donde se invierten los datos y empieza a ser mayor el % de los que no practican, y a subir hasta llegar al grupo de los mayores de 65 en los que sucede lo contrario que en el grupo de los jóvenes, con un porcentaje muy alto de no practicantes (37,7%) y uno muy bajo de practicantes (14,9%).

Figura 10

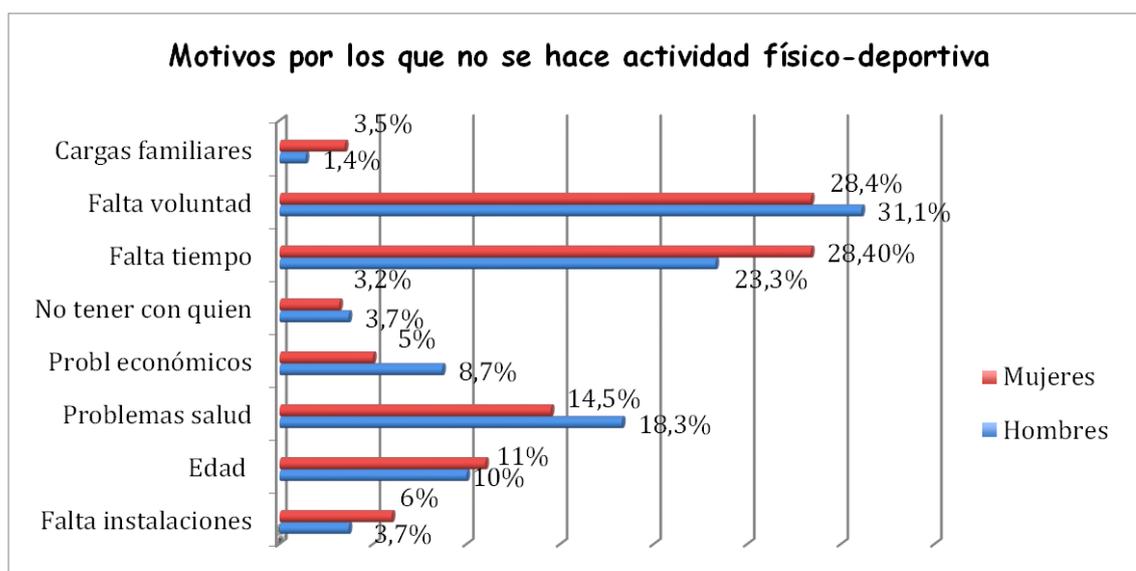


3. Características de la práctica deportiva

Motivos por los que no se realiza actividad físico-deportiva

Los motivos principales que justifican, a juicio de los encuestados “no practicantes”, que no se haga actividad físico-deportiva son: ‘por falta de voluntad’ (30,3%) y ‘por falta de tiempo’ (25,4%). Al unir estas dos circunstancias, ambas categorías suman el 55,7%. ‘Otros motivos fueron por ‘problemas salud’ que recibe un 17,1%, ‘por motivos de la edad’ (10,7%), por ‘motivos económicos’ (6,8%), por ‘no tener instalaciones’ (4%), ‘no tener con quién practicarlos’ (3%), por ‘cargas familiares’ (2,6%).

Figura 11



A pesar de la relación que hay entre los motivos para hacer actividad física y no hacer, son más desconocidos los motivos por los que no se practica actividad física. De hecho, los resultados para la población estudiada no aluden a ser contrarios a la actividad física y deportiva, sino a no disponer de voluntad para algo que podría ser una aspiración o deseo y a no administrar el tiempo satisfactoriamente quedando éste ocupado por otras tareas. Esta reflexión, nos conduce a que estos motivos corresponden a personas que son potenciales practicantes, susceptibles de ser captados con facilidad si se les aportan soluciones alternativas atrayentes.

Analizado este dato desde la perspectiva de género, el porcentaje de hombres y mujeres que atribuyen a la falta de salud la no realización actividad física es coincidente (hombres: 7,2%; mujeres: 6,9%), y es coincidente también para ambos géneros la falta de tiempo y la falta de voluntad, aunque más intensa en mujeres que en hombres (mujeres: 13,5% ‘falta de tiempo’; 13,5% ‘falta de voluntad’; hombres: 9,2% ‘falta de tiempo’; 12,3% ‘falta de voluntad’). Es remarcable que el motivo de no-práctica ‘por cargas familiares’ ha obtenido valores muy bajos tanto en hombres como en mujeres. Sin embargo, son las mujeres las que tienen más cargas familiares que los hombres, lo que, conjuntamente con la falta de tiempo declarada por ellas, muestra a la mujer menos favorecida para la potencial práctica de actividad física. Todo ello sugiere que parece recomendable fomentar la concienciación de la necesidad de beneficios saludables y recreativos que supongan ruptura del tiempo dedicado a las ocupaciones y rutinas sedentarias, al igual que facilitar horarios más flexibles para la práctica de las actividades físicas y deportivas que puedan ser potencialmente de mayor interés para las mujeres.

Tabla 9. Motivos por los que no se realiza actividad por edad

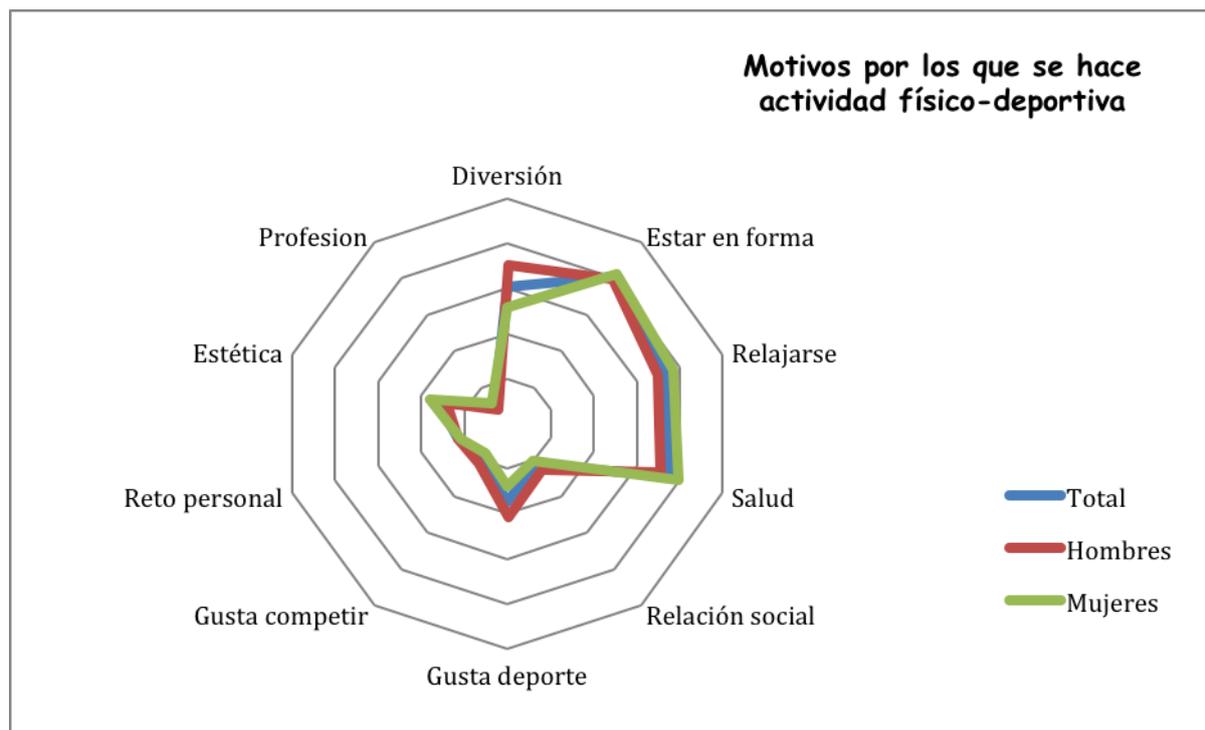
	Falta instalaciones	Edad	Problemas de salud	Problemas económicos	No tener con quien	Falta tiempo	Falta voluntad	Cargas familiares
De 16 a 24	13,6%		,9%	12,1%	4,5%	33,3%	33,3%	
De 25 a 34	7%	1,8%	12,6%	5,3%	7%	33%	33%	
De 35 a 44	4,7%	1,6%	7,8%	12,5%		42,2%	25%	6,3%
De 45 a 54	6%	,6%	8,4	12%	2,4%	41%	19,3%	4,8%
De 55 a 64	3,9	15,7	27,5	3,9	3,9	25,5	11,8	7,8
Mayores 65	1,1	21,3	25,3	1,1	3,4	,9	38,2	,6

Motivos por los que se realiza actividad físico-deportiva

La decisión de realizar actividad físico-deportiva, en la mayoría de las circunstancias, se configura por un conjunto de motivos, que constituyen el ‘constructo motivación’. Es decir, que la decisión obedece a más de un motivo. Para determinar la razón o razones que motivan a los encuestados les mostramos diez motivos y se les pidió que los ordenaran en función de la influencia que ejercían cada uno de ellos en su decisión (por qué hacen deporte en primer lugar, en segundo y así sucesivamente). Atendiendo a los resultados de toda la muestra, estas razones quedaron ordenadas del modo siguiente: por estar en forma (1º motivo más influyente), para relajarse (2º), por motivos de salud (3º), por diversión o entretenimiento (4º motivo), porque les gusta el deporte (5º), para la mejora de la estética (6º), como forma de relación social (7º), como reto o medio de superación personal (8º) porque les gusta competir (9º) y por exigencias profesionales (10º motivo menos influyente). Los cuatro motivos primeros coinciden con los resultados de la ENHD 2015 y el resto mantiene bastante similitud.

Esos cuatro primeros motivos son elegidos como más influyentes por gran parte de todos los encuestados, lo que nos indica qué motivos constituyen la zona mayor de ese ‘constructo motivación’ y, por tanto, tienen mayor poder de influencia en la decisión de realizar actividad física. Los otros motivos (figura 12) también formarían parte de la decisión pero con un menor poder de influencia. En relación a las diferencias por género observamos que mientras los hombres las ordenan atendiendo a estar en forma (1º más influyente), salud (2º), diversión (3º), para relajarse (4ª más influyente), las mujeres hacen deporte en primer lugar por salud (1º más influyente), para relajarse (2º), para estar en forma (3º) y por diversión (4º), este último con una puntuación bastante inferior respecto a los anteriores; es decir, que tiene influencia pero menor que respecto a los tres motivos anteriores.

Figura 12



Para determinar el nivel de influencia de cada motivo en la decisión de realizar actividad físico-deportiva se tuvieron en cuenta los motivos elegidos en primer, segundo y tercer lugar.

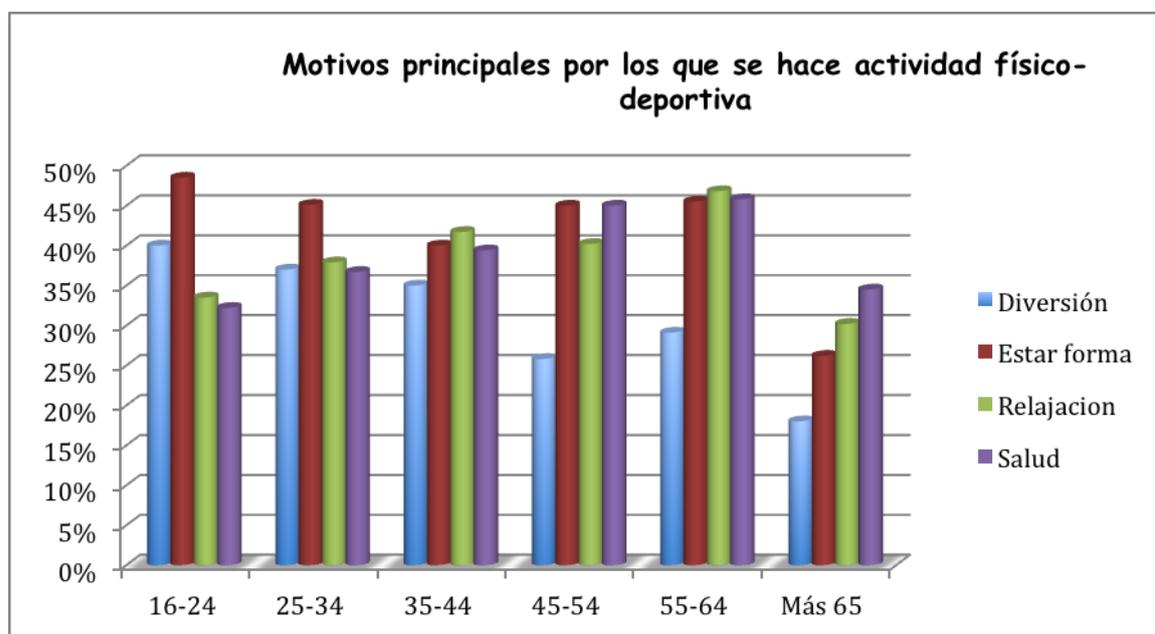
Si analizamos los cuatro motivos que en el conjunto de los encuestados conforman el constructo “motivación para la práctica de actividad físico-deportiva”, ‘estar en forma’ es una capacidad de rendimiento físico, ‘para relajarse’ y ‘por salud’ son dos motivos de bienestar corporal, y ‘por diversión o entretenimiento’ es un motivo propio del ludismo. Es decir, que al constructo anterior se responde con un modelo que integra un deseo de mejora del rendimiento físico con el que producir un bienestar corporal y que a la vez sea divertido o entretenido, que los hombres orientan al rendimiento físico y las mujeres al bienestar corporal, manteniéndose la diversión o entretenimiento como una constante en cuanto al lugar que ocupa en el orden de motivos.

Las razones que menos motivan a hombres y mujeres a hacer actividad físico-deportiva son, de menor a mayor importancia: exigencias profesionales (menos importante del conjunto), porque les gusta competir, como reto y superación personal y como modo de relación social. Finalmente, en medio quedaron los motivos del gusto por el deporte y por estética. Si bien ambos grupos atribuyen a estas dos motivaciones valores intermedios, comparadas inter-género las valoraciones son inversas, resultando una mayor motivación de las mujeres por la estética y una mayor motivación de los hombres por el gusto por el deporte.

Sin embargo, los motivos para realizar actividad físico-deportiva son cambiantes con la edad, y así ha sido estudiado por los distintos autores (Hellín, Martínez Galindo, González-Cutre y Cervello, 2008); Marcos Pardo, Orquín Castrillón, Belando Pedreño, y Moreno-Murcia, 2014; Moreno Murcia, Pavón Lores, Gutiérrez Sanmartín y Sicilia Camacho, 2005; Moreno, J.A., Cervelló, E. González-Cutre, D. (2006); Moreno, J.A., Prado, M. y Huéscar, E. (2016); Gómez, M., Ruiz, F., Granero, A. y Pieron, M. (2009); Macarro, J., Martínez-Baena, A.C. & Torres, J. (2012); Moreno, J.A., Águila, C. y Borges, F. (2011); Martínez Baena et al. (2012); Vaquero, Á., Gary-Ibáñez, B. y Ruiz de Arcaute, J. (2015), que han encontrado motivos diferenciales en distintas edades evolutivas, sobre todo en los grupos de jóvenes menores de 24 años y mayores de 65. Mientras los primeros parece que responden más a motivaciones de diversión y competitivas, los mayores lo hacen más por razones de ocio, salud y relación social.

En la población de Tenerife, sorprendentemente, las cuatro razones más importantes son las mismas en todos los grupos de edad, si bien en distinto orden y con tendencias ascendentes o descendentes dependiendo del subgrupo. Dado que la variedad de motivos mostrados fue más amplia, necesariamente se impusieron otros motivos en los distintos grupos. Esta circunstancia le da un valor añadido a nuestros resultados frente a otros estudios que bien ofrecieron una relación de motivos inferior (Hellín, Moreno, y Rodríguez, 2004) o solicitaron a los encuestados elegir solo dos motivos (ENHD 2015).

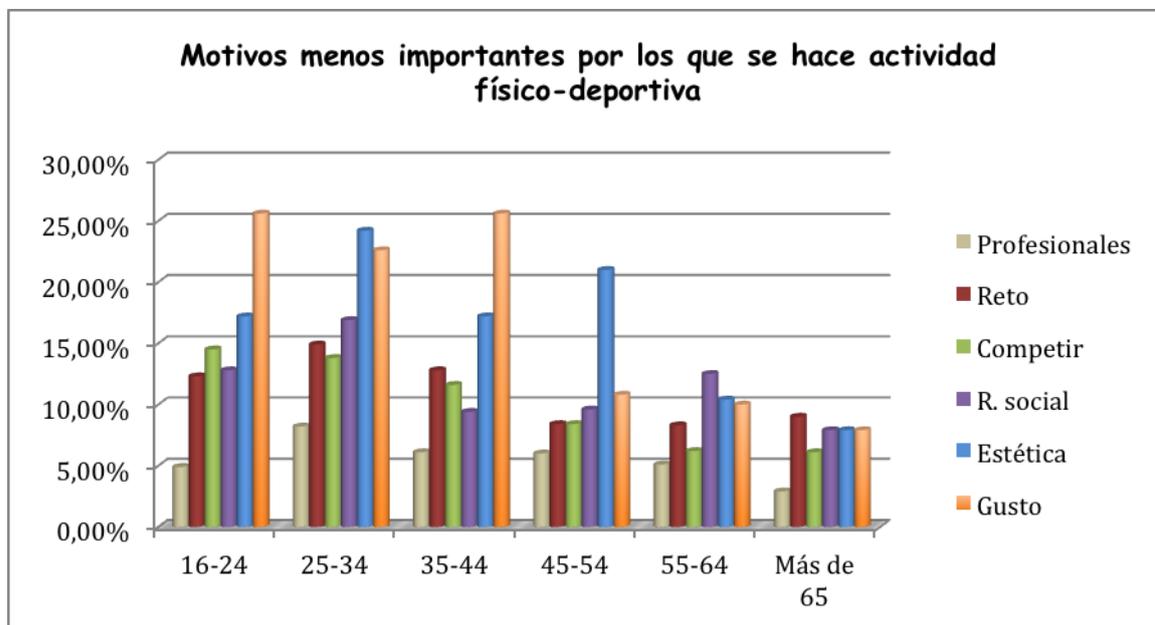
Figura 13



Las razones menos importantes varían, mientras para los más jóvenes la razón menos importante es la superación personal y la búsqueda de relaciones sociales, para los más mayores (mayores de 65 años) es porque les gusta competir, por estética, les gusta el deporte o como

relación social. En todos los grupos, incluidos los jóvenes menores de 24 años, el espíritu competitivo tiene poca influencia, en contra de lo que se ha obtenido en otros estudios nacionales.

Figura 14



Motivos o circunstancias que se considera que permitirían practicar más ejercicio físico

Indagar sobre los motivos de práctica no basta para componer una estrategia de inclusión en los nuevos planes de fomento de la actividad física y deportiva. Es preciso saber qué creen las personas que les ayudaría a practicar o a practicar más. Sin duda se trata de una cuestión doble, pues obedece a actitud y a organización, que siempre responde a una motivación más o menos autodeterminada y a metas de logro.

Cuando se solicita a los encuestados que identifiquen elementos o circunstancias que ellos creen que les ayudaría a realizar ejercicio físico, de un modo general, aluden a dos razones: ‘tener más tiempo’ (21,1%) y ‘salud’ (disponer de más salud) (7,8%), estando a mucha distancia la razón de ‘ser más joven’ (4,6%).

Cuando se estudia a través del género, la atribución de ‘tener más tiempo’ es mayor en mujeres (23,9%) que en hombres (18,1%), las mujeres aluden a ‘motivación personal y voluntad’ ligeramente por encima de los hombres (mujeres: 7,4% frente a hombres: 6,3%), y ambos géneros mencionan algo como motivo la ‘salud’ a favor de las mujeres (hombres: 6,3%, mujeres: 9,1%), y solo los hombres lo atribuyen también a disponer de mejores infraestructuras (‘mejor infraestructuras [más instalaciones], hombres: 6,2%). Parece requerir atención por parte de la

optimización de planes de actividad físico-deportiva la demanda de disponer de más tiempo, sobre todo en lo que afecta a las mujeres.

Actividad física practicada con preferencia

Para valorar las actividades físicas y deportivas es preciso reconocerlas por separado, pero también han de ser captadas bajo algún criterio aglutinador y diferencial. Los criterios de categorización del amplio abanico de actividades físicas y deportivas provienen de que encontramos actividades muy estructuradas, como le ocurre a los deportes (por ejemplo, el baloncesto, junto a actividades poco estructuradas, como caminar); además, el problema se agrava cuando el practicante puede ejercitarse a un deporte de una manera recreativa (en este caso, poco estructurada) o, a veces lo contrario, una actividad no estructurada reglamentariamente inicia su andadura normativa. Por tanto, es aconsejable una doble estrategia para interpretar los datos: agrupar las actividades bajo algún o algunos criterios y también dirigirse por separado o asociando una actividad o más de una.

Hay una gran variedad de actividades físico-deportivas practicadas con preferencia (situadas en primer lugar para los encuestados). Estudiadas todas las respuestas y agrupadas en 5 categorías, se pueden obtener, como decíamos, algunas claves más clarificadoras de las distintas actividades ya que son muy variadas. Para la agrupación de las actividades por categorías se han seguido los criterios de caracterización de la actividad y la interacción en la práctica; se han desestimado otros criterios por no aportar mayor claridad al problema de la categorización y clasificación de las actividades físicas y los deportes.

Atendiendo a la categoría tipo o característica de la actividad tenemos:

1. Actividades deportivas colectivas en las que hay interacción entre los participantes derivada de la propia práctica representa (10,9%). Se trata de deportes formales, por consiguiente con reglamento.
2. Actividades de mantenimiento y optimización de la condición física (26%).
3. Actividades de riesgo (3,7%).
4. Actividades deportivas individuales (13,1%). Al igual que las actividades deportivas colectivas, se trata de deportes formales (practicados con otros, en cooperación o en enfrentamiento), por consiguiente organizados bajo un reglamento. Esta categoría puede asociarse con alguna de las actividades de riesgo marcadas con (*), por lo que puede aumentar el porcentaje asignado.
5. Actividades introyectivas o estéticas (2,3%).

Es clara la diferencia a favor de las prácticas que buscan un aceptable estado físico y una mejora de la condición física. Es preciso, entonces, destacar esta diferencia pero también buscar la potenciación de otras actividades como son las introyectivas o estéticas.

La distribución de las actividades físicas y deportivas citadas por los encuestados, según cada categoría es la siguiente:

Tabla 10. Actividades físicas y deportivas practicadas

Actividades deportivas colectivas	Actividades deportivas individuales	Actividades de mantenimiento y optimización de la condición física	Actividades de riesgo	Actividades introyectivas o estéticas
Voleibol Baloncesto Fútbol Tenis Lucha Canaria Balonmano Fútbol Sala Judo Pádel Boxeo Softbol Artes marciales Rugby Petanca Squash Taekwondo Ping Pong	Natación Gimnasia Patinaje Atletismo Gimnasia Rítmica Trampolín	Cardio Running Crossfit Caminar Senderismo Zumba Entrenam. Funcional Pilates Estiramiento Ejercicios aeróbicos Spinning	Buceo Barranquismo Hípica Ciclismo (*) Surf (*) Triatlón (*) Carrera de montaña (*) Mountain Bike (*) Descenso (bicicleta) (*) Navegar (*) Paracaidismo (*)	Baile / Danza Yoga Taichi
(*) actividades que pueden ser interpretadas y asociadas a otra categorías y vistas como deportes				

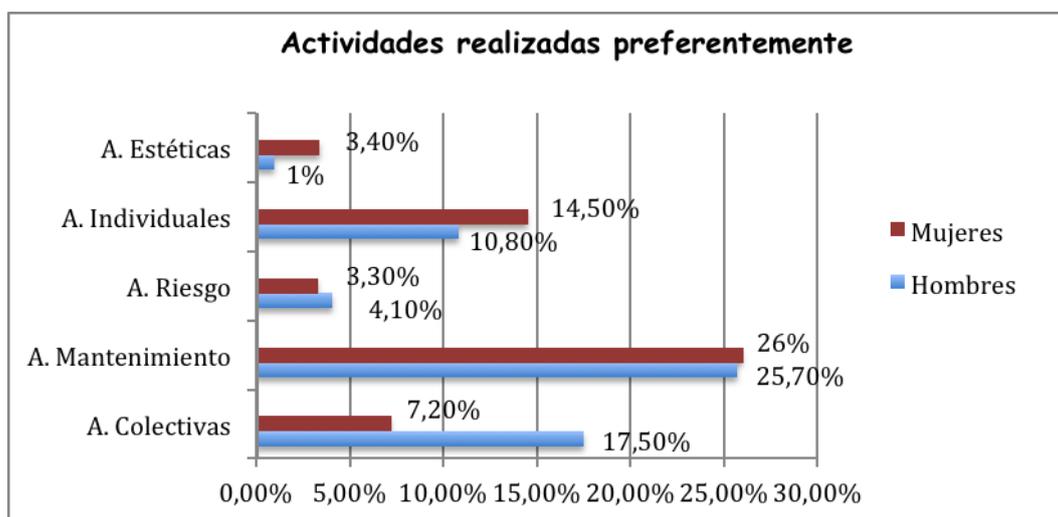
Según esta distribución, los practicantes se concentran en actividades más propias de la puesta en forma con distintos niveles, que van desde el mantenimiento al rendimiento físico; entre ellas, destaca en primer lugar ‘caminar/senderismo’ (13,5%), que en la ENHD 2015 es la tercera actividad practicada a nivel nacional. No hay gran diferencia en la práctica cuando se trata de presencia o ausencia de interacción propia de la actividad motriz (10,9 frente a 13,1%); posiblemente las necesidades de relación con otros se perciban suficientemente al estar *con* los demás (o junto a los demás), sin ser necesariamente una interacción exclusivamente a través de la vía de la motricidad, como sería pasar una pelota. Llama la atención el bajo porcentaje de práctica de la población en actividades de riesgo, cuando son actividades que están de moda.

Vistos el ciclismo, el surf, el triatlón, la carrera de montaña, el mountain bike, el descenso, el navegar y el paracaidismo como deportes formales (véase las actividades deportivas de riesgo en Tabla 10), hemos de sumarlos a los valores obtenidos en las categorías de actividades

deportivas individuales, actividades deportivas colectivas, y actividades de mantenimiento y optimización de la condición física. Si tomamos el ejemplo de las actividades propias de la bicicleta, hemos de agrupar los valores del ciclismo (1,7%), triatlón (0,1%), mountain bike (0,1%), y descenso en bicicleta (0,1%) vinculándolos a la categoría de actividades deportivas individuales, estaríamos ante un 15% para esta última categoría respecto al conjunto de los practicantes totales (58,4% de la población encuestada).

Si tenemos en cuenta el género de los practicantes, los hombres se decantan de manera muy acentuada más que las mujeres (10 puntos a favor de los hombres) por las actividades deportivas colectivas, mientras que estas últimas prefieren las actividades deportivas individuales (3,7 puntos a favor de las mujeres). Ello trasluce un interés acusado de los hombres por las actividades deportivas en las que hay un adversario o varios adversarios; es decir, el logro de la actividad se centra en la obtención de una victoria que supone la derrota del oponente o del bando adversario. Las mujeres, cuando se trata de practicar un deporte, optan por actividades individuales, las cuales tienen siempre un trasfondo de superación personal; del mismo modo, este tipo de actividades no comportan enfrentamiento directo (de tipo físico) con otra persona. Es interesante comprobar cómo las actividades de mantenimiento y optimización de la condición física poseen porcentajes de práctica semejante con valores destacables, lo cual implica la asunción de ambos géneros de objetivos de práctica dirigidos a estos propósitos y logros.

Figura 15



Otra manera posible de ahondar en los datos es incorporando al debate las actividades dirigidas con un monitor frente a las actividades deportivas individuales y colectivas. La comparación muestra que sumados los deportes (individuales y colectivos) alcanzan un 25% frente al 8,4% de las actividades dirigidas (tabla 11). Estas últimas actividades suelen tener un costo para los practicantes.

Tabla 11. Actividades dirigidas con monitor frente a los deportes
(sobre el % de población practicantes)

Actividades dirigidas (con monitor)	%	Deportes individuales	%	Deportes colectivos	%
Cardio	1,2	Natación	4,5	Voleibol	2
Corssfit	1,8	Gimnasia	7,4	Baloncesto	1,7
Zumba	0,9	Patinaje	0,2	Fútbol	3,7
Entrenam. funcional	0,7	Atletismo	0,6	Tenis	0,9
Baile/Danza	1,2	Gimnasia rítmica	0,3	Lucha Canaria	0,2
Yoga	1	Trampolín	0,1	Balonmano	0,8
Pilates	0,7	Total	12,8	Fútbol Sala	0,2
Estiramientos	0,1			Judo	0,3
Ejerc. aeróbicos	0,3			Pádel	1
Spinning	0,4			Boxeo	0,3
Taichi	0,1			Sofbol	0,1
Total	8,4			Artes Marciales	0,4
				Rugby	0,2
				Petanca	0,1
				Squash	0,1
				Tackwondo	0,1
				Ping Pong	0,1
				Total	12,2

Para una mayor referencia a la hora de entender y planificar acciones dirigidas a sectores poblacionales distintos, hacemos una relación de las actividades que practica la población de Tenerife según la edad.

Tabla 12. Actividades practicadas por grupos de edad I

Menores 24 años		25 a 34 años		35 a 44 años	
Cardio	3,4%	Cardio	1,4%	Cardio	1,7%
Voleiball	6,2%	Voleiball	6,9%	Voleiball	1,7%
Baloncesto	8,2%	Baloncesto	2,1%	Baloncesto	2,5%
Fútbol	12,3%	Fútbol	11,0%	Fútbol	5,0%
Natación	5,5%	Natación	8,3%	Natación	5,0%
Gimnasio	17,8%	Gimnasio	16,6%	Gimnasio	8,3%
Running	13,0%	Running	13,8%	Running	15,8%
Crossfit	,7%	Crossfit	4,1%	Crossfit	10,0%
Caminar/Senderismo	6,8%	Caminar/Senderismo	7,6%	Caminar/Senderismo	18,3%
Zumba	,7%	Zumba	,7%	Entrenamiento func	2,5%
Entrenamiento func	1,4%	Entrenamiento func	1,4%	Patinaje	1,7%
Gimnasia	,7%	Baile	,7%	Baile	1,7%
Baile	1,4%	Buceo	1,4%	Barranquismo	,8%
Yoga	,7%	Yoga	2,8%	Yoga	1,7%
Ciclismo	2,1%	Hípica	,7%	Hípica	,8%
Tenis	,7%	Pilates	1,4%	Pilates	2,5%
Lucha canaria	,7%	Ciclismo	2,1%	Ciclismo	4,2%
Balonmano	3,4%	Surf	2,1%	Surf	1,7%

Fútbol sala	,7%	Tenis	1,4%	Estiramiento	,8%
Judo	1,4%	Balonmano	2,1%	Zumba	,8%
Triatlón	,7%	Carrera de montaña	,7%	Tenis	1,7%
Ejercicios aeróbicos	1,4%	Futbol sala	,7%	Lucha Canaria	,8%
Padel	,7%	Pesca	2,1%	Balonmano	,8%
Baile/danza	1,4%	Spinning	,7%	Judo	,8%
Spinning	,7%	Boxeo	1,4%	Carrera de montaña	,8%
		Atletismo	2,1%	MTB	,8%
		Artes marciales	,7%	Padel	1,7%
		Taichi	,7%	Baile/danza	,8%
		Rugby	,7%	Funcional	,8%
		Squash	,7%	Atletismo	,8%
		Paracaidismo	,7%	Gimnasia rítmica	,8%
				Descenso(bicicleta)	,8%
				Rugby	,8%

Tabla 13. Actividades practicadas por grupos de edad II

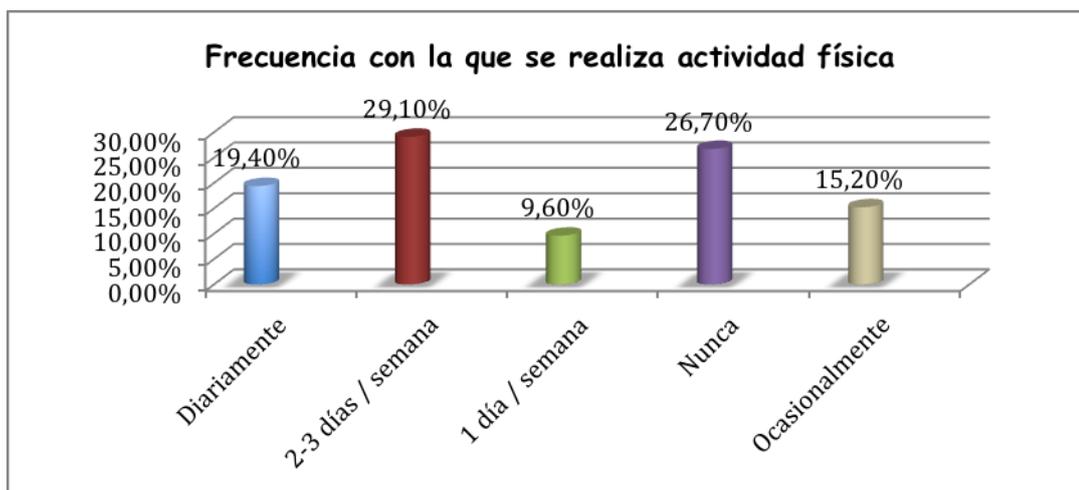
45 a 54 años		55 a 64 años		Mayores de 64 años	
Voleiball	2,3%	Cardio	6%	Cardio	1,9%
Baloncesto	1,1%	Baloncesto	2%	Natación	6,7%
Fútbol	1,1%	Fútbol	2%	Gimnasio	5,7%
Natación	11,4%	Natación	16%	Running	3,8%
Gimnasio	12,5%	Gimnasio	8%	Caminar/Senderismo	61%
Running	9,1%	Running	6%	Zumba	2,9%
Crossfit	2,3%	Caminar/Senderismo	42%	Gimnasia	1%
Caminar/Senderismo	29,5%	Zumba	2%	Yoga	2,9%
Zumba	1,1%	Baile	4%	Hípica	1%
Gimnasia	1,1%	Yoga	2%	Ciclismo	2,9%
Baile	3,4%	Pilates	2%	Surf	1%
Buceo	1,1%	Ciclismo	2%	Tenis	1,9%
Yoga	1,1%	Tenis	2%	Ejercicios aeróbicos	1%
Hípica	1,1%	Padel	2%	Padel	4,8%
Pilates	2,3%	Artes marciales	2%	Petanca	1%
Ciclismo	4,5%			Navegar	1%
Surf	1,1%				
Zumba	2,3%				
Tenis	2,3%				
Padel	3,4%				
Spinning	1,1%				
Boxear	1,1%				
Spinning	1,1%				
Atletismo	1,1%				
Softbol	1,1%				

Frecuencia de la actividad física practicada

Los encuestados que si realizan actividad física o deportiva son practicantes con relativa asiduidad, repartiendo su actividad práctica entre ‘diariamente’ (19,4%) y ‘al menos dos o tres días por semana’ (29,1%); un menor porcentaje lo hace escasamente ‘al menos una vez a la semana’ (9,6%).

Si sumamos las dos primeras categorías, se da una práctica que afecta al 48,5% de la población estudiada, que es un valor bastante relevante. Por el contrario, no practican ‘nunca’ un porcentaje nada desdeñable (26,7%), y el resto (15,2%) sólo muy esporádicamente realiza alguna actividad física. Es evidente que los diseñadores de planes de optimización de la práctica de actividad físico-deportiva han de centrar sus esfuerzos en estos dos últimos segmentos de la población. No obstante, los datos de la población encuestada son mejores que los de la ENHD 2015 en la práctica con una frecuencia prolongada de tiempo (nacional: una vez al mes 51%; una vez al trimestre 52,3%), siendo equivalente en la práctica diaria (nacional: 19,5%).

Figura 16



Si atendemos al género, vemos que el peso de los datos recae en los hombres, que además realizan más práctica diaria (‘diariamente’ 22,3% en hombres y 16,7% en mujeres). La ausencia de práctica es 3,3 puntos más reducida en los hombres (25%) que en las mujeres (28,3%). La suma de las dos categorías de más frecuencia de práctica (‘diariamente’, ‘al menos dos o tres días por semana’) es superior en los hombres (50,9%) frente a las mujeres (46,2%). Esta mayor frecuencia general y por género que arrojan los resultados a la hora de practicar confirma que la mujer es un segmento crítico donde se deben crear, desde las instituciones, estrategias-diana en los planes de promoción y fomento de la práctica de actividades físicas.

Por grupos de edad, se observa una tendencia decreciente a medida que se avanza en edad en la práctica diaria o de dos o tres días a la semana. Los % de los que practican un día a la semana o muy ocasionalmente representan por igual a todos los grupos. Finalmente, se encuentra que hay un alto % de personas mayores de 65 que no hacen nunca actividad física.

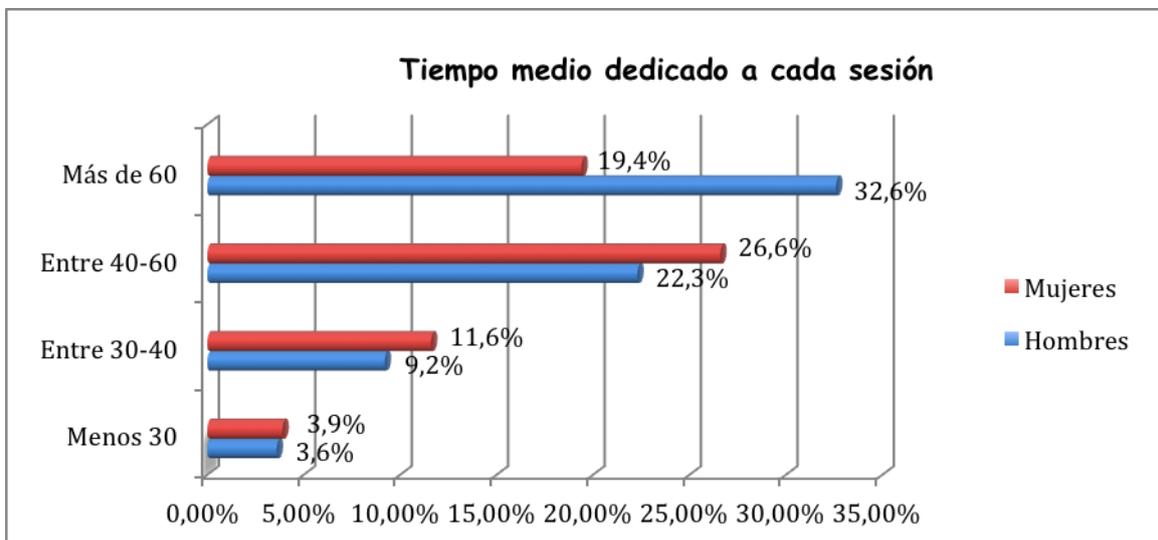
Tabla 14. Frecuencia de práctica por edad

	Diariamente	2-3 días/semana	1 día/semana	Ocasionalmente	Nunca
De 16 a 24 años	26,8%	42,4%	10,2%	9,3%	11,2%
De 25 a 34 años	26,7%	40%	10,6%	6,7%	16,1%
De 35 a 44 años	20,5%	39,2%	10,2%	8,4%	21,7%
De 45 a 54 años	21,7%	30,1%	12,6%	2,8%	32,9%
De 55 a 64 años	20%	29,4%	11,8%	3,5%	35,3%
Mayores de 65	14,6%	16,6%	10,1%	2%	50,4%

Tiempo dedicado a cada sesión de práctica física o deportiva

Los resultados globales distribuyen, entre los practicantes que declaraban realizar actividad física, los valores de ‘entre 30 y 40 minutos’ (10,5%), ‘entre 40 y 60 minutos’ (24,5%) y ‘más de 60’ (25,8%), concentrándose más en las dos últimas categorías. Al menos el indicador del tiempo de práctica nos señala un tiempo de dedicación, aunque no nos permite saber qué grado de intensidad le acompaña. Teniendo esto en cuenta, el intervalo entre 40 y 60 (o más) minutos es una práctica más que aceptable, que acarrearía beneficios para la salud. Visto desde el género, los hombres obtienen mejores resultados al concentrar en las dos últimas categorías su tiempo de práctica (‘entre 40 y 60 minutos’: 22,3%, y ‘más de 60 minutos’: 32,6%) frente a las mujeres, que se distribuyen en tres categorías y con menor tiempo de dedicación (‘entre 30 y 40 minutos’: 11,6%; ‘entre 40 y 60 minutos’: 26,6%; y ‘más de 60 minutos’: 19,4%). Si nos guiamos por los valores obtenidos en este apartado de volumen temporal de práctica, podríamos inferir —a favor de los hombres sobre las mujeres—, que la intensidad de práctica guardaría una relación directa con el tiempo durante el que se practica.

Figura 17



En relación al tiempo dedicado a cada sesión por grupos de edad, no hay diferencias significativas (tabla 15).

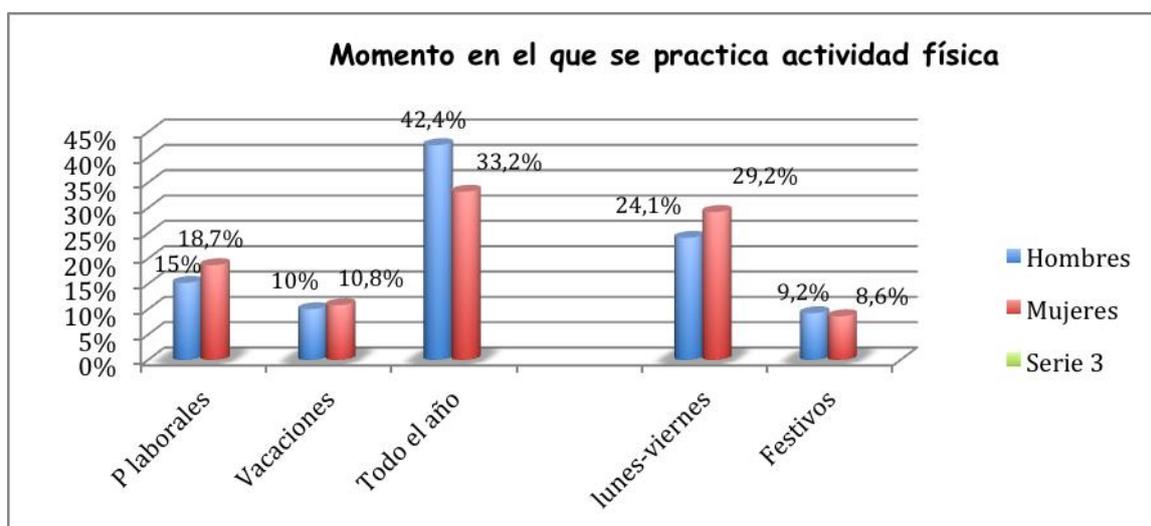
Tabla 15. Frecuencia de práctica por edad

	Menos 30'	Entre 30 y 40'	Entre 40 y 60'	Más de 60'
De 16 años a 24 años	6,6%	19,3%	34,3%	39,8%
De 25 a 34 años	3,3%	14,5%	36,2%	46,1%
De 35 a 44 años	4,5%	14,9%	41%	39,6%
De 45 a 54 años	6,7%	13,5%	39,4%	40,4%
De 55 a 64 años	8,9%	19,6%	42,9%	28,6%
Mayores de 65	7,2%	15,3%	39,6%	37,8%

Días de la semana y periodos anuales en los que se realiza más actividad física

Siempre dentro de la lógica de los que practican actividad físico-deportiva, los resultados generales distribuyen para el segmento de 'lunes a viernes salvo festivos' un 26,7%, el 8,9% para el 'fin de semana o festivos', y 'en ambos casos' un 28,2%. Estos tres valores son menores que los aportados por la ENHD 2015 (40,7%, 17,6% y 41,6%, respectivamente). Analizado desde el género, los hombres decaen 5,1 puntos en su práctica durante la semana (24,1%) frente a la práctica de las mujeres (29,2%), y es semejante en los dos géneros cuando se trata del fin de semana o festivos. Cuando se suman ambos períodos semanales y días festivos para la práctica, los hombres obtienen valores más altos sobre las mujeres (hombres: 33,9% frente a mujeres: 22,9%).

Figura 18



En general, los practicantes eligen el período laboral ('períodos laborales' 17%) frente a 'vacaciones' (10,4%). Cuando declaran que 'en ambos casos', se obtiene un 37,6%. Al observar los resultados respecto al género, las mujeres obtienen mejores resultados que los hombres en la práctica en 'períodos laborales' (mujeres: 18,7% frente a hombres: 15,2%); en la suma de ambos períodos, son los hombres los que las superan ('en ambos casos', hombres: 42,4% frente a mujeres: 33,2%). No hay diferencias en la práctica en hombres y mujeres cuando practican en los períodos vacacionales.

Disponibilidad de licencia federativa

Los resultados globales arrojan que un 8,2% de los practicantes disponen de una licencia federativa y un 1,2% más de una. Un importante porcentaje de los practicantes (87,1%) no dispone de licencia federativa, es decir que practica bajo otra cobertura o espontáneamente. Los resultados de la ENHD 2015 muestran una asociación federativa ligeramente mayor (9,8%; hombres: 14,8%, mujeres: 5%). Visto desde el género para la población tinerfeña, los hombres (hombres, 'una licencia federativa' de 10,7% frente a 5,9% de las mujeres) forman parte de la estructura del mundo federativo (competiciones, organización, reglamentos, etc.), lo que justificaría en parte otros resultados evidenciados en este estudio, como por ejemplo la práctica en el fin de semana o postular el motivo de competir. Las mujeres que están fuera de la estructura federativa representan un 89% de la población de practicantes estudiada.

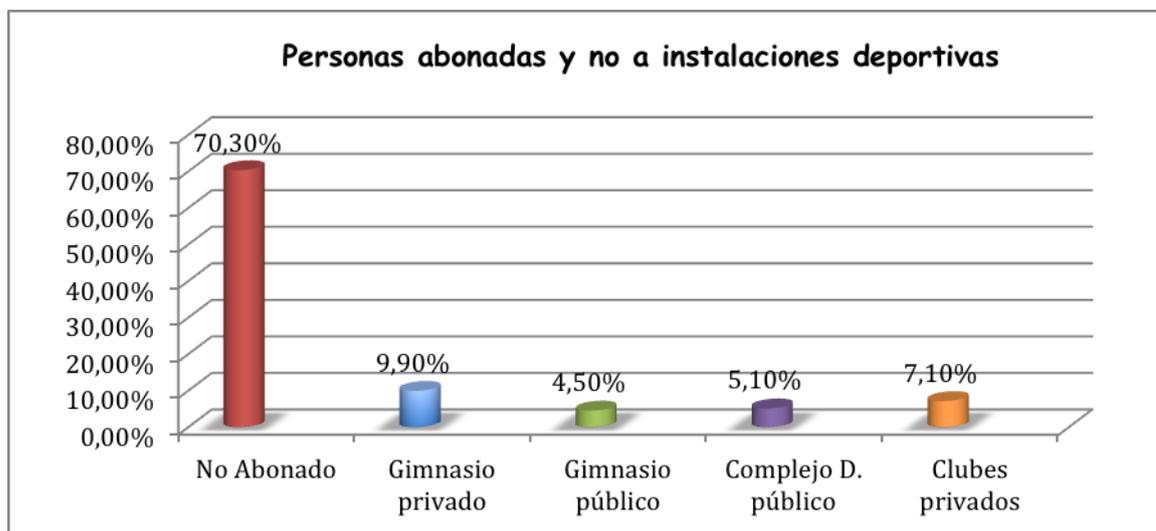
Respecto al **tipo de licencia federativa** y para los practicantes bajo esta estructura, los resultados porcentuales son irrelevantes, mostrándose muy distribuidos en distintas federaciones y con valores bajos. Solo en los hombres –que es el género que prefiere esta institución deportiva para practicar aunque en una relación de 1 a 8 a favor de la práctica no federada– se muestra una distribución con valores sensiblemente más elevados que los de las mujeres.

Pertenencia a entidades deportivas

En este apartado se concitan diversos modos de pertenencia a entidades deportivas, que van desde un uso particular y ocasional hasta el asociacionismo. Por esta razón, conviene entender que el asociacionismo entraña un grado más profundo en la relación entre el practicante y la entidad con la que establece la relación de pertenencia. Los resultados globales señalan que un 70,3% son practicantes sin ninguna relación con entidades deportivas, y el resto distribuyen sus valores entre 'gimnasio privado' (9,9%), 'gimnasio público' (4,5%), 'otras asociaciones o clubes deportivos privados' (7,1%), y 'complejos deportivos públicos' (5,1%). La ENHD 2015 asigna a un 17,6% a abonados de gimnasios y el 12,7% para abonados de otras entidades, lo que supone unos valores semejantes de asociacionismo. Al analizar los resultados por género para la

población encuestada, hay cierta semejanza entre hombres y mujeres (hombres: 27,2%, mujeres: 25,9%) igualmente, ambos géneros no difieren en resultados obtenidos en los practicantes que declaran que ‘no soy miembro ni abonado’. La ENHD 2015 arroja unos resultados ligeramente mayores para el asociacionismo a entidades deportivas (hombres: 31,8%, mujeres: 29%).

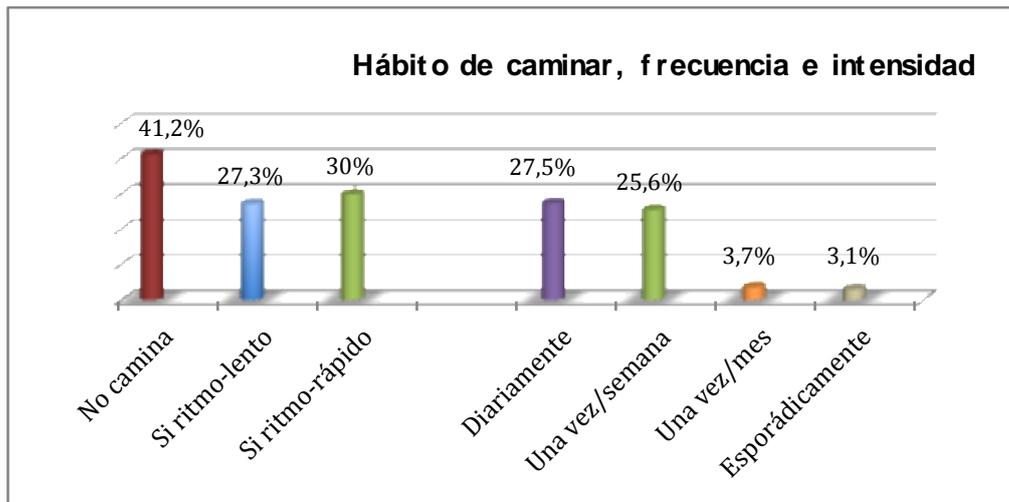
Figura 19



Hábito de caminar o pasear, frecuencia e intensidad

El 57,3% de los encuestados salen a caminar como actividad física intencionada, lo que representa una menor dedicación a esta actividad respecto a la ENHD 2015, que da un 70,6% de práctica a nivel español, pero hay que tener en cuenta que el enunciado de la pregunta de la encuesta nacional aludía a caminar ‘al menos 10 minutos’ mientras que la encuesta realizada en el ámbito de Tenerife se refería a ‘al menos 30 minutos’. Como es lógico, estos valores de media hora de práctica son más selectivos y justifican la reducción de los porcentajes en esta actividad. El criterio de al menos 30 minutos de actividad es más exigente para marcar una línea de volumen-intensidad de cara a una práctica saludable. De las personas practicantes, un 27,3% lo realiza a ritmo lento y el 30% lo hacen de manera rápida; en este último caso y dejando a un lado a los segmentos de edad más altos, se trata de una práctica con mayores beneficios para la salud corporal. Hay un 41,2% de encuestados que no caminan con intenciones saludables, lo que representa un grupo de población sobre el que se debería incidir para ser captados como practicantes. De las personas que caminan, un 27,5% lo hacen diariamente y al menos 30 minutos (ENHD 2015: 41%, pero aludiendo a menos tiempo de actividad, como explicábamos anteriormente) y un 25,6% (ENHD 2015: 68,2%) salen a caminar al menos una vez por semana.

Figura 20



Atendiendo a esta práctica teniendo en cuenta el género, son las mujeres las que más practican el caminar (mujeres: 61,2%; hombres: 53,2%). Si lo miramos desde el ritmo para caminar, los hombres lo hacen de manera lenta el 24,8% y a ritmo rápido el 28,4%, mientras las mujeres lo hacen a ritmo lento el 29,7% y de forma rápida un 31,5%. Desde el punto de vista de la frecuencia de salir a caminar, no hay diferencias entre hombres y mujeres, pero sí cuando lo hacen al menos una vez por semana, que es 5 puntos superior en las mujeres (mujeres: 28%; hombres: 23%).

Práctica deportiva y hábito de caminar por municipio

Esta variable, al igual que el índice de masa corporal, nos pareció relevante analizarla por segmentos municipales, con utilidad para la planificación de campañas o acciones específicas por zona. Como indicamos anteriormente, son datos que hay que interpretar con prudencia, dada la escasa representatividad, pero que nos dan idea de las tendencias municipales (tabla 16). Los datos muestran en general % altos de personas que caminan en todos los municipios, mucho más altos que los porcentajes de personas que indicaron que hacían actividad física habitualmente, lo que indica que con mucha frecuencia el caminar no se considera una actividad físico-deportiva o que a veces no se perciba del todo con esta intención. También hay que considerar que los % de los que caminan a ritmo lento (tipo paseo) son similares a los que lo hacen a ritmo rápido y son éstos últimos los que probablemente entienden más su actividad como práctica físico-deportiva. En el conjunto de los datos, destacan municipios donde los % son muy altos, por encima del 75%, como Arafo, Garachico, Icod de los Vinos y El Rosario, y municipios donde son muy bajos, como Arico, Fasnia, San Miguel de Abona, El Tanque y Vilaflor, que superan el 50 de los que no caminan. Sobre estos municipios sería aconsejable hacer un análisis de los espacios

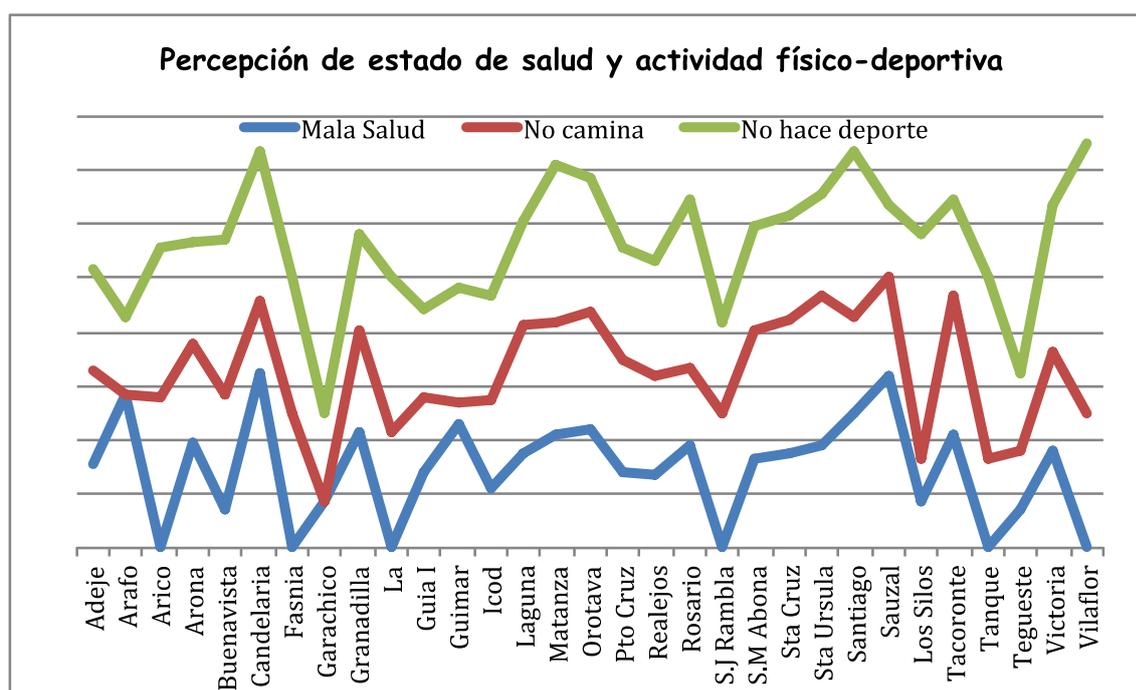
propicios y disponibles para salir a caminar, y en su defecto acondicionarlos, sobre todo teniendo en cuenta que es la práctica más habitual para la mayoría de personas a partir de los 45 años.

Tabla 16. Percepción de estado de salud y práctica deportiva

MUNICIPIOS	Estado físico		Sí practican deporte	Camina ritmo rápido	Camina ritmo lento	No camina
	Regular/malo	Bueno/Muy bueno				
Adeje	30,9%	69,1%	61,8%	40%	23,6%	34,5%
Arafo	57,2	42,9	71,4	28,6%	71,4%	--
Arico		100,0	44,4	--	44,4%	55,6%
Arona	39,2%	60,9%	61,9%	34%	27,8%	36,1%
Buenavista	14,3%	85,7	42,9	28,6%	28,6%	42,9%
Candelaria	64,7%	35,3%	44,1%	35,2%	38,2%	26,5%
Fasnia		100%	50%	50%	--	50%
Garachico	16,7%	83,3%	66,7%	100%	--	--
Granadilla	42,6%	57,4%	63,9%	34,4%	27,9%	37,7%
La Guancha		100%	42,9%	14,3%	28,6%	42,9%
Guía Isora	28	72%	68%	52%	20%	28%
Güimar	45,9	54,2%	58,3%	54,2%	37,5%	8,3%
Icod Vinos	22,6%	77,4%	61,3%	45,2%	19,4%	32,3%
La Laguna	35,5%	64,5%	61,4%	21,7%	30,7%	47,1%
La Matanza	41,7%	58,4%	41,7%	25%	33,3%	41,7%
La Orotava	43,7%	56,3%	50%	22,9%	29,2%	43,8%
Pto Cruz	27,8%	72,2%	58,3%	22,2%	30,6%	41,7%
Realejos	27,2%	72,8%	56,8%	38,6%	25%	36,4%
El Rosario	38,1%	61,9%	38,1%	23,8%	47,6%	28,6%
S. J. Rambla		100	66,7%	16,7%	33,3%	50%
S. Miguel A	33,3	66,7	61,9	47,6%	4,8%	47,6%
Sta Cruz	35,4%	64,5%	61,4%	29%	21%	49,2%
Sta Ursula	37,6%	72,5%	62,5%	31,3%	12,5%	56,3%
Santiago	50%	50%	38,5%	50%	14,3%	35,7%
El Sauzal	63,7	36,4%	72,7%	54,5%	9,1%	36,4%
Los Silos	16,7%	83,4	16,7%	16,7%	66,7%	16,7%
Tacoronte	41,9%	58,1%	64,5%	29%	19,4%	51,6%
El Tanque		100%	33,3%	--	66,7%	33,3%
Tegueste	14,3%	85,7%	71,4%	21,4%	50%	21,4%
La Victoria	36,4%	63,6%	45,5%	36,4%	27,3%	36,4%
Vilaflor		100%	100%	--	50%	50%

Si comparamos la percepción de salud que tienen los encuestados (como se sienten), y sus prácticas físico-deportivas (hacen otra actividad deportiva o caminan), a pesar de que en algunos municipios la tendencia no es paralela, encontramos esa tendencia en la relación mejor estado de salud-más ejercicio físico; igualmente en la mayoría, en cuanto a menos estado de salud-menor ejercicio físico (figura 21).

Figura 21



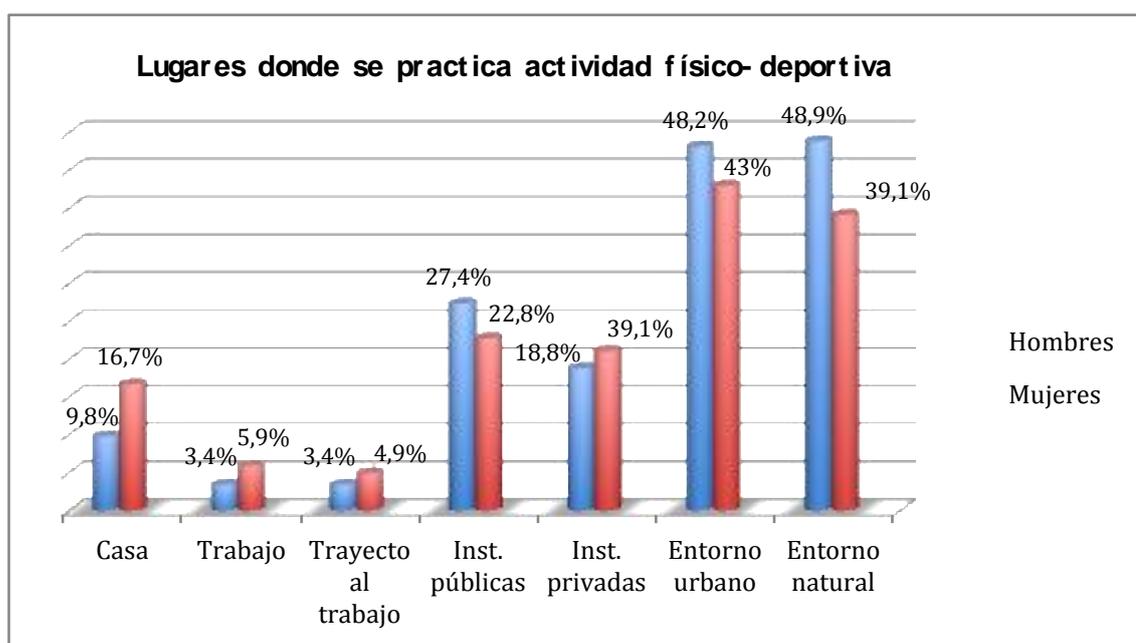
La compañía al practicar actividad físico-deportiva

En el conjunto de la población estudiada, un 17,4% practica actividad físico-deportiva en solitario, el 26,5% lo hace con otras personas y el 31,9% lo realiza indistintamente de las dos formas. Visto desde el género, los hombres practican solos un 18,8% mientras que en las mujeres este valor disminuye (16%); cuando se prefiere hacer ejercicio en compañía de otras personas, las mujeres tienen esta preferencia más que los hombres (mujeres: 29,2%; hombres: 23,6%).

Lugar de práctica de las actividades físico-deportivas

Visto globalmente, los entornos preferentes de práctica donde los encuestados realizan actividades físico-deportivas son el entorno urbano (45,5%) y el entorno natural (43,8%). Cuando se concretan otros lugares de práctica, la casa representa un 13,4% (ENHD: 19,4%), y otros espacios también significativos los constituyen las instalaciones públicas (25%) (ENHD: 17,9%) y las instalaciones privadas (20%) (ENHD: 12,1%). Atendiendo al género, los hombres practican más que las mujeres en instalaciones públicas (hombres: 27,4% frente a mujeres: 22,8%; ENHD: hombres: 19,2%, mujeres: 16,3%), y también llevan más el peso de la media en practicar en el entorno urbano (hombres: 48,2%, mujeres: 43%) y en el entorno natural (hombres: 48,9%, mujeres: 39,1%). Las mujeres son más practicantes en casa que los hombres (mujeres: 16,7, hombres: 9,8%; ENHD: no hay diferencias de género), también en la práctica realizada en el centro de enseñanza (mujeres: 5,9%, hombres: 3,4%; ENHD: mujeres: 21,5%, hombres: 11,1%).

Figura 22



Si analizamos este indicador por grupos de edad (tabla 17), encontramos que en las personas jóvenes y de mediana edad (hasta los 45 años) hay una mayor variabilidad en los lugares donde hacen actividad física, pues acuden a instalaciones públicas, privadas y en un entorno urbano y natural. Destacamos en este grupo que además son los principales usuarios de instalaciones deportivas tanto públicas como privadas, aunque mayoritariamente públicas. A partir de los 45 años los lugares preferentes para realizar actividad física son el entorno natural y el entorno urbano. El trabajo, el trayecto hacia el trabajo y la casa son espacios poco usados para realizar actividad física. Estos resultados indican la necesidad clara de dotación de instalaciones deportivas públicas para las personas jóvenes y de mediana edad y de adecuación de espacios urbanos para los mayores de 45 años.

Tabla 17. Lugares donde se realiza actividad físico-deportiva por edad

	Casa	Trabajo	Trayecto trabajo	Inst públicas	Inst privadas	Entorno urbano	Entorno natural
De 16 a 24	27,6%	10,2%	6,2%	37,8%	27,6%	49,8%	42,2%
De 25 a 34	16,6%	6,7%	6,7%	38,3%	33,7%	46,1%	50,8%
De 35 a 44	13,5%	5,1%	2,8%	29,2%	25,3%	47,2%	48,9%
De 45 a 54	10,5%	1,9%	6,2%	21%	21,6%	51,9%	45,1%
De 55 a 64	9,5%	4,2%	1,1%	21,1%	11,6%	54,7%	54,7%
Mayores 65	3,2%	0,7%	1,4%	7,6%	4%	35,6%	35%

Lugar donde hace deporte por municipios

Los datos indican claramente tendencias en unos municipios a realizar actividad en espacios al aire libre (urbanos o naturales) como Candelaria y Guimar, y otros donde la preferencia es en instalaciones, públicas o privadas, como Garachico, Los Silos y Vilaflor. Una vez más, parece necesaria la revisión tanto de instalaciones como de espacios naturales y urbanos, pues un análisis comparativo con estos datos es lo que permitiría determinar si las elecciones de los lugares de las personas se hacen en base a preferencias o a disponibilidad.

Tabla 18. Lugar donde suele practicar deporte

MUNICIPIO	Casa	Centro de trabajo	Trayecto al trabajo	Instalaciones públicas	Instalaciones privadas	Espacios entorno urbano	Espacios entorno natural
Adeje	7,3%	7,3%	1,8%	23,6%	11,1%	5,2%	63,6%
Arafo	100%	100%	100%	28,6%	14,3%	14,3%	14,3%
Arico	33,3%	11,1%	100%	44,4%	33,3%	33,3%	33,3%
Arona	6,2%	7,2%	4,1%	24,7%	23,7%	51,5%	50,5%
Buenavista	100%	100%	100%	16,7%	100%	50%	66,7%
Candelaria	20,6%	2,9%	100%	29,4%	14,7%	76,5%	64,7%
Fasnia	25%	25%	25%	50%	25%	25%	25%
Garachico	100%	16,7%	100%	66,7%	100%	16,7%	33,3%
Granadilla	8,2%	6,6%	6,6%	32,8%	23%	45,9%	50,8%
La Guancha	14,3%	14,3%	100%	28,6%	42,9%	42,9%	42,9%
Guía Isora	8%	12%	8%	28%	24%	52%	64%
Güimar	41,7%	8,3%	8,3%	50%	16,7%	79,2%	79,2%
Icod Vinos	20%	100%	10%	23,3%	23,3%	50%	50%
La Laguna	15,3%	1,1%	2,6%	27,5%	19,6%	47,1%	43,9%
La Matanza	8,3%	100%	8,3%	16,7%	41,7%	25%	25%
La Orotava	6,3%	2,1%	6,3%	18,8%	22,9%	45,8%	37,5%
Pto Cruz	14,7%	5,9%	8,8%	35,3%	35,3%	38,2%	29,4%
Realejos	13,6%	4,5%	100%	18,2%	13,6%	50%	43,2%
El Rosario	33,3%	9,5%	9,5%	42,9%	4,8%	38,1%	66,7%
S. J. Rambla	25%	100%	100%	100%	50%	25%	75%
S. Miguel A	9,5%	9,5%	4,8%	14,3%	28,6%	33,3%	52,4%
Sta Cruz	11%	4,5%	4,9%	17,6%	19,6%	43,3%	34,8%
Sta Ursula	25%	100%	100%	25%	12,5%	25%	31,3%
Santiago	7,1%	7,1%	7,1%	14,3%	7,1%	42,9%	35,7%
El Sauzal	27,3%	9,1%	100%	18,2%	36,4%	81,8%	45,5%
Los Silos	100%	16,7%	33,3%	100%	100%	100%	16,7%
Tacoronte	16,1%	3,2%	100%	35,5%	19,4%	51,6%	61,3%
El Tanque	100%	100%	100%	100%	33,3%	33,3%	100%
Tegueste	28,6%	100%	100%	35,7%	28,6%	42,9%	35,7%
La Victoria	100%	9,1%	100%	36,4%	18,2%	27,3%	45,5%
Vilaflor	50%	100%	100%	100%	100%	50%	100%

Gasto personal medio anual invertido en actividad física

La media de gasto anual personal de coste de equipamiento personal es 136,03 euros; la media de coste asignado a pago de instalaciones es de 227,74 euros; y el coste de pago a profesionales es de 203,26 euros. Por el contrario, los que no hacen deporte o lo hacen muy alejada su práctica en el tiempo (nunca, una vez al mes o más) tienen un coste de equipamiento personal de 63,29 euros, un coste de pago de instalaciones de 37,12 euros, y un coste de pago a profesionales de 108,92 euros.

Tabla 19. Gasto medio anual de practicantes físico-deportivos

Los que hacen deporte	Coste de equipamiento personal	Coste de instalaciones	Pago a profesionales
Media	136,54 €	227,74 €	203,26 €

Por edades, los resultados señalan que los que más gastos hacen en equipamiento personal y en instalaciones son las bandas de edad de 25-34 años y 35-44 años; el mayor gasto en pago a profesionales lo realizan las edades de 25-34 años y los mayores de 65 años (tabla 20).

Tabla 20. Gasto medio anual por grupos de edad

Media Grupos/Edad	Coste de equipamiento personal	Coste de instalaciones	Pago a profesionales
De 16 a 24 años	106,03 €	145,75 €	65,06 €
De 25 a 34 años	147,94 €	264,12 €	306,99 €
De 35 a 44 años	147,27 €	259,79 €	166,73 €
De 45 a 54 años	116,63 €	222,71 €	188,77 €
De 55 a 64 años	95,70 €	131,39 €	110,30 €
Mayores 65	94,86 €	110,18 €	236,51 €

Atendiendo al género, las diferencias son pocas, si bien con cantidades de gasto ligeramente superiores en los hombres, en los tres capítulos.

Tabla 21. Gasto medio anual de practicantes físico-deportivos

Media	Coste de equipamiento personal	Coste de instalaciones	Pago a profesionales
Hombres	128,13 €	209,86 €	183,52 €
Mujeres	114 €	182,77 €	182,26 €

4. Hábitos deportivos familiares

Los padres/madres como practicantes de actividad físico-deportiva

Este apartado supone describir la práctica de los padres-madres, dado que la investigación ha demostrado que los padres y madres tienen influencia positiva en la práctica de actividad

físico-deportiva de sus hijos (Rodrigo, Máiquez, García y Mendoza, 2004; Pieron, 2007; Pieron, Montes y Juan, 2007). Los resultados globales indican que al menos un 19% de los progenitores de los encuestados practica algún deporte, mientras que el 76,1% no practica (ENHD 2015: 76,8% no lo practica). Estos resultados son inferiores a los de la ENHD 2015 (23,2% de al menos práctica de un deporte frente a 19% para la población de Tenerife). Al tener en cuenta el género, los hombres (hijos) muestran valores de menor práctica en al menos uno de los padres (17,8%), que en las mujeres (hijas) es dos puntos superior (20,2%). No hay diferencias respecto al género cuando se trata de que ninguno de los padres practique algún deporte.

A la luz de los resultados y dada la influencia que tienen los padres-madres en la práctica de sus hijos, convendría que los planes de fomento de la actividad física y deportiva integrasen en las campañas de promoción alusiones a la co-responsabilidad de los padres en el ejemplo hacia sus hijos y en ser modelos de vida saludable.

Actividad física de los hijos(as), acompañamiento de menores, bondad del fomento

Respecto a la **actividad física de los hijos(as)**, se distribuyen entre 29 actividades. Por género, los hijos se reparten entre 20 actividades y las hijas entre 25 actividades ofertadas. En cuanto a género, dentro de la relación de actividades practicadas por los hijos e hijas, hay coincidencias en gran parte de ellas, con diferentes valores en las tres actividades más practicadas (niños: fútbol 4,9%, baloncesto 2,2%, natación 1,4%; niñas: 2,2% fútbol, baloncesto 1,9%, natación 1,3%). Hay muy pocas actividades que se dan en un género y no en otro, pero con escasa valoración.

En cuanto al **acompañamiento de los padres** para la práctica de sus hijos(as) menores de 16 años, los % son bajos, tanto a la hora de realizar actividades conjuntamente con ellos (3,3%) como a la de acompañarlos a las clases o entrenamientos (3,1%); los resultados mejoran un poco cuando se trata de acompañarlos a las competiciones (6,3%). No comparamos los resultados obtenidos por la ENHD 2015 porque incluyen dos años más en la pregunta sobre acompañamiento de los padres y madres, es decir hasta los 18 años. Para la población estudiada, los valores son semejantes en los tres casos cuando se distribuyen por género, con algo más a favor del acompañamiento declarado por las mujeres que el declarado por los hombres (mujeres: 6,7% frente a 5,9% de los hombres).

Para el **lugar o entorno en el que se pone en práctica la actividad físico-deportiva que realizan los hijos (as)**, los padres-madres (que representan el 40% de los encuestados que tienen hijos(as), declaran que 1,8% lo hacen en casa, el 6% en el centro de enseñanza, un 1,4% en el trayecto al centro de enseñanza, un 7,9% en instalaciones públicas, el 3,9% en instalaciones

privadas, el 4,6% en entorno urbano (parques, en la calle...), y un 4% lo hacen en el entorno natural. Al observar la distribución por género de los hijos (as) menores de 16 años, los hombres destacan frente a las mujeres encuestadas que sus hijos hacen uso más de las instalaciones públicas (hijos: 8,3% frente a hijas: 7,4%) y también de las instalaciones privadas (hijos: 4,9% frente a hijas: 3%); las mujeres declaran el espacio doméstico (casa) utilizado por sus hijas (2,2%) frente al de los hijos que declaran los hombres (1,4%).

Creencias sobre el fomento de actividad físico deportiva en los niños y jóvenes

Cuando se pregunta por la bondad de fomentar en niños(as) y jóvenes la práctica físico-deportiva, tanto los padres como las madres son contundentes en afirmar que ‘bastante’ (23,6%) y ‘mucho’ (71,1%), representando ambas un importante 94,7%, sin encontrarse diferencias en relación con el género.

5. Valoración y conocimiento de la gestión y los programas institucionales

Adecuación de las instalaciones de su entorno en cuanto a espacios de práctica, materiales, horarios disponibles, coste de uso y oferta de actividades

Respecto a las instalaciones y sus espacios de práctica, la satisfacción se reparte entre ‘algunas’ (44%) y ‘bastante’ (36,5%), con menor distribución en ‘ninguna’ (10,4%) y ‘mucho’ (7,7%). Estos valores son semejantes cuando se atiende al género. La adecuación de los materiales para la práctica también es satisfactoria, destacando ‘algunas’ (45,2%) y ‘bastante’ (31%). En cuanto a la distribución por género, apenas hay un ligero incremento en las mujeres en su grado de satisfacción para la categoría máxima (‘mucho’, mujeres: 6,9%, hombres: 5,6%). La disponibilidad horaria también guarda satisfacción en los usuarios: ‘alguna’ (38,7%), ‘bastante’ (35,5%) y ‘mucho’ (13,3%). Respecto a la satisfacción del horario de práctica y el género, los valores vuelven a ser similares, excepto en los hombres, frente a los valores de las mujeres, que incrementan ‘alguna’ adecuación del horario (40,8%) a su práctica. La relación uso-coste es vista con menos satisfacción por el usuario: ‘ninguna’ (20,1%), ‘alguna’ (43,9%), ‘bastante’ (26,6%). Visto el coste desde el género, no hay diferencias entre hombres y mujeres. Por último, la oferta de actividades es satisfactoria para los usuarios: ‘ninguna’ (13,7%), ‘alguna’ (43,2%), ‘bastante’ (29,6%), ‘mucho’ (11,5%). Cuando se observa la satisfacción de la oferta respecto al género, los hombres la valoran peor que las mujeres (‘ninguna’: hombres 15%, mujeres 13,7%; ‘alguna’: hombres 46%, mujeres 40,6%; ‘bastante’: hombres 27,7%, mujeres 31,4%; ‘mucho’, hombres 9,6%, mujeres 13,3%).

Estos datos, sin embargo, tienen poco valor en el conjunto de la muestra, dado que cada uno de los encuestados responde en relación a las instalaciones de su propio entorno municipal. Por ello, mostramos las valoraciones por municipios (Tabla 22). En la misma tabla se muestra la valoración de los ciudadanos encuestados del municipio acerca de la gestión de su Ayuntamiento y del Cabildo Insular. Esta valoración, así como el de las otras instituciones que presentamos en el apartado siguiente, fueron realizadas en una escala de 1 a 10. El porcentaje que se muestra se refiere a los encuestados que suspenden la gestión institucional, es decir, que las puntúan con 4 o menos de 4. Como podemos ver, esos porcentajes son el la mayoría de las veces por debajo de 20, lo que indica un aprobado alto para la mayoría de las instituciones.

Tabla 22. Valoración de las instalaciones deportivas y la gestión de administraciones públicas

MUNICIPIO	Poco/Ninguna adecuación de espacios	Poco/Ninguna adecuación de materiales	Poco/Ninguna Adecuación de horarios	Poco/Ninguna Adecuación del coste	Poco/Ninguna Oferta de actividades	Ayunt	Cabildo
Adeje	58,2	67,3	50,9	85,5	69,1	21,8	20
Arafo	--	--	71,4	71,4	--	--	--
Arico	22,2	22,2	22,2	44,4	77,8	--	--
Arona	56,7	62,9	54,6	68,8	61,5	18	18,1
Buenavista	71,4	71,4	85,7	71,9	71,4	28,6	28,6
Candelaria	73,5	64,7	50	73,5	64,7	2,9	5,8
Fasnia	75	50	75	100	75	25	--
Garachico	16,7	100	16,7	50	33,3	16,7	16,7
Granadilla	49,2	62,3	34,4	70	63,9	21,3	18,7
La Guancha	14,3	14,3	14,3	14,3	42,9	--	--
Guía Isora	36	36	48	48	40	12	12
Güímar	66,7	79,1	70,9	95,8	75,1	8,4	16,6
Icod Vinos	54,8	61,3	35,5	64,5	51,6	16,1	16,1
La Laguna	52,4	60,3	42,3	64	55,6	17	16,9
La Matanza	25	83,4	75	75	75	--	8,3
La Orotava	64,9	66,7	52,1	64,6	58,3	23	16,7
Pto Cruz	41,7	47,2	55,6	47,2	47,2	22,3	27,8
Realejos	27,3	45,5	34,1	59,1	18,2	6,8	9,1
El Rosario	85,7	90,4	85,7	76,2	80,9	33,4	14,3
S. J. Rambla	66,7	66,7	66,7	66,7	100	--	--
S. Miguel A	47,7	66,6	66,7	71,4	52,3	19,1	14,3
Sta Cruz	48,3	48,4	43,6	58,1	44,6	16,8	14,8
Sta Ursula	62,6	68,8	75,1	56,3	62,5	37,5	43,8
Santiago	71,4	64,3	57,1	78,5	50	7,1	14,2
El Sauzal	36,4	90,9	81,8	72,8	81,8	9,1	--
Los Silos	100	100	100	100	100	83,3	83,3

Tacoronte	83,9	71	48,4	71	77,5	29	19,4
El Tanque	66,6	66,6	66,6	33,3	100	--	--
Tegueste	85,7	85,7	71,5	50	78,5	14,3	14,2
La Victoria	54,6	54,6	63,7	63,7	54,6	--	--
Vilaflor	50	100	--	100		--	--

Valoración global de la gestión deportiva de instituciones locales, autonómicas y nacionales (escala hasta 10 de máxima valoración)

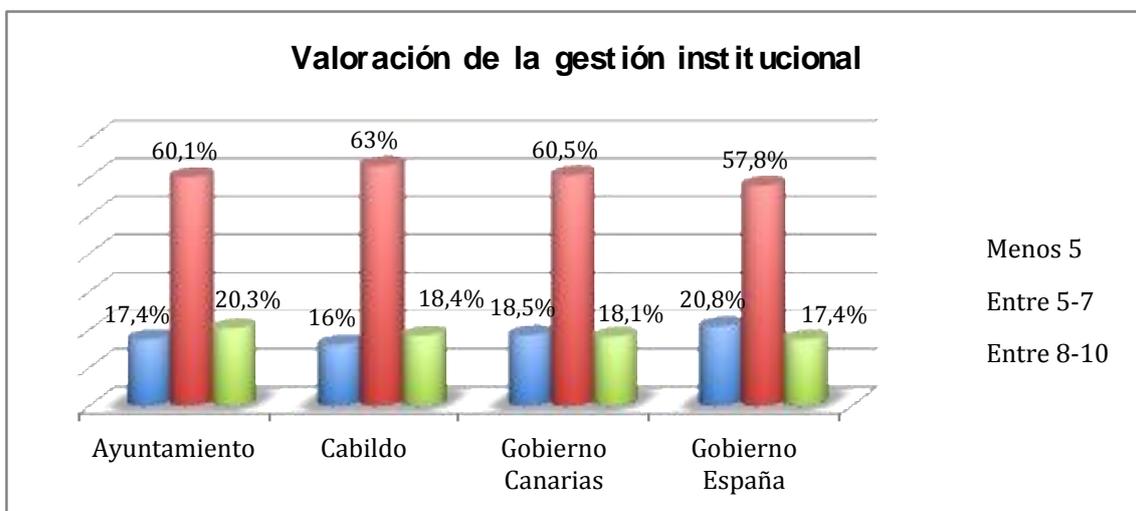
La valoración de la gestión de las distintas instituciones para la muestra encuestada fue generalmente buena, con pocas diferencias de valoración entre una institución y otra:

1. **Ayuntamiento:** En general, los usuarios puntúan entre 5 y 7 (5: 21%; 6: 15,4%; 7: 23,7%), la gestión deportiva de su ayuntamiento. Pero si sumamos las valoraciones 7 y 8 (23,7%+11,7%) se obtiene un 39,1% que es notable. Cuando se atiende al género, de nuevo se sitúan los principales valores entre 5 y 7, pero los hombres puntúan algo más en el nivel 5 de la escala (22,3%) y en el nivel 6 (17,8%).
2. **Cabildo:** En general, los encuestados puntuaron la gestión del Cabildo de manera semejante a como puntuaron a su ayuntamiento, concentrando las principales valoraciones entre 5 (20,8%), 6 (19%) y 7 (23,2%). Al sumar las valoraciones 7 y 8 (23,2%+12,7) se obtiene un 35,9% que es un claro notable. Al ver estas valoraciones desde el género, las mujeres otorgan unas puntuaciones entre 5 y 8, concentrando mayor valoración en el 7 (24,8% frente a 21,6% de los hombres), y al sumar los valores obtenidos en 7 y 8 (24,8%+13,8%) se obtiene un 38,6%. Los hombres distribuyen sus valoraciones entre 5 y 7, obteniendo al sumar los valores 7 y 8 (21,6%+11,4%) un 33%, que es destacable.
3. **Gobierno de Canarias:** La valoración obtenida para esta institución es ligeramente inferior a la de los ayuntamientos de los encuestados y a la del Cabildo. Su distribución también es similar, concentrándose sus valoraciones principales entre 5 y 7 (5: 22%; 6: 18%, 7: 20,5%); igualmente a los casos anteriores, al sumar las valoraciones 7 y 8 (20,5%+12,6%) se alcanza un 33,1%, que es relevante. Las mujeres puntúan sensiblemente mejor (mujeres, 7: 21,6%, hombres, 19,4%; mujeres 5: 19,7%, hombres, 24,5%) que los hombres. Al sumar las valoraciones 7 y 8, las mujeres obtienen un 33,1% mientras que los hombres el 30,6%.

4. **Gobierno central:** Esta institución es la que recibe las valoraciones más bajas, que se localizan entre 5 y 7 (5: 24,1%; 6: 16,7%; 7: 17%); al sumar las valoraciones 7 y 8 (17%+10,1%) se obtiene un 27,1%. Visto desde el género, las mujeres puntúan ligeramente más alto que los hombres a la institución, y al sumar las valoraciones 7 y 8 (16,4%+10,6%) se obtiene un 28,5%. Por el contrario los hombres (7: 16,1%; 8: 9,6%) al sumarlos obtienen un 25,7%.

Atendiendo a la edad, no se registran diferencias entre los distintos grupos en sus valoraciones sobre las distintas administraciones (figura 23).

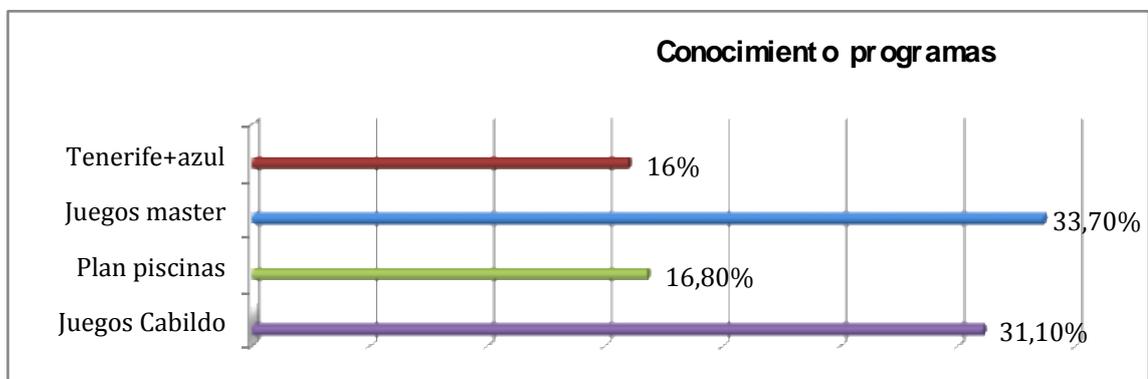
Figura 23



Conocimiento de programas del Cabildo Insular de Tenerife

Los Juegos del Cabildo y el Plan Insular de Piscinas son los programas más conocidos por los encuestados, ambos en la misma medida, y los Juegos Máster y Tenerife+Azul son los menos conocidos.

Figura 24



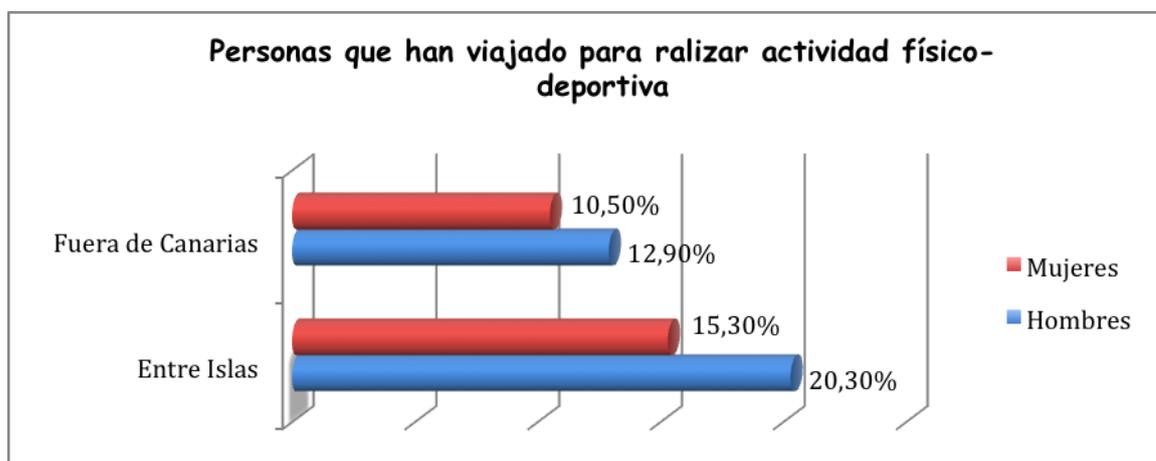
6. Actividad deportiva y turismo

Viajes fuera de Canarias y entre las islas para realizar alguna actividad físico-deportiva

Teniendo en cuenta lo selectivo que es desplazarse fuera de las islas para realizar alguna actividad físico-deportiva, se trata de un porcentaje (11,6%) estimable, siendo un fenómeno compartido por igual por hombres y mujeres.

Por su parte, los desplazamientos entre las islas para realizar actividad físico-deportiva son más frecuentes que en el caso anterior, teniendo más presencia los hombres que las mujeres.

Figura 25



7. Instalaciones deportivas solicitadas

De los encuestados que contestan (un 59,7% no saben o no contestan) coinciden en tres instalaciones como demanda: piscinas (9,7%; hombres: 7,6%, mujeres: 11,6%), máquinas públicas (3,1%; hombres: 3,1%; mujeres: 3,2%) y espacios naturales (2,6%; hombres: 2%; mujeres: 3,2%). Después, le siguen: polideportivos (2,1%; hombres: 1,8%; mujeres: 2,4%), pistas de pádel (1,7%; hombres: 2%; mujeres: 1,3%), buenas condiciones de las instalaciones (1,7%; hombres: 1,8%; mujeres: 1,7%), gimnasio (2%; hombres: 1,3%; mujeres: 2%), instalaciones públicas (1,5%; hombres: 2%; mujeres: 1%), canchas en general (1,3%; hombres: 0,9%), avenidas en buenas condiciones (1,2%; hombres: 0,2%; mujeres: 2,2%). Visto por género y de entre todas las actividades, destacan fuertemente la demanda de piscinas en las mujeres (11,6%) y de espacios urbanos como avenidas donde realizar actividad física (2,2%); además, las mujeres demandan dos instalaciones que no es una inquietud para los hombres (academias de baile: 1,5%, e instalaciones para discapacitados: 1,3).

CONCLUSIONES

Este estudio de los hábitos de práctica de actividad físico-deportiva de la población de Tenerife ha analizado en profundidad, gracias a la amplia muestra con el que fue realizado, la realidad de este tipo de estilo de vida. Si bien el porcentaje de practicantes de actividad físico-deportiva de Tenerife (58,4%) es algo superior al obtenido en la Encuesta de Hábitos Deportivos en España (2015), todavía es preciso optimizar estos resultados, porque el 41% de la población no tiene integrada esta actividad en su vida, necesaria para la prevención de salud y para un estilo de vida positivo. Especialmente, es fundamental que se incida en mejorar la práctica de las mujeres, que es algo inferior a la de los hombres, y en el estudio se ha vinculado esta baja práctica a otros aspectos como la falta de tiempo libre y ocupaciones familiares. También en los jóvenes, como parte no sólo de su bienestar físico, sino psicológico, educativo y social.

A lo largo del informe, se han apuntado orientaciones para incidir en los futuros planes de fomento de la actividad físico-deportiva que se diseñen, de manera que se tengan en cuenta aspectos detectados entre las personas encuestadas. Es especialmente relevante que los planes futuros se diseñen a partir de las motivaciones declaradas, ya que estas representan una parte de los comportamientos del fenómeno estudiado por lo que son las dianas sobre las que habría que incidir. Conseguir una motivación más autodeterminada es la clave, ya que las metas de logro varían con relación a la edad, el género y las modas. A veces, la obsesión con los medios y recursos (instalaciones e infraestructuras) enturbian la realidad de que los practicantes, hombres y mujeres, jóvenes y mayores, necesitan un motivo que sustente el hábito.

La planificación de medidas para la orientación y sensibilización hacia la práctica de la actividad físico-deportiva ha de partir de un diagnóstico de necesidades para el cual este estudio aporta datos muy valiosos. Ciertamente, la salud y el bienestar son metas de nuestra sociedad, para lo que se requiere una práctica físico-deportiva activa en consecuencia. Pero también es probable que sea el momento de empezar a hablar más de calidad en la práctica de la actividad física que de masividad, transmitiendo este mensaje de calidad a los practicantes y a la sociedad. En consecuencia las actividades que se oferten desde las instituciones tendrían que responder a este parámetro de calidad, desde su planificación hasta el desarrollo de las mismas por profesionales responsables y capacitados.

A modo de resumen, el grueso de los practicantes participantes en este estudio se sitúa en los sectores de población que estudian y que trabajan, siendo paradójico que las personas sin empleo y los jubilados jóvenes, con más tiempo libre, no se encuentren con valores superiores de práctica en nuestros resultados.

Llama la atención la valoración más que aceptable acerca de la percepción del estado de salud entre los encuestados, sin embargo, la cuestión varía cuando se observan los resultados del índice de masa corporal (IMC). Si bien, este índice está calculado en base a la altura y peso declarados por los encuestados, es asumible con ligera variación, y, en el futuro, sería de interés obtener estas medidas mediante instrumentos. Con esta salvedad, los resultados obtenidos de un 43,3% de la población con sobrepeso y un 14,6% con obesidad son preocupantes. Cuando se ha atendido a los que practican actividad física frente a los que no practican, esta población se concentra más en los niveles ‘normal’ y ‘sobrepeso’.

Antes aludíamos a la relevancia de los motivos para captar el alcance de la generación del hábito de práctica de actividad físico-deportiva. En este estudio se aporta un modelo con el que responder al constructo “motivación para la práctica de actividad físico-deportiva”, que incluye ‘estar en forma’, señalado como una capacidad de rendimiento físico, ‘para relajarse’ y ‘por salud’, motivos de bienestar corporal, y ‘por diversión o entretenimiento’, como motivo propio del ludismo. Así, el constructo encontrado, conformado por cuatro razones o motivos para hacer actividad físico-deportiva, se dibuja y corresponde con un modelo que integra un deseo de mejora del rendimiento físico para producir bienestar corporal, que a la vez se divierte y entretenido. Si bien los hombres se orientan más hacia al rendimiento físico y las mujeres hacia el bienestar corporal, ambos mantienen la diversión o entretenimiento como una constante en cuanto al lugar que ocupa en el orden de motivos.

Las respuestas sobre el tipo de actividades físicas y deportivas preferidas han sido muy variadas y pueden agruparse en cinco categorías, atendiendo a criterios de caracterización e interacción: 1) actividades colectivas en las que hay interacción entre los participantes derivada de la propia práctica representa (10,9%); 2) actividades de mantenimiento y optimización de la condición física (26%); 3) actividades de riesgo (3,7%); 4) actividades deportivas individuales (13,1%); y 5) actividades introyectivas o estéticas (2,3%).

La frecuencia de práctica de los participantes en el estudio es satisfactoria, pues se sitúa entre diaria y dos a tres veces por semana; la práctica diaria es algo superior en los hombres respecto a las mujeres y por edad va descendiendo la frecuencia según aumentan los años. El tiempo de práctica es también satisfactorio, siendo entre 40 y 60 o más minutos; el tiempo de práctica es de media hora sólo en el 10% de los que hacen actividad física. El momento del calendario y los tipos de días indica un hábito integrado en la vida cotidiana, si tenemos en cuenta que la actividad se realiza preferentemente de lunes a viernes y a lo largo de todo el año, descendiendo la práctica los festivos y en periodos vacacionales.

La población encuestada tiene un perfil alejado del mundo federativo, no disponiendo de licencia federativa el 87,1%. Esto da idea de que la organización de la actividad físico-deportiva viaja por el resto de cauces y ofertas. En este contexto, la pertenencia a entidades deportivas muestra un panorama donde los no abonados a entidades son mayoría (70,3%), mientras que entre los abonados destacan los gimnasios privados (9,9%) y los clubes privados (7,1%). Los gimnasios públicos (4,5%) y los complejos públicos ocupan un lugar de menor relevancia. Se desconoce si esto se debe a la ausencia de este tipo de instalaciones o a la preferencia de otras instalaciones o modalidades.

Caminar o pasear es una práctica resaltable por su alto % de frecuencia (57,3%), pero lo más relevante y positivo es que un 30% de los que caminan lo hacen a ritmo rápido y también una parte de ellos lo hace en compañía. Quizás, esta última opción (caminar en compañía) tenga a su favor algo más la consolidación del hábito de actividad física, la motivación añadida de al porque se trata de una motivación añadida.

El gasto medio anual realizado, correspondiente a la actividad físico-deportiva, es destacable; así, en equipamiento personal la media de gasto es de 136,54 euros, el coste dedicado a pago de instalaciones es de 227,74 euros y el pago a profesionales es de 203,26 euros. El gasto por edad es mayor entre los 25 y los 44 años.

Los padres y madres, como ejemplos de práctica para sus hijos e hijas, muestran valores ligeramente inferiores a los de la encuesta nacional 2015. Dado que los padres y madres en este estudio han valorado muy positivamente lo saludable que supone esta práctica para sus hijos, es pertinente aludir a la co-responsabilidad en futuras campañas con vista a mejorar la práctica de las actividades físico-deportivas.

La población encuestada tiene un nivel aceptable de conocimiento de programas y planes institucionales que le afectan. Para los programas y planes, el ayuntamiento recibe un notable, el Cabildo obtiene una valoración similar, también satisfactoria-alta, el Gobierno de Canarias alcanza una valoración ligeramente inferior a la de los ayuntamientos de los encuestados y a la del Cabildo y, por último, el Gobierno central recibe las valoraciones más bajas, pero también aprueba.

Viajar fuera de la isla con motivo de practicar actividad física y deportiva representa un nuevo escenario para la práctica y da idea del estilo de vida el viajar. A pesar de lo selectivo que resulta (económicamente hablando) realizar un desplazamiento y estancia fuera del lugar de residencia, un 11,6% realiza esta actividad turística y de práctica de actividad física fuera de Canarias, y un 18% lo hace entre las islas.

Este informe ha situado y trazado un escenario personal y social de los practicantes de actividad físico-deportiva en Tenerife, a veces con valor predictivo y otras veces con una utilidad referencial, pero ambas en la senda de conocer más en profundidad lo que mueve a la población insular a practicar actividad físico-deportiva y a valorar cómo se produce y qué ocurre en la actualidad en cada contexto específico, geográfico, profesional y evolutivo. Como es lógico, el devenir de este modelo de estilo de vida generará de aquí en adelante cambios que habrá que seguir analizando sistemáticamente y con periodicidad.

Referencias bibliográficas

Centers for disease control and prevention. Overweight and obesity.

<https://www.cdc.gov/obesity/>

Consejo Superior de Deportes. *Encuesta de Hábitos Deportivos en España* 2015.

<http://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/encuesta-habitos-deportivos.html>

Gómez, M., Ruiz, F., Granero, A. y Pieron, M. (2009). Motivaciones aludidas por los universitarios que practican actividades físico-deportivas. *Revista Latinoamericana de psicología*, 41 (3), 519-532.

https://www.researchgate.net/profile/Antonio_Granero_Gallegos/publication/41805471_Motivaciones_aludidas_por_los_universitarios_que_practican_actividades_fisico-deportivas/links/53f338b80cf2da8797445a19.pdf

Hellín, P.; Moreno, J.A. y Rodríguez, P.L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la región de Murcia. Documento consultado en:

<http://www.um.es/univefd/Motmur.pdf>

Hellín, J.A; Martínez Galindo, C.; González-Cutre, D. y Cervelló, E. (2008). Motivación hacia la práctica físico-deportiva en personas mayores. Documento consultado en:

<http://www.um.es/univefd/motimayores.pdf>

Macarro, J., Martínez-Baena, A.C. & Torres, J. (2012). *Electronic Journal of Research Psychology*, vol 26, 10 (1), 371-396.

http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/26/english/Art_26_524.pdf

Marcos, P.J.; Orquín, F.J.; Belando, N. y Moreno, J.A. (2014). Motivación autodeterminada en adultos mayores practicantes de ejercicio físico. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 149-156.

Martínez Baena et al. (2012). Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: Estudio AVENA. *Profesorado, revista de currículum y formación del profesorado*, 16 (1), 391-398.

<https://recyt.fecyt.es/index.php/profesorado/article/view/42863>

Moreno, J.A., Águila, C. y Borges, F. (2011). La socialización en la práctica físico-deportiva de carácter recreativo: predictores de los motivos sociales. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 103 (1), 76-82.

Moreno, J.A., Prado, M. y Huéscar, E. (2016). Motivos de práctica físico-deportiva en mujeres: Diferencias entre practicantes y no practicantes. *Revista de Psicología del Deporte*, 25 (1), 35-41.

[http://rpd-online.com/article/wview/v25-n1-moreno-murcia-marcos-et al/Moreno Murcia Marcosetal](http://rpd-online.com/article/wview/v25-n1-moreno-murcia-marcos-et al/Moreno_Murcia_Marcosetal)

Moreno, J.A., Pavón, A.I., Gutiérrez, M. y Sicilia, A. (2005). Motivaciones de los universitarios hacia la práctica físico-deportiva. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte*, 5(19), 154-165.

Moreno, J.A., Cervelló, E. González-Cutre, D. (2006). Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte *Anales de Psicología*, 22 (2), 310-317.

Piéron, M. y Ruiz-Juan, F. (2013). Influencia del ámbito familiar e iguales en los hábitos físico-deportivos de los jóvenes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 13 (51) pp. 525-549.

<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista51/artsocializacion385.htm>

Vaquero, Á., Gary-Ibáñez, B. y Ruiz de Arcaute, J. (2015), La importancia de las experiencias positivas y placenteras en la promoción de la actividad física orientada hacia la salud. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 17 (2), 168-181.

http://agora-revista.blogs.uva.es/files/2015/08/agora_17_2e_vaquero_et_al.pdf

ANEXO I.

ENCUESTA DE HÁBITOS DE PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA - TENERIFE 2017¹

Estamos realizando un estudio sobre los hábitos de práctica deportiva, y pedimos tu colaboración contestando las siguientes preguntas con la mayor SINCERIDAD. El estudio es ANONIMO por lo que garantizamos su CONFIDENCIALIDAD. Gracias por tu colaboración.

11. Hombre		12. Mujer		2. Altura (cm)		3. Peso		4. Edad	
5. Municipio de residencia									

6. Nivel de estudios (Señale por favor los estudios finalizados o titulación de mayor nivel):

01. Sin estudios	<input type="checkbox"/>	07. Diplomatura Universitaria	<input type="checkbox"/>
02. Estudios Primarios (6ºEGB)	<input type="checkbox"/>	08. Grado o Licenciatura	<input type="checkbox"/>
03. Estudios Secundarios (BUP)	<input type="checkbox"/>	09. Máster o Estudios de Posgrado	<input type="checkbox"/>
04. Ciclos Formativos Grado Medio FPI	<input type="checkbox"/>	10. Doctorado Universitario	<input type="checkbox"/>
05. Bachillerato (COU)	<input type="checkbox"/>	11. Otros	<input type="checkbox"/>
06. Ciclo Formativos Ciclo Superior FP II	<input type="checkbox"/>		

7. Situación laboral:

01. Trabajando	<input type="checkbox"/>	05. Estudiante (que no trabaja)	<input type="checkbox"/>
02. Parado/a	<input type="checkbox"/>	06. Dedicado/a a las labores del hogar	<input type="checkbox"/>
03. Jubilado/a	<input type="checkbox"/>	07. Otra (<i>especificar</i>)	<input type="checkbox"/>
04. Incapacitado/a permanente	<input type="checkbox"/>		

8. Con quién convive:

01. Independiente (solo o compartiendo vivienda)	<input type="checkbox"/>
02. Con padres	<input type="checkbox"/>
03. Con pareja	<input type="checkbox"/>
04. Con pareja e hijos	<input type="checkbox"/>
05. Otros (<i>especificar</i>)	<input type="checkbox"/>

¹ En esta encuesta se entiende por Práctica Deportiva "todas las formas de actividades físicas que, mediante una participación organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competiciones de todos los niveles" (Carta Europea del Deporte, 1992)

9. En relación a su estado físico ¿cómo es su salud en general?

01. Muy Buena		02. Buena		03. Regular		04. Mala		05. Muy Mala	
---------------	--	-----------	--	-------------	--	----------	--	--------------	--

10. ¿Ha practicado alguna actividad física o deporte en el último año? (con frecuencia o de forma ocasional, incluyendo si ha practicado deporte solo en vacaciones o verano)

01. Sí		02. No	
--------	--	--------	--

11. En caso de respuesta negativa, Indica con un número (1 y 2) los dos motivos principales, en orden de prioridad, por los que no hace más actividad físico-deportiva

- 01. Por falta de instalaciones adecuadas cercanas
- 02. Por la edad
- 03. Por motivos de salud
- 04. Por motivos económicos

- 05. Por no tener con quién practicarlo
- 06. Por falta de tiempo
- 07. Por falta de voluntad
- 08. Por carga familiar (hijos/personas depe)

12. ¿Qué actividad física o deportiva practica usted?

13. SOLO SI HA PRACTICADO EN EL ÚLTIMO AÑO ¿Con qué frecuencia?

- 01. Diariamente (Todos o casi todos los días)
- 02. Al menos dos o tres días por semana
- 03. Al menos una vez a la semana

- 04. Al menos una vez al mes
- 05. Al menos una vez al trimestre
- 06. Nunca

14. ¿Cuántos minutos dedica a cada sesión?

01. Menos de 30		02. Entre 30 y 40		03. Entre 40 y 60		04. Más de 60	
-----------------	--	-------------------	--	-------------------	--	---------------	--

15. ¿Cuándo practica deporte con mayor frecuencia?

01. Lunes a viernes		02. Fin de semana o festivos		03. En ambos casos	
---------------------	--	------------------------------	--	--------------------	--

16. ¿En qué época del año practica actividad físico-deportiva con mayor frecuencia?

01. Vacaciones		02. Periodos laborales		03. En ambos casos	
----------------	--	------------------------	--	--------------------	--

17. ¿Dispone usted de licencia en vigor como practicante de alguna federación deportiva?

01. Sí, una		02. Sí, más de una		03. No	
-------------	--	--------------------	--	--------	--

(*) Indicar cuáles: _____

18. Es usted miembro, socio o abonado de:

01. Gimnasio privado	
02. Gimnasio público	
03. Otras asociaciones o clubs deportivos privados	
04. Complejos deportivos públicos	
05. No soy miembro/abonado	

19. ¿Suele caminar o pasear más o menos deprisa (al menos 30 minutos seguidos) con el propósito de hacer una actividad física?

01. No camino		02. Si camino pero a ritmo lento		02. Sí, camino a ritmo rápido	
---------------	--	----------------------------------	--	-------------------------------	--

20. EN CASO AFIRMATIVO, Señale por favor la frecuencia

01. Diariamente		02. Al menos una vez por semana		03. Al menos una vez al mes		04. Con menos frecuencia	
-----------------	--	---------------------------------	--	-----------------------------	--	--------------------------	--

21. ¿Cómo suele practicar actividad física?

01. Solo		02. Con otras personas		03. De las dos formas	
----------	--	------------------------	--	-----------------------	--

22. ¿Cuál es el gasto medio anual que invierte en actividad física, según los siguientes conceptos?

01. Equipamiento personal: ropa y calzado

€

02. Instalaciones y equipamiento material: clubes, alquileres, bicicletas, etc.

€

03. Pago a profesionales: entrenador personal, fisioterapeutas, cursos, etc.

€

23. ¿Podría decirme si sus padres practican algún deporte o actividad física?

1. Sí, al menos uno de ellos práctica algún deporte		2. No, ninguno de ellos practica deporte	
---	--	--	--

24. ¿Qué actividad física o deportiva practican sus hijos menores de 16 años?

Hijo 1.		Hijo2.		Hijo 3.	
---------	--	--------	--	---------	--

25. En relación a sus hijos menores de 16 años... (Marcar todas las que procedan)

1. Suelo realizar con ellos alguna práctica deportiva		2. Suelo acompañarlos a sus entrenamientos		3. Suelo acompañarlos a sus competiciones	
---	--	--	--	---	--

26.- ¿En qué medida considera que es bueno fomentar en los niños y jóvenes la práctica físico-deportiva?

No/Nada	Poco	Bastante	Mucho

27. ¿Dónde practican actividad físico-deportiva sus hijos menores de 16 años? (Marcar todas las que procedan)

01. En casa

--

05. En instalaciones deportivas privadas

--

02. En el centro de enseñanza

--

06. En espacios del entorno urbano (parques, calle)

--

03. En el trayecto al centro de enseñanza

--

07. En el en entorno natural (campo, mar, etc.).

--

04. En instalaciones deportivas públicas

--

08. No tengo hijos menores

--

28. ¿En qué lugar suele practicar deporte usted? (Marcar todas las que procedan)

01. En casa

--

02. En el centro de enseñanza

--

03. En el trayecto al centro de trabajo

--

04. En instalaciones deportivas públicas

--

05. En instalaciones deportivas privadas

--

06. En espacios del entorno urbano (parques, calle)

--

07. En el en entorno natural (campo, mar, etc.)

--

29. Encuentra en su entorno instalaciones adecuadas para la práctica físico-deportiva respecto a:

	Ninguna	Algunas	Bastante	Muchas
01. Adecuación de espacios de práctica				
02. Adecuación de materiales para la práctica				
03. Horarios disponibles				
04. Coste de uso				
05. Oferta de actividades deportivas				

30. Valore de 1 a 10 la gestión deportiva de las siguientes administraciones:

01. Su ayuntamiento	
02. Cabildo Insular de Tenerife	
03. Gobierno de Canarias (Dirección General de Deportes)	
04. Gobierno de España (Consejo Superior de Deportes)	

31. ¿Conoce usted los siguientes Programas del Cabildo Insular de Tenerife?

01. Juegos Cabildo	SI	NO
02. Juegos Máster	SI	NO
03. Plan Insular de Piscinas	SI	NO
04. Tenerife + Azul	SI	NO

32. ¿Ha realizado usted algún viaje fuera de Canarias para hacer actividad físico-deportiva?

01. Sí		02. NO	
--------	--	--------	--

33. ¿Ha realizado usted algún viaje entre islas para hacer actividad físico-deportiva?

01. Sí		02. NO	
--------	--	--------	--

34. ¿Qué instalaciones deportivas echa en falta en su municipio?

35. Indica (de 1 a 10) por orden de prioridad los motivos por los que usted hace actividad físico-deportiva

Por diversión o entretenimiento		Porque le gusta el deporte	
Por estar en forma (o mejorar la forma física)		Porque le gusta competir	
Para relajarse (eliminar estrés, tensiones...)		Por superación personal (retos...)	

Por motivos de salud		Por mejora estética	
Como forma de relación social		Por exigencias profesionales	

36. Qué importancia le daría usted en una escala de 1 a 10 a la práctica de actividad física para:

01. La prevención de la salud		02. El mantenimiento de la salud		03. Mejora de la salud	
-------------------------------	--	----------------------------------	--	------------------------	--

37. ¿Qué cree que le facilitaría realizar más ejercicio físico y deporte?