

**INFORME**  
**ESTUDIO DE ENCUESTA SOBRE HÁBITOS DEPORTIVOS**  
**DE LA POBLACIÓN ADULTA DE TENERIFE 2019: ANÁLISIS DE**  
**NECESIDADES PARA LA PREVENCIÓN DE LA SALUD**

**Entidad realizadora:**

Universidad de La Laguna (ULL). Grupo de Investigación e Innovación Docente en la Actividad Física y el Deporte / Centro de Estudios de Ciencias del Deporte / Servicio de Deportes.

**Equipo investigador:**

Francisco Jiménez Jiménez (Coordinador)

Centro de Estudios de Ciencias del Deporte

Grupo de Investigación e Innovación Docente en la Actividad Física y el Deporte

Vicente Navarro Adelantado

Centro de Estudios de Ciencias del Deporte

Grupo de Investigación e Innovación Docente en la Actividad Física y el Deporte

Jorge Miguel Fernández Cabrera

Grupo de Investigación e Innovación Docente en la Actividad Física y el Deporte

Antonio Gómez Rijo

Grupo de Investigación e Innovación Docente en la Actividad Física y el Deporte

Lidia Cabrera Pérez

Área de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación

Ramón E. Rojas Hernández

Servicio de Deportes Universidad de La Laguna

**Entidad Solicitante:**

Excmo. Cabildo Insular de Tenerife

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	3
Por qué un estudio insular de hábitos de práctica físico deportiva	3
<b>MÉTODO</b>	5
Procedimiento de recogida de información	5
Población y muestra	6
<b>RESULTADOS</b>	10
<b>1. Características de la población</b>	10
<i>Nivel de estudios</i>	10
<i>Situación laboral</i>	11
<i>Con quien convive</i>	13
<b>2. Estado físico de salud, índice de masa corporal (IMC) y hábitos de práctica deportiva</b>	13
<i>Estado físico de salud</i>	13
<i>Índice de masa corporal</i>	14
<i>Práctica deportiva: practicante habitual en el último año</i>	17
<b>3. Características de la práctica físico-deportiva</b>	20
<i>Motivos por los que no se realiza actividad físico-deportiva</i>	20
<i>Motivos por los que se realiza actividad físico-deportiva</i>	23
<i>Motivos o circunstancias que se considera que permitirían practicar más ejercicio físico</i>	26
<i>Actividad física practicada con preferencia</i>	27
<i>Frecuencia de la actividad física practicada</i>	32
<i>Tiempo dedicado a cada sesión de práctica física o deportiva</i>	33
<i>Días de la semana y periodos anuales en los que se realiza más actividad física</i>	35
<i>Distribución horaria de la práctica de actividad físico-deportiva</i>	36
<i>Disponibilidad de licencia federativa</i>	41
<i>Pertenencia a entidades físico-deportivas</i>	42
<i>Hábito de caminar o pasear, frecuencia e intensidad</i>	43
<i>Práctica físico-deportiva y hábito de caminar por municipio</i>	44

<i>La compañía al practicar actividad físico-deportiva</i>	46
<i>Lugares donde se practica actividad físico-deportiva</i>	46
<i>Lugar donde se hace actividad físico-deportiva por municipios</i>	48
<i>Gasto personal medio anual invertido en actividad física</i>	50
<b>4. Hábitos deportivos familiares</b>	50
<i>Los padres/madres como practicantes de actividad físico-deportiva</i>	50
<i>Actividad física de los hijos(as), acompañamiento de menores, bondad del fomento</i>	51
<i>Creencias sobre el fomento de actividad físico-deportiva en los niños(as) y jóvenes</i>	52
<b>5. Valoración y conocimiento de la gestión y los programas institucionales</b>	52
<i>Adecuación de las instalaciones de su entorno en cuanto a espacios de práctica, materiales, horarios disponibles, coste de uso y oferta de actividades</i>	52
<i>Valoración global de la gestión deportiva de las instituciones públicas</i>	54
<i>Conocimiento de programas deportivos del Cabildo Insular de Tenerife</i>	56
<b>6. Actividad deportiva y turismo</b>	56
<i>Viajes fuera de Canarias y entre las islas para realizar alguna actividad físico-deportiva</i>	56
<b>7. Instalaciones físico-deportivas solicitadas</b>	57
<b>8. Integración de recursos tecnológicos personales en actividad físico-deportiva</b>	58
<b>CONCLUSIONES</b>	60
<b>Referencias bibliográficas</b>	67
ANEXO 1. Cuestionario: Encuesta de hábitos de práctica físico-deportiva – Tenerife 2019	69
ANEXO 2. Muestreo probabilístico por cuotas de municipio, edad y género	76
ANEXO 3. Relación de Tablas y Figuras	79

## INTRODUCCIÓN

El presente informe, realizado por la Universidad de La Laguna, a través del Servicio de Deportes, 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 1.100 personas.

El interés del Cabildo por conocer los hábitos deportivos de la población insular responde a la tarea de obtener mecanismos de control y adaptación de las posibles fluctuaciones de la demanda o tendencias en el ámbito deportivo a fin de poder re-planificar o adaptar las ofertas y planes del Área de Deportes de este Cabildo.

Estudios similares a este han sido el realizado a nivel local en 2017 (Estudio de encuesta sobre hábitos deportivos de la población adulta de Tenerife EHDTF-17: análisis de necesidades para la prevención de la salud), y a nivel nacional (Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2015, EHDE-15) 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 se ha querido ahondar en el conocimiento de la realidad territorial de la isla, de las necesidades y expectativas de los ciudadanos, sondeando con mayor intensidad los indicadores de práctica autopercebida y real.

En la presentación de los resultados, se ha considerado pertinente comparar los resultados obtenidos en el actual estudio con los resultados de los estudios anteriormente mencionados a nivel local y nacional, y con algunos de los aportados en el Anuario de Estadísticas Deportivas (AED) 2019, elaborado por la División de Estadística y Estudios, Secretaría General Técnica del Ministerio de Cultura y Deporte, 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 físico-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 físico-deportivas. El Cabildo en el [Plan Estratégico Tenerife Deporte](#), cuyo objetivo general es incrementar el número de personas activas, indistintamente de su edad o nivel de práctica. Este plan contempla siete ejes de actuación para el periodo 2016-2021, entre los que destaca el eje *Tenerife Saludable*. Este eje estratégico pretende combatir la inactividad y garantizar la mejora del estado general de salud de la población de Tenerife, promocionando los estilos de vida saludables como factor de prevención ante patologías como obesidad, diabetes, arteriosclerosis, hipertensión, colesterol, etc, reduciendo su incidencia en nuestra sociedad. Para ello, esta institución se cuestiona acerca de cuáles son las necesidades físico-

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 la toma de decisiones se hace necesario conocer los hábitos de práctica físico-deportiva y los perfiles que muestra la población actual, y su evolución respecto a la EHDTF-17. Además, resulta conveniente trazar un estudio de esta envergadura para mostrar toda la información de los elementos implicados, sobre todo aquellos relacionados 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, en torno a qué programas ofertar, para qué edades, qué tipo de instalaciones o equipamientos potenciar o financiar, o incluso qué formación, regulación, compromisos, o colaboraciones promover, para que cada vez más personas hagan actividad física o practiquen algún deporte de manera habitual, adecuar la oferta al uso del tiempo para la práctica de actividades físico-deportiva que manifiestan los ciudadanos con el objeto de favorecer la conciliación laboral, familiar y personal, promoviendo así estilos de vida saludables

El estudio se desarrolló a partir de los siguientes objetivos:

1. Identificar y describir hábitos deportivos de la población insular por municipio, grupos de edad y género.
2. Desvelar 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 físico-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 físico-deportivas municipales e insulares.
7. Identificar el grado de integración de las tecnologías de la información y la comunicación en la práctica de actividades físico-deportivas.
8. Conocer el uso del tiempo que hacen los ciudadanos para la realización de práctica de actividades físico-deportivas
9. Identificar necesidades y demandas requeridas de la población, por grupos de edad, con el propósito del aumento de práctica deportiva.

El estudio se estructura del siguiente modo: un primer apartado introductorio, en el que se identifica el contexto institucional en el que se desarrolla, se justifica la pertinencia de su realización, y se presentan los objetivos del estudio; un segundo apartado de método en el que se expone el procedimiento de recogida de información, y las características de la población y la muestra; a continuación se recoge una tercera sección con los resultados que se han organizado en las siguientes ocho dimensiones: 1. Características de la población (nivel de estudios, situación laboral, modelo de convivencia), 2. Estado físico de salud, índice de masa corporal (IMC) y hábitos de práctica deportiva, 3. Características de la práctica deportiva, 4. Hábitos deportivos familiares, 5. Valoración y conocimiento de la gestión y los programas institucionales, 6. Actividad deportiva y turismo, 7. Instalaciones físico-deportivas solicitadas, 8. Integración de recursos tecnológicos personales en actividad físico-deportiva; finalmente se presentan las Conclusiones, las Referencias bibliográficas, y un apartado con Anexos.

## **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 tomó como base el cuestionario empleado en la EHDTF-17, al que se incorporaron algunos ítems en el cuestionario actual (16, 33, 34, 35, 36 y 37). Estas actualizaciones fueron sometidas a una validación de contenido de expertos, en el que cada experto deportivo consultado confirmó o sugirió modificaciones para cada uno de los ítems propuestos. Una vez valoradas estas observaciones se configuró el cuestionario empleado en este estudio (Anexo I).

### **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; Anexo 2) 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 como en el estudio EHDTF-17 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 tres estudiantes y cuatro egresados de la Universidad de La Laguna, que ya participaron en la aplicación de los cuestionarios en la EHDTF-17, 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 a 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 2018, por municipios. En el año tomado como referencia, Tenerife contaba con una población total de **904.713** personas (Tabla 1).

Tabla 1. *Población de la isla de Tenerife por Municipios (Padrón Municipal 2018, N=904.713)*

Municipios	Población	Municipios	Población
Adeje	47.280	Pto Cruz	30.483
Arafo	5.562	Los Realejos	36.405
Arico	7.831	El Rosario	17.352
Arona	79.448	San Juan Rambla	4.799
Buenavista	4.755	San Miguel Abona	19.672
Candelaria	27.641	Sta Cruz	204.856
Fasnia	2.768	Santa Ursula	14.445
Garachico	4.819	Santiago Teide	10.755
Granadilla	48.374	El Sauzal	8.947
La Guancha	5.428	Los Silos	4.757
Guía de Isora	20.991	Tacoronte	23.961
Guimar	19.739	El Tanque	2.670
Icod de los Vinos	22.749	Tegueste	11.203
La Laguna	155.549	La Victoria	9.040
La Matanza	8.956	Vilafior	1.645
La Orotava	41.833		

El estudio pretende representar solamente a la población adulta, por lo que se estimó la conveniencia de incluir a todas las personas mayores de 16 años. Para ello, en un segundo momento se identificó, como en el caso anterior, la población mayor de 16 años por municipios, que constituye la población real. Esta la constituyen **772.307** personas, de las cuales alrededor del 50% son hombres y el otro 50% mujeres. Para una mejor apreciación de la estructura de la población de la muestra se ha de tener en cuenta que las personas comprendidas entre 16 y 65 años suman **636.788 (82%)** y las mayores de 65 años, **135.519 (18%)**. En la siguiente tabla mostramos esta población por cada municipio (Tabla 2).

Tabla 2. Población de la isla de Tenerife mayor de 16 años *por municipio* (Padrón Municipal 2018)

Municipios	Población	Municipios	Población
Adeje	39.832	Pto Cruz	26.936
Arafo	4.727	Los Realejos	30.976
Arico	6.772	El Rosario	14.609
Arona	67.105	San Juan Rambla	4.145
Buenavista	4.243	San Miguel Abona	16.015
Candelaria	23.227	Sta Cruz	176.568
Fasnia	2.467	Santa Ursula	12.210
Garachico	4.263	Santiago Teide	9.264
Granadilla	39.894	El Sauzal	7.641
La Guancha	4.667	Los Silos	4.184
Guía de Isora	17.804	Tacoronte	20.233
Guimar	16.769	El Tanque	2.288
Icod de los Vinos	19.754	Tegueste	9.571
La Laguna	134.062	La Victoria	7.685
La Matanza	7.542	Vilaflor	1.445
La Orotava	35.409		

#### 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  $\pm 3$** . Por otro lado, se incluyeron 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 (Tabla 3); en tercer lugar el número de personas por municipio (Tabla 4). 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% ( **$\pm 3$  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, y considerando que la amplitud de la cuota permitiera disponer de representatividad en los diversos rangos de edad en la mayoría de los municipios, además de facilitar la comparación de los resultados con los del estudio EHDTF-17 (Tabla 3).

Tabla 3. *Distribución de la población por cuotas de edad (n=1100)*

*(En porcentaje de la población total investigada)*

<b>Grupos de edad</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
De 16 a 24 años	135	12,3
De 25 a 34 años	186	16,9
De 35 a 44 años	199	18,1
De 45 a 54 años	230	20,9
De 55 a 64 años	148	13,5
Mayores de 65 años	202	18,4

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 (n=1100)*

<b>Municipios</b>	<b>Población</b>	<b>Muestra</b>	<b>Municipios</b>	<b>Población</b>	<b>Muestra</b>
Adeje	39.832	57	Pto Cruz	26.936	38
Arafo	4.727	7	Los Realejos	30.976	44
Arico	6.772	10	El Rosario	14.609	21
Arona	67.105	96	San Juan Ramb	4.145	6
Buenavista	4.243	6	San Miguel A	16.015	23
Candelaria	23.227	33	Sta Cruz	176.568	252
Fasnia	2.467	3	Santa Ursula	12.210	17
Garachico	4.263	6	Santiago	9.264	13
Granadilla	39.330	56	El Sauzal	7.641	11
La Guancha	4.667	7	Los Silos	4.184	6
Guía de Isora	17.804	25	Tacoronte	20.233	29
Guimar	16.769	24	El Tanque	2.288	3
Icod de Vinos	19.754	28	Tegueste	9.571	14
La Laguna	134.062	191	La Victoria	7.685	11
La Matanza	7.542	11	Vilaflor	1.445	2
La Orotava	35.409	50			

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 similar de hombres que de mujeres de cada grupo de edad y de cada municipio de la isla (Anexo 2)

### *c) Características de la muestra*

La muestra definitiva quedó constituida por 1.100 personas (581mujeres y 519 hombres) (figura 1).

Porcentaje de hombres y mujeres (n=1100-%)

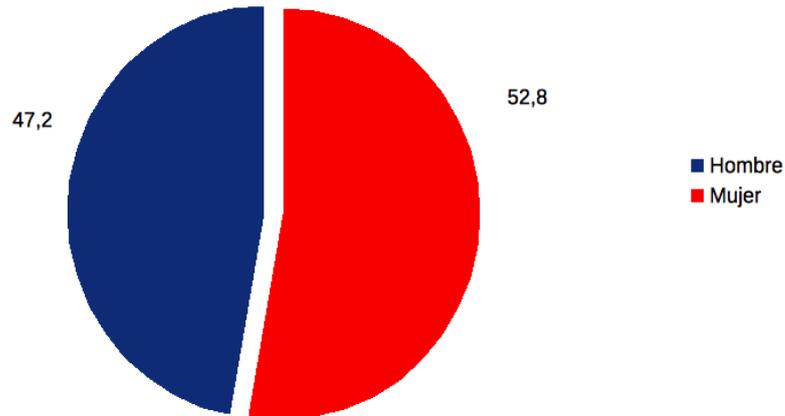


Figura 1. Distribución de la población por género (%)  
(En porcentaje de la población total investigada)

Tanto el género como la edad (% representado en la muestra) se corresponden con la distribución de la población insular de Tenerife. Estadísticamente se determinó la proporción de cada grupo para que constituyera la población que representa (Anexo 2).

Las personas participantes tenían entre 16 y 94 años (9 participantes tenían 90 años o más de 90). La muestra se segmentó por grupos de edad, para poder hacer análisis posteriores atendiendo a la edad. Los rangos de años elegidos para cada grupo (Figura 2) 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.

Personas por grupos de edad (n=1100-%)

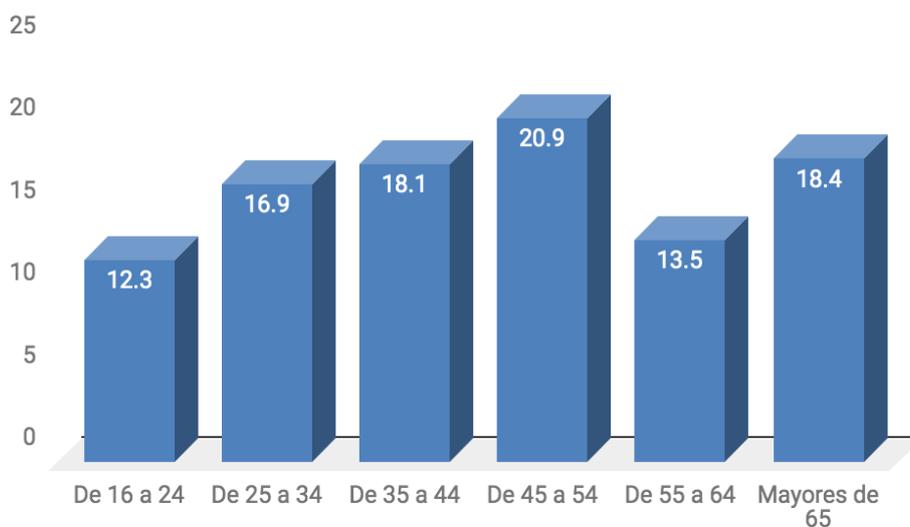


Figura 2. Distribución de la población por grupos de edad (%) (n=1100)

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).

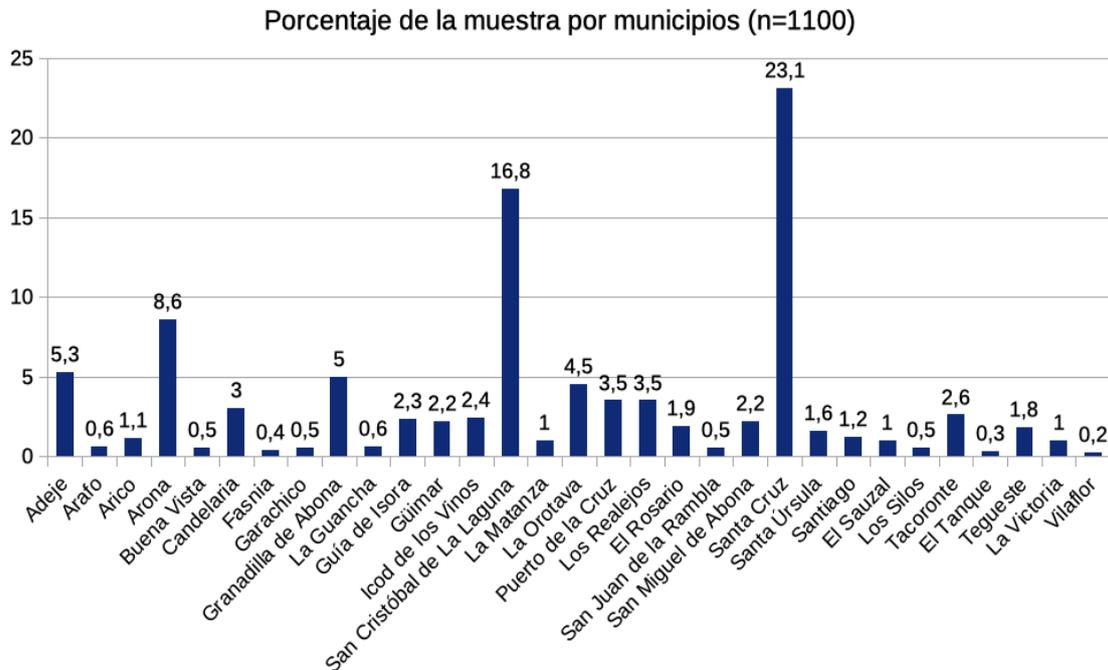


Figura 3. Porcentaje de la población seleccionada por los 31 municipios (n=1100)

## 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 básicos de Educación Primaria y Secundaria, al mismo tiempo, son relevantes los estudios de grado o licenciatura, que han de unirse a las titulaciones anteriores de diplomatura (Figura 4). Los participantes sin estudios guardan una presencia en el estudio semejante a la de participantes con estudios de máster. En la comparativa respecto a la EHDTF-17, se aprecia una reducción de dos puntos en las personas sin estudios, y una diversificación respecto al estudio de 2017 en los estudios universitarios (diplomatura, grado, máster, doctorado) que permite comprender mejor esa distribución actual.

Si tomamos como referencia la EHDN-15, las mayores oscilaciones las encontramos con respecto a la educación primaria (22%), secundaria (28%) y FP Superior (8%). El resto de estudios se distribuyen de manera similar a la muestra tinerfeña. Grosso modo, el nivel de estudios de la población isleña es más bajo que la media nacional.

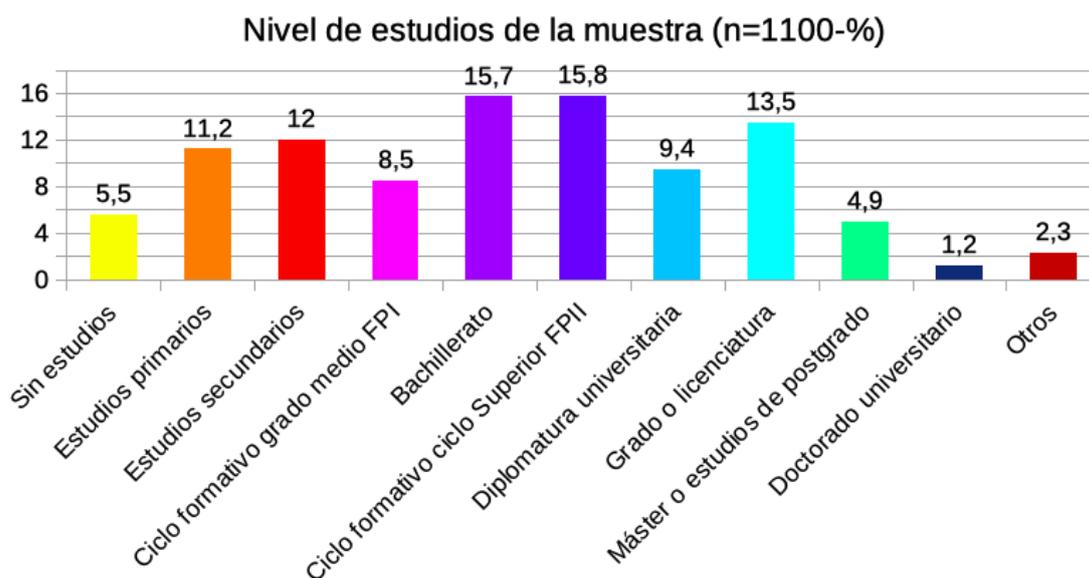


Figura 4. Distribución de la población por nivel de estudios (n=1100)

### **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, 2019, tasa de actividad 58,35%): 57% trabaja; 12,5% está en formación; 9,4% está en paro y 14,7% están jubilados. El resto o tiene alguna incapacidad laboral o se dedica a tareas domésticas propias (Figura 5).

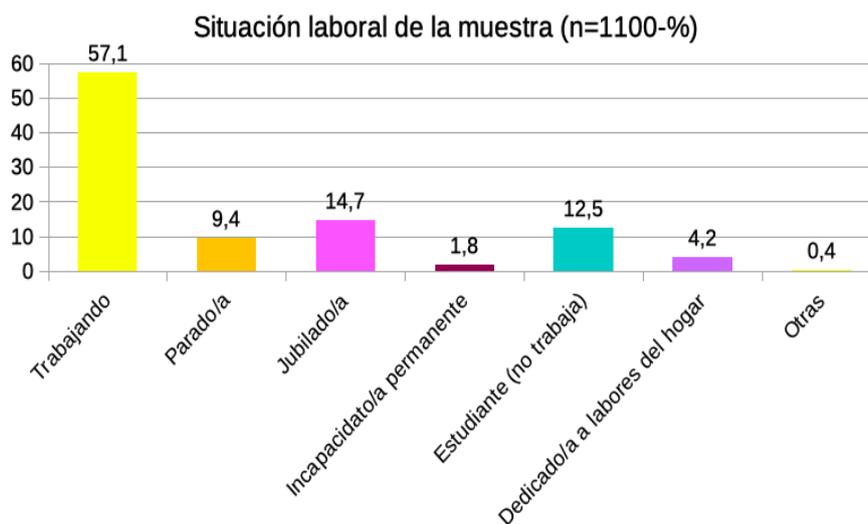


Figura 5. Distribución de la población por situación laboral (n=1100)

Dado que uno de los principales motivos alegados por los encuestados para no hacer deporte fue no tener tiempo (mostrado más adelante), se realizó un análisis diferencial de la situación laboral entre los que hacen deporte y no lo hacen (Figura 6).

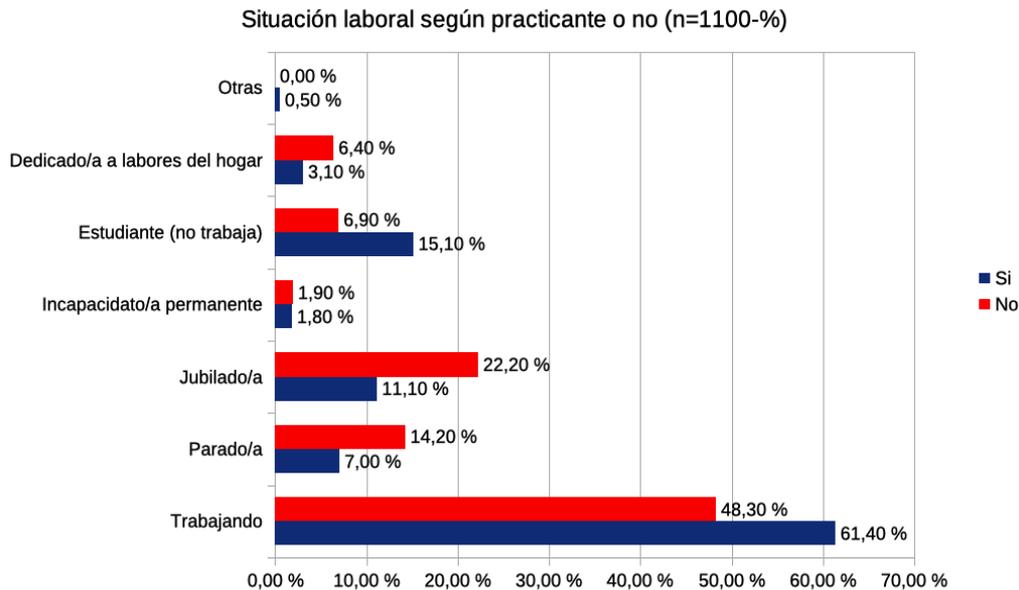


Figura 6. Situación laboral entre los que practican y no practican actividad físico-deportiva (n=1100)

Los resultados muestran, como en el estudio EHDTF-17, que quienes practican más actividad físico-deportiva son los que trabajan y los que estudian, colectivos presumiblemente con más obligaciones. Por el contrario, los porcentajes de jubilados, desempleados y de personas dedicadas a tareas domésticas que practican actividad física son menores, 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, las personas que están en situación de incapacidad laboral realizan muy poca actividad física y deportiva, probablemente por las dificultades salud que dieron origen a su situación de incapacidad.

En cuanto a la comparativa entre la EHDTF-17 y la actual, en la EHDTF-19 destaca un ligero incremento en las personas practicantes dedicadas a labores del hogar, un descenso de 4 puntos porcentuales en la población que estudia, un ligero aumento de practicantes en las personas con alguna incapacidad, un descenso de 15 puntos de las personas no-practicantes en el sector de los jubilados, y un aumento de 13 puntos porcentuales a favor de la población practicante que trabaja.

La EHDN-15 solo aporta porcentajes de practicantes según la situación laboral. Si comparamos los resultados de esta encuesta nacional con la EHDTF-19, se observa una coincidencia en que los colectivos que muestran un mayor porcentaje de práctica son los estudiantes (85,2% a nivel nacional, y 81,8% a nivel local), y las personas que trabajan (65,5 de las personas que trabajan 65,5% a nivel nacional, y el 72,2% a nivel local).

### **Con quien convive**

El 50% vive con pareja, de los cuales el 25,4% tiene hijos conviviendo con ellos, el 21,5% convive con padres, el 19% lo hace de manera independiente, y un reducido porcentaje solo/a con hijos (6,5%) (Figura 7). Respecto a la comparación de las EHDTF-17 y EHDTF-19, se muestran similares en sus resultados.

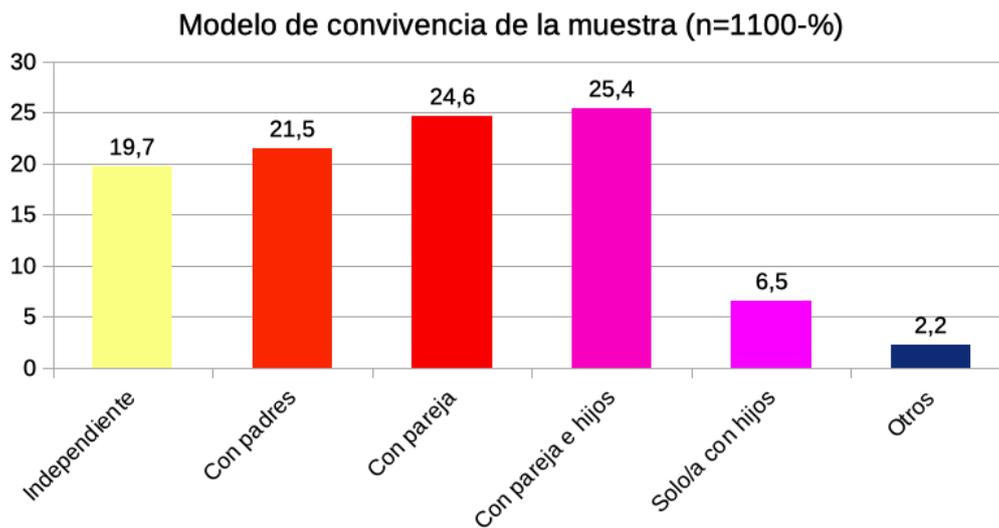


Figura 7. Distribución de la población por modelo de convivencia (n=1100)

## **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' (17,3%), 'bueno' (59,5%) y 'regular' (19,5%) (Figura 8), lo que nos indica un aumento en la autopercepción de la salud respecto a la EHDTF-17 (entre 'muy bueno': 14,1%; 'bueno': 49,9%; y 'regular' 26,5%). Por tanto, una mayoría de la población encuestada de Tenerife (76,8%) se autopercibe en un estado más que aceptable de estado físico saludable. Si bien, estos resultados han de interpretarse como la sensación percibida de bienestar. Parecería acertado aprovechar esta percepción positiva en las campañas de sensibilización y de promoción, y verla como una ventaja en cuanto a la disposición positiva hacia la actividad física saludable que supondría un punto de interés para canalizar y reforzar el logro de la adhesión. Tomando como referencia el género, se observa una ligera mejor percepción de salud en los hombres, en torno a tres puntos, en el nivel 'muy bueno', mientras las mujeres puntúan dos puntos y medio más el nivel de 'regular'. El resto de los valores son muy similares

La comparación entre la EHDTF-17 y la EHDTF-19 arroja una clara mejora a favor de la última, que se muestra en una subida de casi 3 puntos porcentuales en la percepción de estado de salud como 'Muy bueno', en 10 puntos como 'Bueno', y en una reducción de 'Regular' de 7 puntos.

Respecto a los resultados nacionales de la EHDN-15, la percepción que las personas tienen acerca de su estado físico es similar a la de la muestra insular, aunque ligeramente a favor de esta.

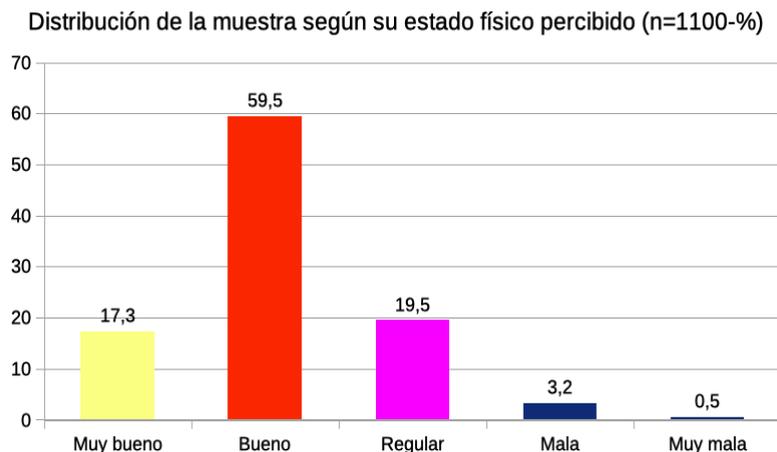


Figura 8. Distribución de la población por estado físico percibido (n=1100)

Si contrastamos los resultados de los que se declaran practicantes de actividad física el último año con los que no, se constata que una mejor percepción de estado físico saludable en los practicantes: 'muy bueno' (23,5%), 'bueno' (62%), 'regular' (13,1%), 'mala' (1,2%), y 'muy mala' (0,1%); frente los resultados de los no practicantes 'muy bueno' (4,4%), 'bueno' (54,4%), 'regular' (32,7%), 'mala' (7,2%), y 'muy mala' (1,4%). Lo que puede estar señalando que la falta de salud puede ejercer como factor limitante para la práctica de actividad física incide positivamente en la percepción del estado físico.

### ***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 37,1 % de los encuestados está situado dentro de los límites establecidos como 'normal'. Además, se observa el preocupante dato de un 47% de población con sobrepeso y un 14,7% con obesidad (Figura 9).

Índice de masa corporal (n=1100-%)

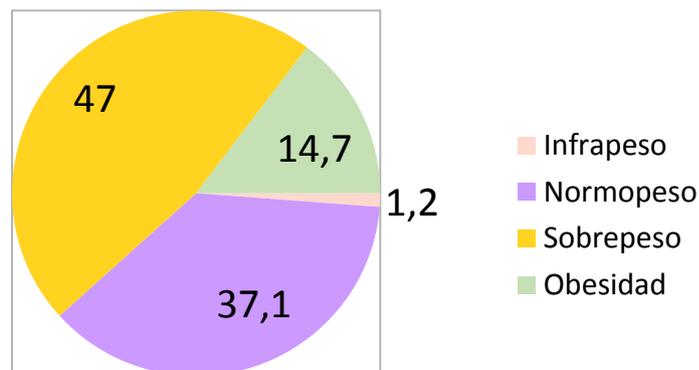


Figura 9. Distribución de la población por índice de masa corporal (n=1100)

La comparativa entre la EHDTF-17 y la EHDTF-19 muestra un incremento en el normopeso de casi 5 puntos porcentuales y de casi 4 puntos en el sobrepeso, ambos en esta última encuesta.

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 (45,3% entre los que practican y 50,3% entre los que no practican) (Figura 10); sin embargo, los que hacen actividad física se mantienen más en los índices de normalidad (43%) que el de los que no practican (25%). Con todo, el sobrepeso constituye una 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.

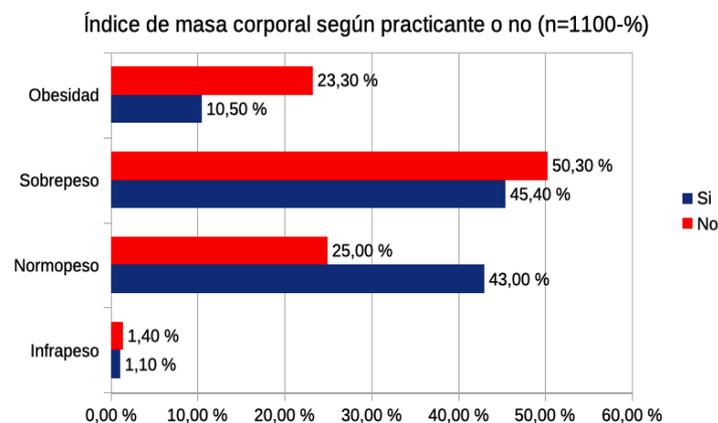


Figura 10. Índice de masa corporal entre los que sí y no practican actividad físico-deportiva (n=1100)

La comparativa 2017-2019, señala en la EHDTF-19 que la obesidad ha aumentado 2 puntos porcentuales entre los que no practican actividad físico-deportiva, y que también ha ocurrido un incremento de casi 6 puntos entre los no-practicantes con sobrepeso. El problema del sobrepeso se ve agudizado al alcanzar en 2019 un aumento de casi 3 puntos porcentuales para los que practican actividad física. Si bien, en el normopeso, en 2019, ha habido una reducción de 3 puntos en los no-practicantes y un incremento de 2 puntos entre los practicantes.

Atendiendo al grupo de edad (Tabla 5), se observa que hay porcentajes elevados de sobrepeso y obesidad que van ascendiendo con la edad, concentrándose las mayores cifras en el grupo de mayores de 65 años. Estos resultados, aconsejan adoptar algún tipo de iniciativa para promocionar un incremento de actividad física en estos grupos de edad.

Tabla 5. *Índice de Masa Corporal por edad*

	<b>IMC-B</b>	<b>IMC-N</b>	<b>SOBREPESO</b>	<b>OBESIDAD</b>
<b>De 16 a 24 años</b>	3%	49,6%	39,3%	8,1%
<b>De 25 a 34 años</b>	2,2%	46,8%	41,4%	9,7%
<b>De 35 a 44 años</b>	1%	47,7%	37,2%	14,1%
<b>De 45 a 54 años</b>	0,9%	35,2%	43,5%	20,4%
<b>De 55 a 64 años</b>	0%	23%	60,80%	16,20%
<b>Mayores de 65</b>	0,50%	21,80%	60,90%	16,80%

En la comparación entre resultados de las encuestas 2017-2019, hay dos rangos de edad en los que ha aumentado el sobrepeso en 2019 respecto a 2017, que son las edades de 16-24 años (9 puntos porcentuales) y 25-34 años (4 puntos). Desciende el sobrepeso entre los 35-44 años (5 puntos) y de 45 a 54 años (casi 3 puntos), y también, disminuye entre los 55 y los 64 años (casi 3 puntos). La obesidad muestra el mismo comportamiento de aumento progresivo según la edad en ambas encuestas.

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).

Tabla 6. *Índice de Masa Corporal por género y hábito de práctica de actividad físico-deportiva*

<b>IMC</b>	<b>Total (f)</b>	<b>Total %</b>	<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>	<b>Sí Deporte</b>	<b>No Deporte</b>
<b>Bajo</b>	13	1,20%	0,6%	1,7%	1,1%	1,4%
<b>Normal</b>	408	37,10%	32,2%	41,5%	43%	25%
<b>Sobrepeso</b>	517	47%	54,3%	40,4%	45,3%	50,3%
<b>Obesidad</b>	162	14,70%	12,9%	16,4%	10,6%	23,3%

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*).

Al comparar las encuestas de 2017 y de 2019, en esta última hay una ligera mejora de 2 puntos porcentuales en el normopeso de las mujeres, sin embargo se aprecia un aumento del sobrepeso tanto en hombres (casi 3 puntos) y en mujeres (casi 5 puntos). Aunque con apenas relevancia, hay también un leve aumento de la obesidad de los hombres (casi 1 punto) y un leve descenso en la de las mujeres (0,6 puntos),

**Práctica deportiva: practicante habitual en el último año**

Una mayoría (67,2%) declara ser practicante de actividad físico-deportiva durante el último año, frente al 32,8% que se declara no practicante (Figura 11).

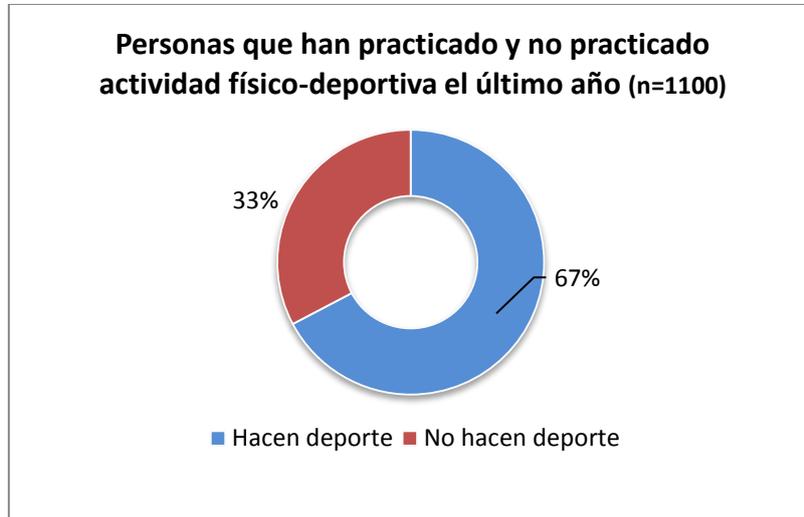


Figura 11. Practicantes y no practicantes de actividad físico-deportiva el último año (n=1100)

De la población que se declara practicante (n= 739), se ha de matizar que el 73,9% alcanza los 120 minutos semanales (frecuencia de práctica diaria, dos/tres días por semana entre 40 y 60 minutos, y más de 60). Si tomamos como referencia los 150 minutos semanales recomendados por la OMS sobre la actividad física para la salud para adultos de 18 a 64 años, nos encontramos que cumplen este requisito el 62,9% de los que se declaran practicantes (frecuencia de práctica diaria, estimación de la mitad de los que declaran practicar dos/tres días por semana entre 40 y 60 minutos, y los que declaran en esa frecuencia de práctica una duración de las sesiones de más de 60). Por último, si tomamos como referencia el total de la población encuestada (n= 1100), el porcentaje de personas que están en la franja de actividad física para la salud según la OMS de 150 minutos semanales es el 42% (Figura 12).

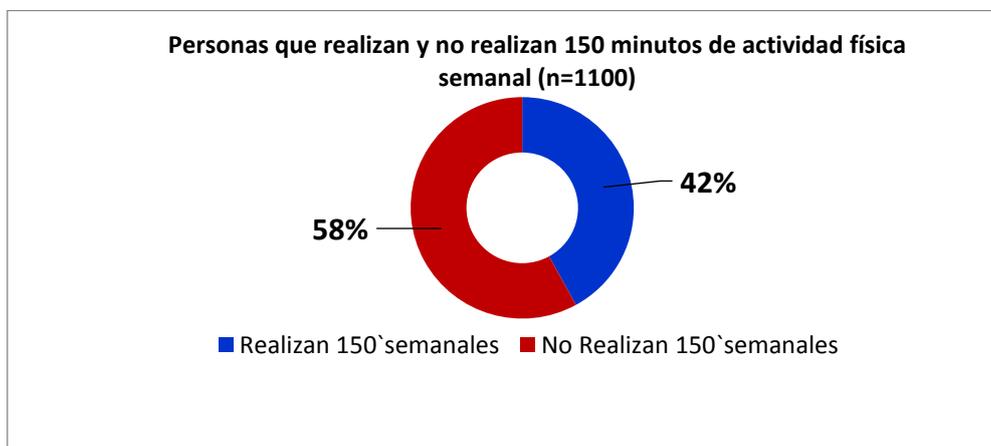


Figura 12. Personas que realizan y no realizan 150`de actividad física semanal (n= 1100)

Visto desde la comparativa entre las encuestas 2017 y 2019, se aprecia un incremento en los practicantes en 2019 (ítem 'practicantes en el último año') respecto a 2017 de casi 9 puntos porcentuales. Igualmente, hay un aumento de la intensificación de esta práctica de actividad físico-deportiva de 6 puntos porcentuales pues los practicantes tienen una asiduidad de dos o tres días para realizarla.

Respecto a los resultados nacionales, la población de la isla muestra una mayor tasa de práctica de actividad física-deportiva respecto a la EHDN-15, que se sitúa en el 53,5%. Dato significativamente inferior que sitúa a la isla en un referente de condiciones ideales para la práctica de actividad física-deportiva tanto al aire libre como en instalaciones.

Comparado por los resultados por sexo, se observa una igualdad entre practicantes y no practicantes dentro de cada sexo (Figura 13), superándose las diferencias que se recogían en la EHDTF-17, donde eran los hombres los que mostraban un mayor porcentaje de practicantes en el último año con respecto a las mujeres (hombres 62,3%; mujeres, 54,8%), tendencia que también recogía la encuesta nacional EHDN-15 (hombres: 59,8%; mujeres: 47,5%). Estos resultados invitan a interpretar que la mujer está tomando conciencia de los beneficios de la actividad física como alternativa para la prevención y mantenimiento de su salud, y se está incorporando a la práctica de actividad físico-deportiva de una manera decisiva. No obstante, se ha de seguir potenciando los planes de fomento a la práctica de la actividad física y el deporte de la mujer, prestando especial atención a los motivos de no-práctica vinculados a la problemática social de la mujer.

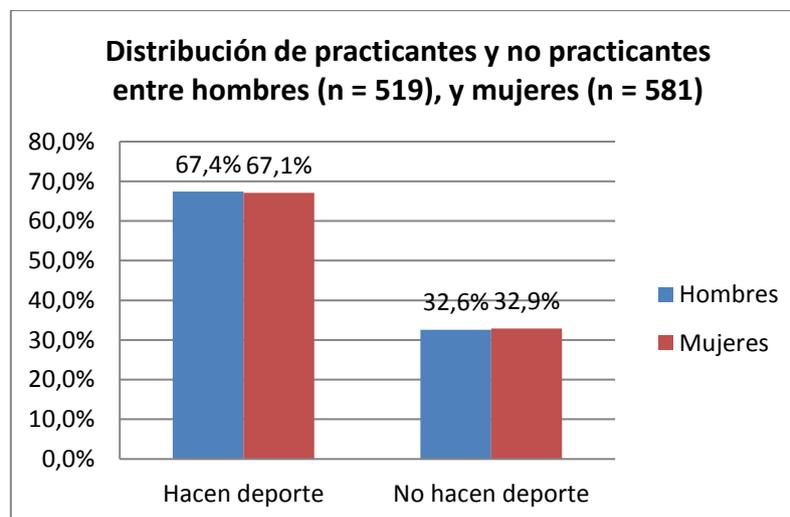


Figura 13. Practicantes y no practicantes de actividad físico-deportiva en función del sexo

La comparativa entre las encuestas de 2017 y 2019 muestra, en esta última respecto a la primera, un incremento en ambos géneros, siendo más importante en las mujeres (12 puntos porcentuales con relación a 2017), que en los hombres (5 puntos porcentuales de incremento).

La población nacional masculina presenta alrededor de siete puntos porcentuales menos respecto a la población tinerfeña. En cuanto a la población nacional femenina, los resultados son más preocupantes puesto que el descenso llega hasta los 20 puntos porcentuales.

Por grupos de edad (Figura 14), encontramos que los segmentos de edad en los que predomina la práctica de actividad físico-deportiva son los comprendidas entre 35 y 44 años (20,8%), y 25 a 34 (19,9%), y a continuación el de los jóvenes menores de 16 a 24 (14,1%). A partir de los 45 se produce una inversión en la tendencia de práctica y pasa ser mayor la población que no practica actividad físico-deportiva.

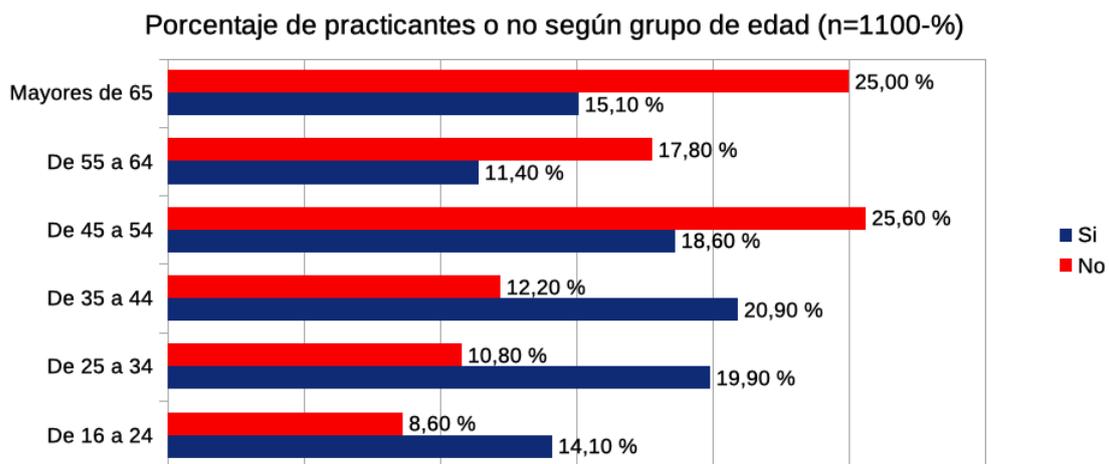


Figura 14. Practicantes y no practicantes de actividad físico-deportiva según grupo de edad (n=1100)  
(En porcentaje de la población total investigada)

Al comparar este apartado desde las encuestas de 2017 y 2019, se aprecia que, en general en ambas, hay un descenso en la práctica con relación a la edad según esta aumenta, hasta los 65 años, a partir de la cual la práctica de actividad física vuelve a recuperarse. Por sectores de edad y a favor de la encuesta de 2019 sobre la de 2017, desciende 1,6 puntos porcentuales el rango entre 25 y 34 años, y aumenta con claridad en las edades comprendidas entre los 35-44 años (3 puntos), los 45-54 años (5,7 puntos), y los 55-64 años (4,5 puntos).

Si tomamos como referencia los porcentajes de practicantes y no practicantes dentro de cada grupo de edad (Figura 15), se observa que en todos los grupos predominan los que practican, tendiéndose a reducir esa diferencia conforme la edad avanza, disminuyendo progresivamente el porcentaje de practicantes y aumentando el de no practicantes.

Practicantes o no dentro de cada grupo de edad (n=1100-%)

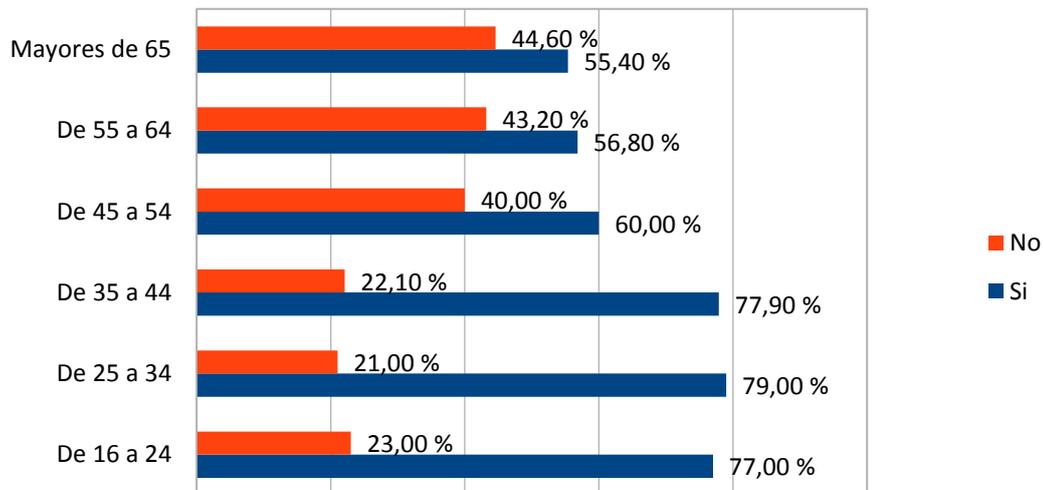


Figura 15. Practicantes y no practicantes de actividad físico-deportiva dentro de cada grupo de edad

Si comparamos estos resultados con los de la EHDN-15, se constata que en el grupo de edad de 16 a 24 los valores son ligeramente superiores a nivel nacional, siendo el porcentaje de practicantes mayor en el resto de los grupos de edad a nivel local.

Si relacionamos estos resultados de los porcentajes de practicantes y no practicantes en el último año con la percepción que la población encuestada manifiesta acerca de la relación de la actividad física con la salud, se concede una gran importancia a la actividad física para su mejora (88,3%) en segundo lugar para su mantenimiento (86,1%), y por último para la prevención de la salud (83,4%), aunque en los tres casos con valores similares. Si nos cuestionamos acerca de este aspecto dentro de cada sexo, nos encontramos los siguientes valores: importancia a la actividad física para su mejora (92% hombres y 96,2 mujeres) en segundo lugar para su mantenimiento (91,2% hombres, y 93,1%), y por último para la prevención de la salud (89,5% hombres, y 91,6% mujeres). Los resultados ponen de manifiesto una percepción similar ente ambos sexos respecto a la prioridad, y una puntuación más alta en las mujeres en las tres dimensiones. Aunque la diferencia no es alta, se vuelve a poner de manifiesto la mayor sensibilidad de las mujeres respecto al vínculo de la actividad física con la salud.

### 3. Características de la práctica físico-deportiva

#### *Motivos por los que no se realiza actividad físico-deportiva*

Considerando conjuntamente los dos motivos principales que justifican, a juicio de los encuestados “no practicantes”, la no realización de actividad físico-deportiva son: ‘por falta de voluntad’ (25,6%) y ‘por falta de tiempo’ (22,1%), ‘por motivos de salud’ (13,2%), ‘porque no me gusta’ (11,1%), ‘por la edad’ (7,9%), ‘por carga familiar’ (6,6%), ‘por no tener con quién

practicarlo' (4,9%), y en último lugar 'por falta de instalaciones adecuadas' (3,4%). Si tomamos como referencia el primer motivo aludido nos encontramos que es la 'por falta de tiempo' (25,2%), el segundo 'por falta de voluntad (18,1%)', y el tercero 'por motivos de salud (16,7%)'. Al tomar como referencia el segundo motivo, aparecen los mismo motivos pero en orden diferente (Figura 16).

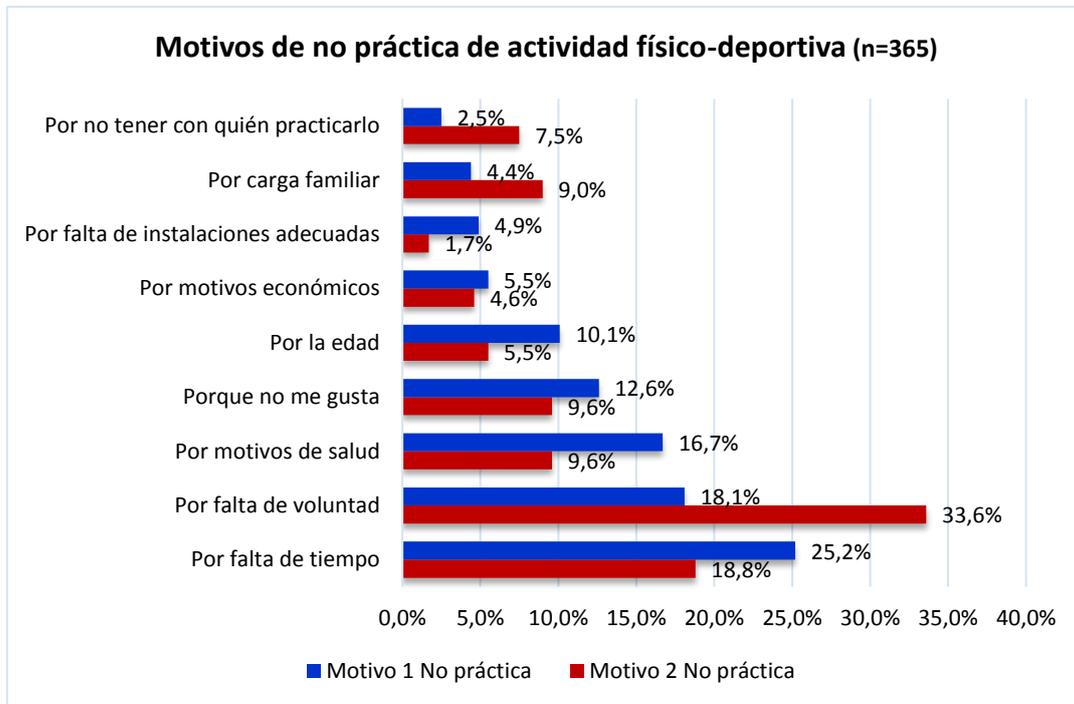


Figura 16. Primeros y segundos motivos por los que no se práctica más actividad físico-deportiva

Los resultados para la población estudiada, al igual que en la EHDTF-17, 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. De igual manera, la población nacional alude a la falta de tiempo la principal barrera a la hora de practicar actividad física-deportiva (43,8%) y a la falta de interés la segunda barrera en importancia a la hora de practicar (20,0%). Estos dos motivos suman más de la mitad de la población (63,8%). Esta reflexión, nos conduce a mantener que estos motivos corresponden a personas que son potenciales practicantes, susceptibles de ser captados con facilidad si se les aportan soluciones alternativas atrayentes.

Analizado los motivos de la ausencia de práctica de actividades físico-deportivas desde la perspectiva de género, nos encontramos con perfiles diferentes (Figura 17). Así los dos principales motivos, tomando como referencia la respuesta al motivo 1, para los hombres son 'la falta de voluntad' (25,6%) y 'la falta de tiempo' (19,2%), mientras que para las mujeres en primer lugar se alude a 'la falta de tiempo' (30,6%), y en segundo a la 'falta de salud' (15,5%).

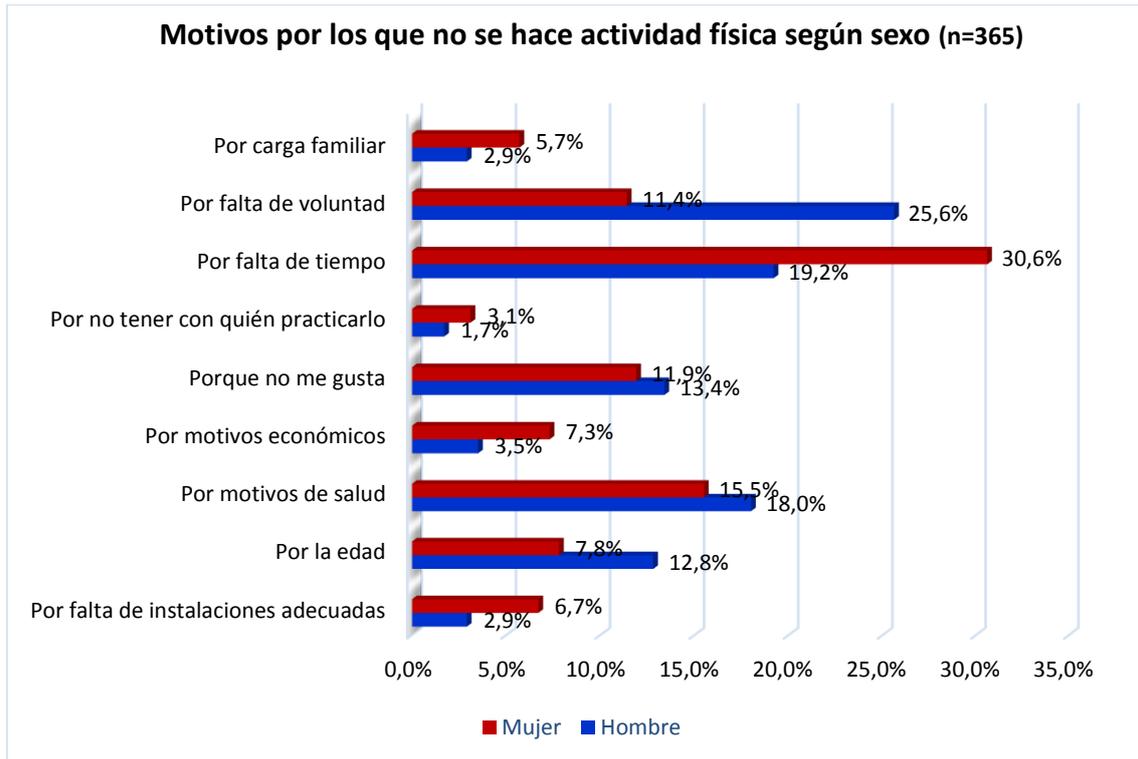


Figura 17. Motivos por los que no se practica actividad físico-deportiva según sexo

Si se toma como referencia los resultados conjuntos de los motivos 1 y 2 nos encontramos en las mujeres con los motivos ‘falta de tiempo’ (24,5%), y ‘falta de voluntad’ (23,5%), motivos que coinciden con los señaladas en EHDN-15 para el total de la población. En los hombres, este análisis conjunto reitera los motivos de ‘falta de voluntad’ (28,1%), y ‘falta de tiempo’ (24,5%). Es remarcable que el motivo de no-práctica ‘por cargas familiares’ ha obtenido valores muy bajos tanto en hombres como en mujeres, como ocurrió en la EHDTF-17. 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. Esta situación demanda la adopción de iniciativas dirigidas a destacar los beneficios saludables y recreativos que comporta la práctica de actividad físico-deportiva como ruptura del tiempo dedicado a las ocupaciones y rutinas sedentarias, al igual que contemplar la facilitación de horarios más flexibles para la práctica de las actividades físicas y deportivas que puedan ser potencialmente de mayor interés para las mujeres.

Al analizar los motivos por los que no se practica actividad físico-deportiva por grupos de edad (Tabla 7), se observa que la falta de tiempo adquiere una especial relevancia en todos los grupos de edad menos en los ‘mayores de 65’, que señalan la edad y los problemas de salud como inhibidores de la práctica. Este hecho aconseja valorar la planificación de actividades específicas dirigidas a este sector de la población, dirigidas a minimizar el efecto de la edad como causa de abandono de una vida activa.

Tabla 7. *Motivos por los que no se hace actividad física-deportiva por grupo de edad*  
(En porcentaje de la población que no practicó deporte el último año)

	Falta de instalaciones adecuadas	Edad	Problemas de salud	Problemas económicos	No me gusta	No tener con quien	Falta tiempo	Falta voluntad	Cargas familiares
<b>De 16 a 24</b>	3,1%	3,1%		6,3%	28,1%	3,1%	40,6%	12,5%	3,1%
<b>De 25 a 34</b>	2,5%	2,5%	2,5%	7,5%	17,5%		42,5%	20,0%	5,0%
<b>De 35 a 44</b>	6,7%		11,1%	6,7%	6,7%	2,2%	33,3%	24,4%	8,9%
<b>De 45 a 54</b>	6,5%	2,2%	16,3%	4,3%	10,9%	4,3%	23,9%	26,1%	5,4%
<b>De 55 a 64</b>	9,2%	1,5%	26,2%	9,2%	6,2%	3,1%	30,8%	12,3%	1,5%
<b>Mayores de 65</b>	1,1%	35,2%	25,3%	2,2%	14,3%	1,1%	5,5%	12,1%	3,3%

De la comparación entre las encuestas de 2017 y 2019 se desprende que ha aumentado la justificación de la falta de tiempo en las dos primeras bandas de edad, y entre los 55 y los mayores de 65 años; y ha disminuido en las franjas de 35 a 44 y 45-54. Además, estos porcentajes son significativamente menores que los resultados a nivel nacional, que oscilan entre los 12 puntos porcentuales en el grupo de edad de 16 a 24 años, y entre los 27 puntos porcentuales en el grupo de edad de 35 a 44 años. Mejora en 2019 respecto a 2017 la justificación de falta de voluntad para la realización de actividad física, particularmente en los mayores de 65 años, que lo hace en 26 puntos porcentuales. Sin embargo ha habido en 2019 un aumento en casi 14 puntos de la percepción de los mayores de 65 años en lo relacionado con justificar no practicar actividad física por motivo de la edad (35,2% frente a 21,3% de la EHDTF-17); es decir, aumenta la percepción de que la edad es un motivo suficiente para no ser practicante. Este último resultado requiere diseñar una oferta de actividades físico-deportivas atractiva que conecte con sus intereses y favorezca una madurez activa.

### ***Motivos por los que se realiza actividad físico-deportiva***

Para determinar la razón o las razones que motivan a los encuestados se les mostraron 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 motivos de salud' (30,92%, 1º motivo más influyente), 'por estar en forma' (18,53, 2º), 'para relajarse' (14%, 3º), 'por diversión' (13,60%, 4º), 'porque les gusta el deporte' (7,5%, 5º), 'para la mejora estética' (5,54%, 6º), 'por exigencias profesionales' (3,22%, 7º), 'como forma de relación social' (2,72%, 8º), 'porque les gusta competir' (2,62%, 9º), 'por superación personal' (1,81%, 10º). Contrastando estos resultados con los obtenidos en la EHDTF-17 (Tabla 8), se observa que existe una gran similitud en cuanto al orden, que la salud ha adquirido más relevancia como principal motivo frente a 'por estar en forma'. Estos resultados señalan la importancia de seguir fundamentando los efectos beneficiosos de la de la práctica de actividad físico-deportiva en la salud en la planificación de la oferta pública de actividad física, especialmente la dirigida a la población a partir de los 35 años: mientras la población menor de 35 años se muestra más sensible a una oferta dirigida a la mejora del rendimiento personal (estar en forma) (Figura 18).

Tabla 8. Comparativa de motivos para la práctica de actividad física-deportiva

Orden	ETFHD-2017	ETFHD-2019
1º	Por estar en forma	Por motivos de salud
2º	Para relajarse	Por estar en forma
3º	Por motivos de salud	Para relajarse
4º	Por diversión	Por diversión
5º	Porque les gusta el deporte	Porque les gusta el deporte
6º	Para la mejora estética	Para la mejora estética
7º	Como forma de relación social	Por exigencias profesionales
8º	Por superación personal	Como forma de relación social
9º	Porque les gusta competir	Porque les gusta competir
10º	Por exigencias profesionales	Por superación personal

Los primeros cinco motivos coinciden con los resultados de la EHDN-15, aunque en los cuatro primeros no se mantenga el mismo orden. Siendo para la población nacional ‘estar en forma’ el principal motivo (29,9%), ‘diversión o entretenimiento’ el segundo motivo (23,0%), la ‘salud’ el tercer motivo (14,8%), relajarse (13,7%) el cuarto motivo, y porque ‘le gusta el deporte’ (11,9%) el quinto motivo para la práctica de actividad física-deportiva. Los siguientes cuatro motivos (relación social, superación personal, competición y por profesión) apenas llegan al 7%, por lo que sus resultados no son significativos.

En relación a las diferencias por género observamos que tanto hombres como mujeres señalan como primer motivo la salud, y como segundo el estar en forma, e invierten el orden de los otros dos motivos (‘diversión’ 3º para los hombres y 4º para las mujeres, y ‘relajarse’ 3º para las mujeres y 4º para los hombres) (Figura 18). El resto de los motivos muestran unas puntuaciones bastante inferiores. Si lo comparamos con la población nacional, a partir de los resultados se observa que las mujeres optan más por ‘estar en forma’ como principal motivo de práctica, es decir, buscan un objetivo de optimización y mantenimiento de la condición física por encima de, por ejemplo, la diversión o el entretenimiento, que es más valorado por los hombres.

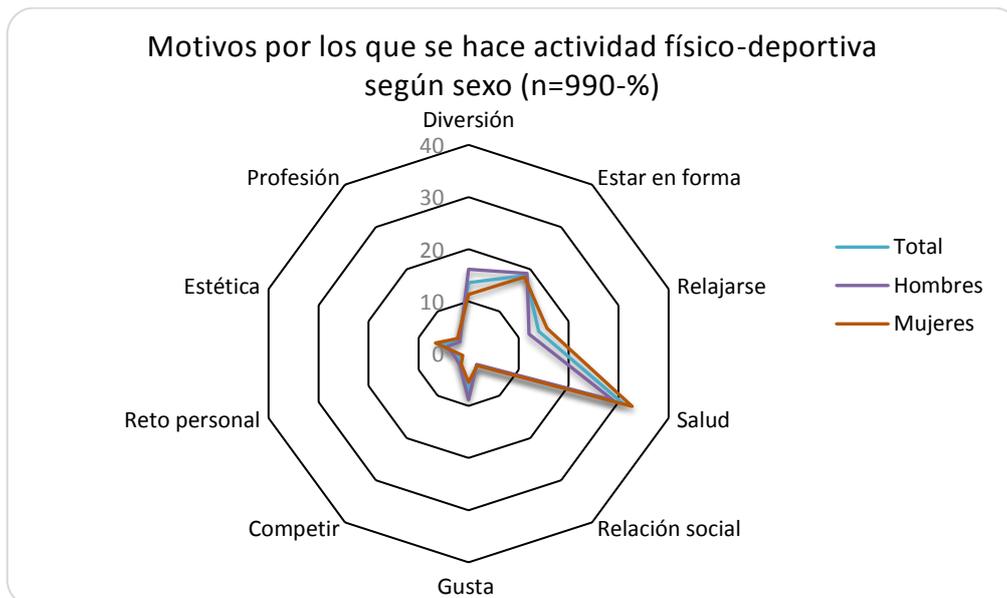


Figura 18. Motivos por los que se hace actividad físico-deportiva según sexo

Si tomamos como referencia solamente las respuestas de los encuestados que se declararon practicantes en el último año, nos encontramos con valores muy parecidos, con un solo cambio de orden entre los motivos 3º y 4º, quedando ordenados estos resultados de la siguiente manera: 'por motivos de salud' (27,1%, 1º motivo más influyente), 'por estar en forma' (18,00, 2º), 'por diversión' (14,8%, 3º), 'para relajarse' (14,5%, 4º), 'porque les gusta el deporte' (8,6%, 5º), 'para la mejora estética' (5,3%, 6º), 'por exigencias profesionales' (3,8%, 7º), 'como forma de relación social' (3,5%, 8º), 'porque les gusta competir' (3,1%, 9º), 'por superación personal' (1,9%, 10º).

Si analizamos los cuatro motivos que en el conjunto de los encuestados conforman el constructo "motivación para la práctica de actividad físico-deportiva", 'por salud', 'estar en forma', 'para relajarse' y 'por diversión o entretenimiento'. El constructo motivacional responde con un modelo que integra un deseo de mantenimiento de la salud, mejora del rendimiento físico, que genere bienestar corporal y suponga una catarsis, y que sea divertido o entretenido.

Respecto al carácter estable o cambiante de los motivos para realizar actividad físico-deportiva con la edad, ha sido estudiado por los distintos autores (Gómez, Ruiz, Granero y Pieron, 2009; Hellín, Moreno y Rodríguez, 2004; Hellín, Martínez, González-Cutre y Cervelló, 2008; Macarro, Martínez y Torres, 2012; Marcos, Orquín, Belando y Moreno, 2014; Martínez et al., 2012; Moreno, Águila y Borges, 2011; Moreno, Prado y Huéscar, 2016; Moreno, Pavón, Gutiérrez y Sicilia, 2005; Moreno, Cervelló y González-Cutre, 2006; Pieron y Ruiz, 2013; Rodrigo et al., 2004; Vaquero, Gary-Ibáñez y Ruiz de Arcaute, 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, al igual que en la encuesta nacional, 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 (Figura 19). 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 también ofrecieron una relación de motivos inferior (Hellín, Moreno, y Rodríguez, 2004) o solicitaron a los encuestados elegir solo dos motivos (EHDN-15). Concretamente, respecto a esta última encuesta, para el grupo de edad 'de 15 a 24 años', le preocupa sobre todo 'estar en forma' o 'divertirse' como motivos principales a la hora de practicar. Mientras, en el grupo de edad 'de 25 a 54 años' prefieren la opción de 'estar en forma' por encima del resto. Para el grupo de edad 'de 55 años y más', es 'estar en forma' y 'la salud', lo que más le preocupa a la hora de practicar actividad física o deporte. El enfoque de una práctica como profilaxis y mejora de la salud que cobra relevancia a medida que se avanza en la edad, es una constante en los diversos estudios realizados.

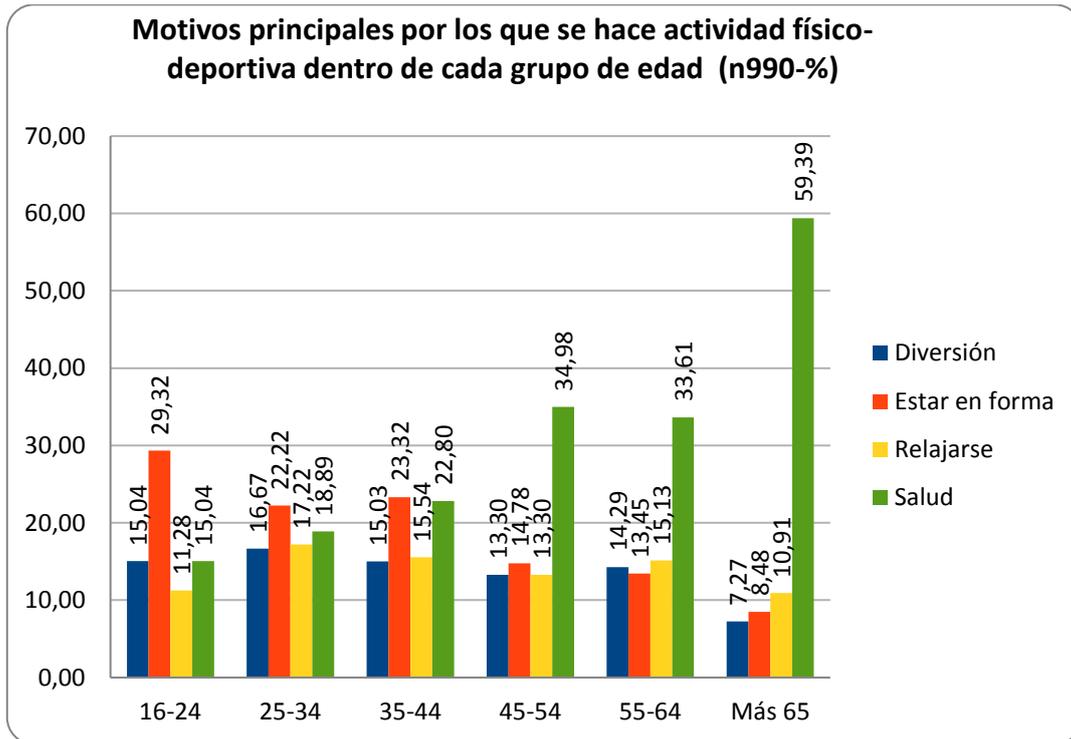


Figura 19. Principales motivos por los que se hace actividad física dentro de cada grupo de edad

Si observamos en conjunto los resultados de las encuestas 2017 y 2019, vemos que el principal cambio está en el lugar que pasa a ocupar la salud en el constructo motivacional 2019, para practicar actividad físico-deportiva, respecto a 2017. La representación del constructo, al enfrentar el de 2017 y el de 2019, señala en 2017 una figura más equilibrada y puntuada por los encuestados, mientras que el de 2019 es más acentuado respecto a la salud y, en general, está menos puntuado en el resto de conceptos motivacionales. Desde un punto de vista planificador, es destacable que, tanto en 2017 como en 2019, el motivo de ‘relación social’ está desaparecido de las respuestas de las personas encuestadas; ello se aleja de la aspiración ciudadana de convivencia, aunque convendría sondear para el futuro si el hecho de estar junto a otros para hacer actividad físico-deportiva es algo valorado en alguna medida, aunque la práctica que se realice no entrañe una interacción directa con otros u otras. Por otra parte, se confirma en 2019 que las diferencias de género son inexistentes en la concepción del motivo por el que practican hombres y mujeres actividad físico-deportiva y que la diversión en un añadido del motivo principal.

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

Además de la importancia de conocer los motivos de práctica para el diseño de nuevos planes de fomento de la actividad física y deportiva, es preciso interesarse también por saber qué creen las personas que les ayudaría a practicar o a practicar más. En este sentido, 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 tres razones principales: ‘tener más tiempo’ (31,9%), coincidiendo con la respuesta del estudio de 2017, ‘motivación

personal y voluntad'' (12,3%), y 'disponer de más salud' (9,8%), estando a mucha distancia las siguientes razones de 'cercanía de instalaciones' (4,8%), y 'ser más joven' (4%).

Cuando se estudia a través del género, la atribución de 'tener más tiempo' es mayor en hombres (33,5%) que en mujeres (30,6%), asimismo los hombres aluden a 'motivación personal y voluntad' ligeramente por encima de las mujeres (hombres: 13,1%, frente a mujeres: 11,7%), y ambos géneros mencionan algo como motivo la 'salud' a favor también de los hombres (hombres: 10,1%, mujeres: 9,6%). Sin embargo, son las mujeres las que atribuyen a 'disponer de mejores infraestructuras' una mayor relevancia (mujeres: 6,6%, y hombres: 2,8%).

Cuando se comparan los resultados de las encuestas de 2017 y de 2019, llama la atención en el incremento de casi 11 puntos porcentuales a favor del motivo 'tener más tiempo' para practicar en la última de las encuestas y, en menor medida, 'disponer de salud' (2 puntos), también en la encuesta de 2019. Al mirarlo desde el género, la distribución de los valores entre hombres (15,4 puntos porcentuales) y las mujeres (6,7 puntos) para 2019 indica que son los primeros los que llevan el peso de este cambio respecto a la encuesta de 2017. Otro elemento de cambio es que, si bien en 2017 eran los hombres los que aludían a mejores infraestructuras para motivarlos a practicar más, son ahora (2019) las mujeres las que toman el relevo de esta justificación.

El hecho de que los factores señalados como limitadores y facilitadores de la práctica de la actividad física coincidan tanto para hombres como mujeres, y tengan una naturaleza intrínseca aconseja que se aborde un estudio de carácter cualitativo sobre este fenómeno que permita desvelar las causas que provocan esa percepción de falta de tiempo y de voluntad para desarrollar un estilo de vida más activo.

### ***Actividad física practicada con preferencia***

Nos encontramos con una gran variedad de actividades físico-deportivas (AFyD), entre las señaladas por los encuestados. En el descriptor de AFyD se agruparan todas aquellas prácticas organizadas o no que tienen presencia o ausencia de un reglamento de carácter institucional, y en las que se pueden identificar diversos contextos estructurales a partir del tipo de interacción que se dé entre los participantes. En función de la presencia/ausencia de otros practicantes y del tipo de comunicación motriz que se establece entre los participantes proponemos agrupar estas prácticas en 4 categorías, con el objeto de obtener algunas claves interpretativas (AFyD psicomotrices; sociomotrices de cooperación, de oposición, y de cooperación/oposición).

- 1.- AFyD psicomotrices: en las que los practicantes desarrollan su acción motriz sin tener que tener en cuenta la acción de los demás, ni verse afectados por ella.
- 2.- AFyD sociomotrices de cooperación: en las que los practicantes desarrollan su acción motriz atendiendo a la acción de sus compañeros y ajustando su propia acción a los demás para la consecución de un objetivo común. En estas se genera una dinámica de comunicación motriz.
- 3.- AFyD sociomotrices de oposición: en las que los practicantes desarrollan su acción motriz oponiéndose a la acción de su adversario, intentando neutralizarla o superarla. En estas se genera una dinámica de contramunicación motriz.

4.- AFyD sociomotrices de cooperación/oposición: en las que los practicantes desarrollan su acción motriz cooperando con su compañero/s, y simultáneamente oponiéndose a la acción del adversario/s. En estas se genera una dinámica de comunicación y contramunicación motriz.

En las tabla 9 se exponen las actividades físicas y deportivas citadas por los encuestados en primera opción según cada una de las categorías discriminadas.

Tabla 9. *Actividades deportivas señaladas en primer lugar*

(En porcentaje de la población que practicó deporte el último año)

AFyD Psicomotrices		AFyD Sociomotrices de cooperación		AFyD Sociomotrices de oposición		AFyD Sociomotrices de coop/opo	
Caminar	23,7	Baile	1,5	Padel	2,4	Fútbol	6,1
Gimnasio	16,4	Escalada	0,4	Tenis	0,7	Baloncesto	4,2
Running	5,2	Navegar	0,3	Lucha Canaria	0,7	Voleibol	0,9
Natación	4,9	Barranquismo	0,1	Artes marciales	0,7	Rugby	0,3
Senderismo	3,8	Gimnasia Rítmica	0,1	Boxeo	0,4	Fútbol sala	0,1
Pilates	2,4	<b>Total</b>	<b>2,4</b>	Garrote	0,3	Paintball	0,1
Zumba	2			Taekwondo	0,1	<b>Total</b>	<b>11,7</b>
Entrenamiento funcional	2,0			Kick Boxing	0,1		
Cardio	1,9			Bádminton	0,1		
Spinning	1,7			<b>Total</b>	<b>5,1</b>		
Ciclismo	1,6						
Atletismo	1,4						
Yoga	1,4						
Crossfit	1,2						
Surf	1,2						
Aquagim	0,9						
Carrera de Montaña	0,9						
Pesca	0,7						
Musculación	0,7						
Hípica	0,7						
Petanca	0,5						
Ejercicios App	0,5						
Taichi	0,5						
Patinaje	0,4						
Buceo	0,4						
Gimnasia	0,3						
Estiramiento	0,3						
Actividades varias	0,3						
Step	0,3						
Kayak	0,3						
Pentathlon	0,1						
TRX	0,1						
MTB	0,1						
Paracaidismo	0,1						
Treking	0,1						
Rallye	0,1						
Telas Aéreas	0,1						
<b>Total</b>	<b>79,2</b>						

Si tomamos como referencia las categorías identificadas, nos encontramos que son las de carácter psicomotor las que aglutinan un mayor número de practicantes (79,2%), seguido de las AFyD de cooperación/oposición (11,7%), a continuación las AFyD de oposición (5,1%), y finalmente las de cooperación (2,4%) (Figura 20). El hecho de que la suma de estos porcentajes

no alcance el 100% obedece a que algunos encuestados señalaron como primera opción de práctica de AFyD al ajedrez y al dominó.

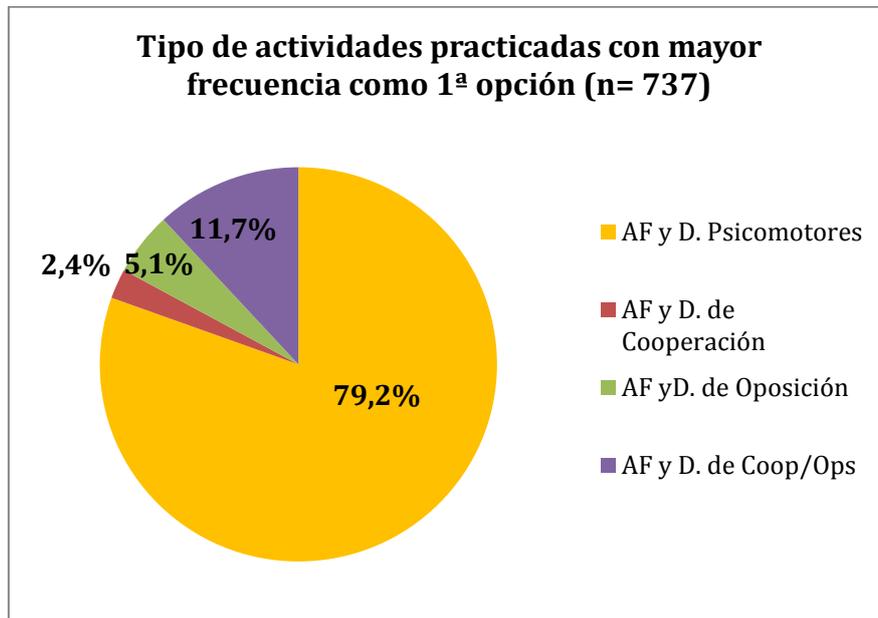


Figura 20. Tipos de actividades practicadas con mayor frecuencia como 1ª opción

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’ (23,7%, que es 10,2 puntos porcentuales más que en EHDTF-17), y que en la EHDN-15 es la tercera actividad practicada a nivel nacional. A la luz de estos resultados, se podría interpretar que el concepto de salud y estar en forma ocupan un lugar preferente en el imaginario actual de la población asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.

Si tenemos en cuenta el género de los practicantes (figura 21), las mujeres se decantan al igual que los hombres por las ‘actividades físico-deportivas psicomotoras’ y las ‘actividades de cooperación/oposición’ en primer lugar y segundo lugar respectivamente, sin embargo invierten el orden en la que ocupa el tercer lugar, siendo para las mujeres las ‘actividades de cooperación’ frente a las ‘actividades de oposición’ para los hombres.

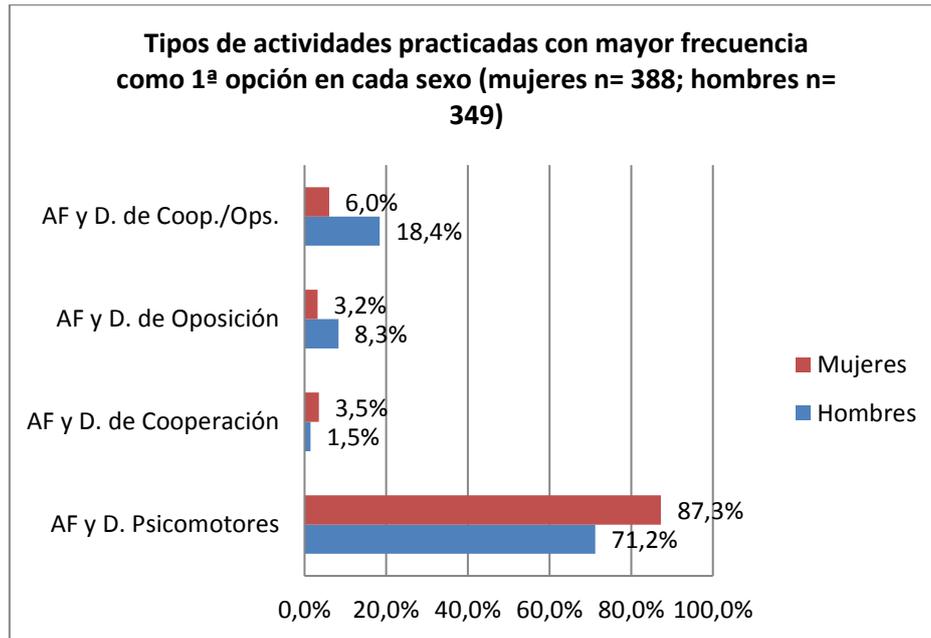


Figura 21. Tipo de actividades físicas practicadas con mayor frecuencia como 1ª opción en cada sexo  
(En porcentaje de la población investigada de cada sexo)

Para una mayor claridad 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, tomando como referencia también la primera actividad físico-deportiva señalada por la población encuestada (Tablas 10 y 11).

Tabla 10. Actividades físico-deportivas practicadas por grupos de edad 16-24, 25-34, 35-44  
(En porcentaje de la población que practicó deporte el último año)

De 16 a 24		De 25 a 34		De 35 a 44	
Gimnasio	23,1%	Gimnasio	25,3%	Caminar	16,9%
Fútbol	19,2%	Caminar	11,6%	Gimnasio	16,2%
Caminar	9,6%	Running	8,9%	Running	8,4%
Baloncesto	6,7%	Fútbol	7,5%	Fútbol	5,2%
Atletismo	4,8%	Baloncesto	5,5%	Baloncesto	4,5%
Running	4,8%	Padel	4,1%	Natación	4,5%
Natación	2,9%	Surf	2,8%	Senderismo	4,5%
Ciclismo	2,9%	Senderismo	2,7%	Entrenamiento funcional	4,5%
Baile	2,9%	Crossfit	2,7%	Padel	3,9%
Senderismo	1,9%	Natación	2,1%	Spinning	3,2%
Entrenamiento funcional	1,9%	Atletismo	2,1%	Pilates	2,6%
Cardio	1,9%	Boxeo	2,1%	Cardio	2,6%
Crossfit	1,9%	Voleibol	2,1%	Crossfit	1,9%
Ejercicios App	1,9%	Cardio	2,1%	Carrera de Montaña	1,9%
Step	1,9%	Ciclismo	2,1%	Baile	1,9%
Surf	1,9%	Baile	2,1%	Surf	1,9%
Patinaje	1,0%	Pilates	1,4%	Tenis	1,3%
Lucha Canaria	1,0%	Zumba	1,4%	Artes marciales	1,3%
Voleibol	1,0%	Musculación	1,4%	Zumba	1,3%

Pilates	1,0%	Ejercicios App	1,4%	Estiramiento	1,3%
Zumba	1,0%	Pesca	0,7%	Hípica	1,3%
Spinning	1,0%	Tenis	0,7%	Pesca	0,6%
Musculación	1,0%	Lucha Canaria	0,7%	Patinaje	0,6%
Buceo	1,0%	Artes marciales	0,7%	Pentathlon	0,6%
MTB	1,0%	Entrenamiento funcional	0,7%	Gimnasia Rítmica	0,6%
Yoga	1,0%	Spinning	0,7%	Lucha Canaria	0,6%
		Carrera de Montaña	0,7%	Garrote	0,6%
		Buceo	0,7%	Taekwondo	0,6%
		Escalada	0,7%	Badminton	0,6%
		Kayak	0,7%	Voleibol	0,6%
		Barranquismo	0,7%	Musculación	0,6%
		Yoga	0,7%	TRX	0,6%
		Telas Aéreas	0,7%	Paracaidismo	0,6%
				Yoga	0,6%

Tabla 11. *Actividades físico-deportivas practicadas por grupos de edad 45-54, 55-64, Mayores de 65*  
(En porcentaje de la población que practicó deporte el último año)

De 45 a 54		De 55 a 64		Mayores de 65	
Caminar	26,8%	Caminar	32,5%	Caminar	51,8%
Gimnasio	15,9%	Gimnasio	6,0%	Natación	8,9%
Natación	7,2%	Senderismo	4,8%	Gimnasio	7,1%
Running	5,1%	Padel	4,8%	Senderismo	5,4%
Baloncesto	4,3%	Yoga	4,8%	Pilates	4,5%
Senderismo	3,6%	Natación	3,6%	Zumba	3,6%
Fútbol	2,9%	Pilates	3,6%	Petanca	3,6%
Pilates	2,2%	Zumba	3,6%	Aquagim	2,7%
Zumba	2,2%	Aquagim	3,6%	Atletismo	0,9%
Entrenamiento funcional	2,2%	Ciclismo	3,6%	Garrote	0,9%
Ciclismo	2,2%	Taichi	3,6%	Cardio	0,9%
Spinning	2,1%	Pesca	2,4%	Spinning	0,9%
Artes marciales	1,4%	Fútbol	2,4%	Carrera de Montaña	0,9%
Cardio	1,4%	Baloncesto	2,4%	Hípica	0,9%
Gimnasia	1,4%	Entrenamiento funcional	2,4%	Treking	0,9%
Actividades varias	1,4%	Cardio	2,4%	Baile	0,9%
Yoga	1,4%	Spinning	2,4%	Yoga	0,9%
Padel	1,4%	Carrera de Montaña	2,4%	Taichi	0,9%
Voleibol	1,4%	Tenis	1,2%		
Atletismo	0,7%	Lucha Canaria	1,2%		
Pesca	0,7%	Rugby	1,2%		
Patinaje	0,7%	Hípica	1,2%		
Tenis	0,7%	Escalada	1,2%		
Lucha Canaria	0,7%	Navegar	1,2%		
Kick Boxing	0,7%	Rallye	1,2%		
Bádminton	0,0%				
Rugby	0,7%				
Fútbol sala	0,7%				
Paintball	0,7%				
Aquagim	0,7%				

Musculación	0,7%
Hípica	0,7%
Buceo	0,7%
Escalada	0,7%
Navegar	0,7%
Kayak	0,7%
Baile	0,7%

### ***Frecuencia de la actividad física practicada***

Los encuestados que han declarado realizar actividad física en el último año son practicantes con relativa asiduidad, repartiendo su actividad práctica entre ‘diariamente’ (37,5%) y ‘al menos dos o tres días por semana’ (43,9%); un menor porcentaje lo hace escasamente ‘al menos una vez a la semana’ (13,7%). Si sumamos las dos primeras categorías, se da una práctica que afecta al 81,4% de la población estudiada, que es un valor bastante relevante. (Figura 22); Los resultados de la población encuestada son mejores que los de la EHDN-15 en la práctica con una frecuencia diaria (Tenerife, EHDTF-19: 37,5%; nacional: 19,5%).

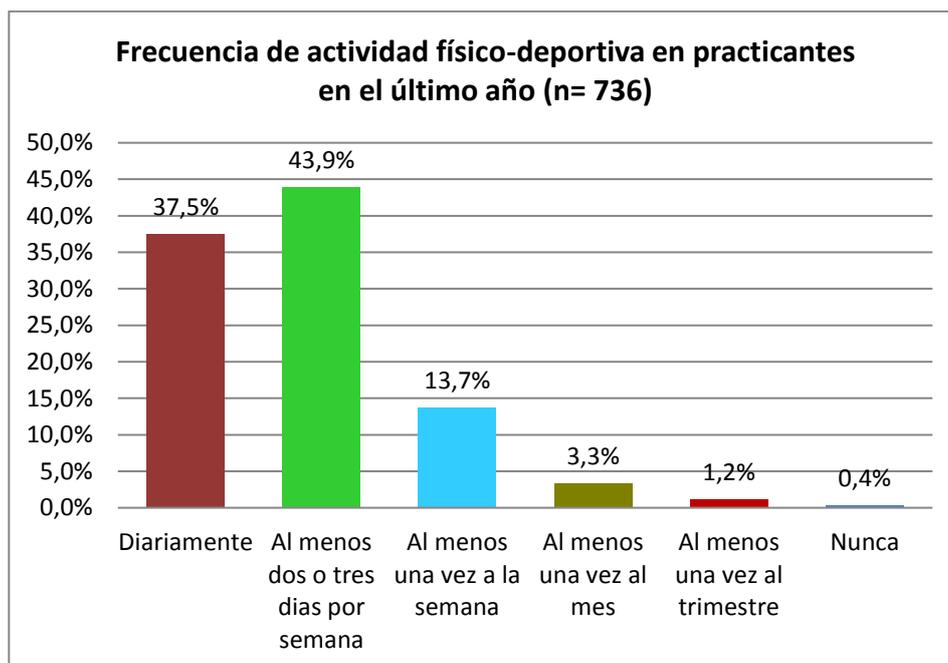


Figura 22. Frecuencia de práctica de actividad físico-deportiva

Si atendemos al género, y tomando como referencia la distribución de los resultados en cada sexo vemos que el peso de los resultados recae en los hombres, que además realizan más práctica diaria (‘diariamente’ 39,9% en hombres y 35,3% en mujeres). La suma de las dos categorías de más frecuencia de práctica (‘diariamente’, ‘al menos dos o tres días por semana’) es levemente superior en los hombres (82,4%) frente a las mujeres (80,4%). No obstante, la mujer sigue siendo 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.

Con respecto a los resultados nacionales, también se produce esta ligera diferencia a favor de los hombres que declaran practicar diariamente (21,8%) respecto a las mujeres (17,3%). En el resto de frecuencias de práctica, las diferencias son insignificantes. En consecuencia, se mantiene la lógica de menor práctica a nivel nacional y, dentro de ésta, los hombres declaran hacer más actividad física o deportiva que las mujeres.

Por grupos de edad, se observa una tendencia decreciente a medida que se avanza en edad en la práctica diaria excepto en el caso de los Mayores de 65, y de manera completa en la franja de dos o tres días a la semana (Tabla 12.). Los porcentajes de los que practican un día a la semana o muy ocasionalmente ('al menos una vez a la semana' y 'al menos una vez al trimestre') representan por igual a todos los grupos. Finalmente, se encuentran porcentajes altos de personas que no hacen nunca actividad física a partir de los 55 años.

Tabla 12. *Frecuencia de la actividad física practicada según grupo de edad (%)*

Grupo de edad	Diariamente	2-3 veces/ semana	1 vez/ semana	1 vez/ mes	1 vez/ trimestre	Nunca
<b>De 16 a 24</b>	35,9	46,6	11,7	3,9	1,0	1,0
<b>De 25 a 34</b>	34,7	49,7	12,9	0,7	1,4	0,7
<b>De 35 a 44</b>	38,3	40,9	14,3	4,5	1,9	0,0
<b>De 45 a 54</b>	38,7	43,1	13,9	2,9	1,5	0,0
<b>De 55 a 64</b>	30,1	44,6	19,3	4,8	1,2	0,0
<b>Mayores de 65</b>	45,1	38,4	11,6	3,6	0,0	0,9

Si los comparamos con los resultados nacionales, los resultados insulares son más optimistas en cuanto a práctica diaria.

### ***Tiempo dedicado a cada sesión de práctica física o deportiva***

Los resultados globales distribuyen, entre los practicantes que declaraban realizar actividad física los siguientes valores: 'menos de 30 minutos' (1,5%), de 'entre 30 y 40 minutos' (19,2%), 'entre 40 y 60 minutos' (43,3%) y 'más de 60' (36%), concentrándose más en las dos últimas categorías (Figura 23). 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 si se repite con una frecuencia de al menos tres veces por semana.

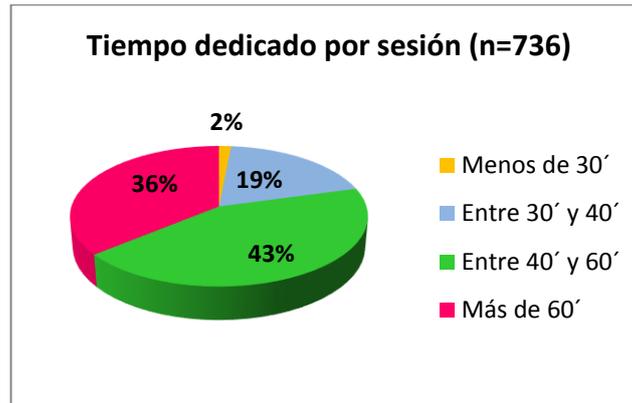


Figura 23. Tiempo dedicado a cada sesión de práctica física o deportiva

Visto desde el género (Figura 24), las mujeres obtienen mejores resultados en la categoría 'entre 30 y 40 minutos' (22,9% frente al 14,9% de los hombres). En cuanto a la categoría 'entre 40 y 60 minutos' se repite la misma situación (46,6% frente al 39,7% de los hombres). Sin embargo, son los hombres los que muestran un mayor porcentaje de practicantes en la franja de 'más de 60 minutos' (44,5% frente al 28,4% de las mujeres).

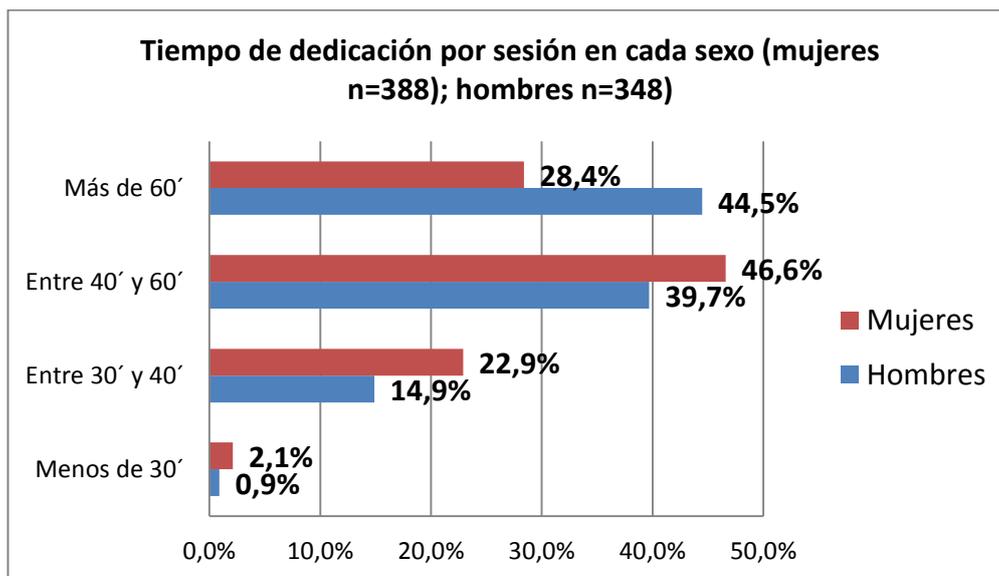


Figura 24. Tiempo dedicado a cada sesión de práctica física o deportiva según sexo

En la comparación entre los resultados globales de las EHDTF-17 y 2019, se aprecia una mejora global en 2019, particularmente en la práctica 'entre 40 y a 60 minutos'. En cuanto al género, la mejora en 2019 es ostensible, dedicándose más tiempo para practicar actividad física en ambos sexos, estando concentrado un mayor aumento en el periodo de tiempo de práctica más saludable (40-60 minutos), si se le presume una intensidad y frecuencia adecuada.

En relación al tiempo dedicado a cada sesión por grupos de edad, hay una distribución a favor de un tiempo de práctica con un volumen de interés para el desarrollo saludable en todos los

grupos, siempre que la intensidad y la frecuencia fuese la adecuada (Tabla 13).

Tabla 13. *Tiempo dedicado a cada sesión de práctica física o deportiva según grupo de edad (%)*

Grupo de edad	Menos de 30	Entre 30 y 40	Entre 40 y 60	Más de 60
De 16 a 24	0	18,4	35,9	45,6
De 25 a 34	1,4	12,3	37,7	48,6
De 35 a 44	1,3	16,7	45,5	36,5
De 45 a 54	2,2	17,5	46,7	33,6
De 55 a 64	0	22,9	53	24,1
Mayores de 65	3,6	31,5	43,2	21,6

Al comparar las encuestas de 2017 y la de 2019, se comprueba una mejora global en esta última respecto a la primera. Esto se aprecia a través de la caída del tiempo de práctica inferior a 30 minutos en todas las bandas de edad, la concentración de tiempos de práctica entre los 30-44 minutos y los 40-60 minutos de práctica sobre todo en las edades de 35-44 años en adelante; por último, mejora en 2019 el tiempo por encima de 60 minutos en las edades comprendidas entre los 16-24 años y los 25-34 años.

#### ***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 respecto a los días de la semana en los que se realiza actividad físico-deportiva con mayor frecuencia se distribuyen de la siguiente manera: para el segmento de 'lunes a viernes salvo festivos' un 37%, el 9,9% para el 'fin de semana o festivos', y 'en ambos casos' un 19,9%. Estos tres valores son menores que los aportados por la EHDN-15 (40,7%, 17,6% y 41,6%, respectivamente). Respecto a la EHDTF-17 se observa una mejora de 10 puntos en la categorías 'lunes a viernes salvo festivos', y de 1 punto en la de 'fin de semana o festivos', siendo los resultados inferiores en 8 puntos en la categoría 'en ambos casos'. Al discriminar estos resultados respecto al género (Figura 25), las mujeres obtienen mejores resultados que los hombres en la práctica en 'de lunes a viernes menos festivos' (mujeres: 62,4% frente a hombres: 47,6%); en la categoría 'en ambos casos', son los hombres los que superan a las mujeres (hombres: 36,3% frente a mujeres: 24%). Las diferencias son mínimas cuando se trata de practicar 'fin de semana o festivos' (16,1% de los hombres frente al 13,7% de las mujeres). Respecto a la EHDTF-17, los valores de la EHDTF-19 son superiores en ambos sexos en la categoría 'de lunes a viernes' (hombres 47% frente a 24,1%, y mujeres 62% frente a 29,2%), y en la categoría 'fin de semana y festivos' (hombres 16,10% frente a 9,2%), y mujeres 13,70% frente 8,6%).

En cuanto a cómo se distribuye la práctica en los periodos anuales, la preferencia se sitúa de manera global en los 'periodos laborales' (30%) frente a las 'vacaciones' (9,3%), en la categoría 'en ambos casos' se obtiene el 60,6%. En el panorama nacional, en general, los practicantes también eligen el período laboral (23,4%) frente a 'vacaciones' (10,5%), y cuando declaran 'en cualquier época del año' el 66,1%. En cuanto al contraste de este aspecto por sexos, se observa una misma secuencia de resultados en ambos sexos, y ligeras diferencias a favor de las mujeres en las categorías 'periodos laborales' y 'vacaciones', y para los hombres en la de 'en ambos

casos' (Figura 25). En el contraste con la EHDTF-17 se obtienen puntuaciones más altas en ambos casos en 2019, y en 2017 también son las mujeres las que muestran respecto a los porcentajes más altos.

### Periodos de práctica anuales y días de las semana por sexo (n=735-%)

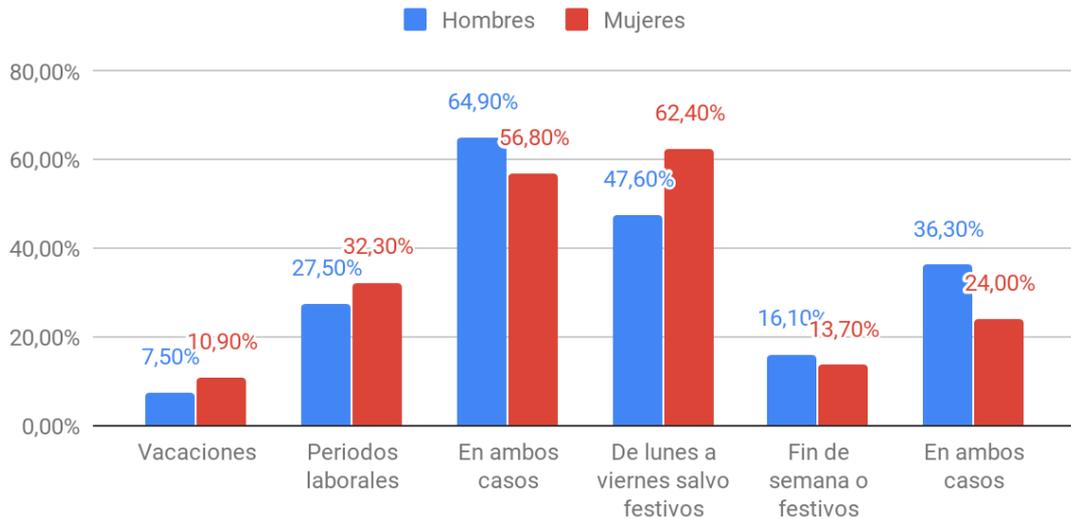


Figura 25. Periodos de práctica anuales y días de la semana

Cuando se comparan las encuestas 2017 y 2019, lo más destacable es el aumento actual (ETFHD 2019) de la práctica semanal de lunes a viernes, tanto en hombres como en mujeres, con mayor énfasis en estas últimas. En cuanto a períodos, se mantiene una constante de práctica en valores conjuntos en los períodos laborales y de vacaciones, sensiblemente superior en la encuesta de 2019 sobre la de 2017.

#### ***Distribución horaria de la práctica de actividad físico-deportiva***

Para la planificación de la oferta de actividades físico-deportivas es necesario considerar cómo gestiona el tiempo de ocio la población con relación a la práctica de actividad física. En concreto las franjas horarias que eligen para este tipo de actividad. En la figura 26, se puede observar que los horarios predominantes elegidos por la población para su práctica de actividad físico-deportiva varían en función del momento de la semana (entre semana y fines de semana). Mientras entre semana los horarios que concentran más personas realizando actividad física se ubican en la franja horaria de tarde (entre 16:00h. y 21:00h.), en los fines de semana es el horario de mañana el que preferentemente se destina a este tipo de actividad (entre las 8:00h. y 13:00h.).

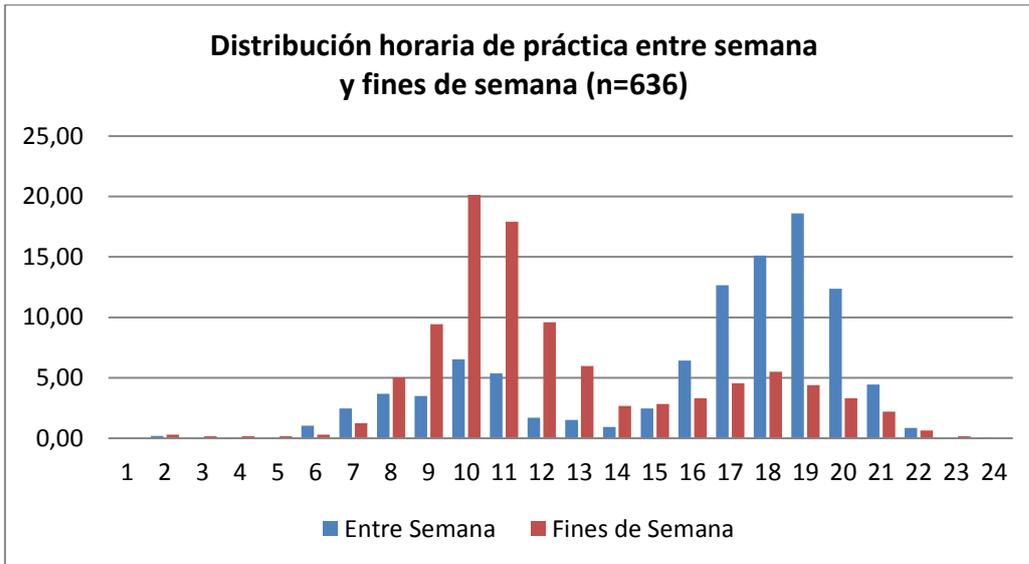


Figura 26. Horarios de práctica de actividad físico-deportiva entre semana y fines de semana (%)

Si nos cuestionamos acerca de la duración de la práctica deportiva entre semana y en los fines de semana, nos encontramos que la duración predominante es (Figura 27) se observa que la duración predominante se encuentra entre 1 y 2 horas, siendo menos habituales la duraciones que superan las 2 horas.

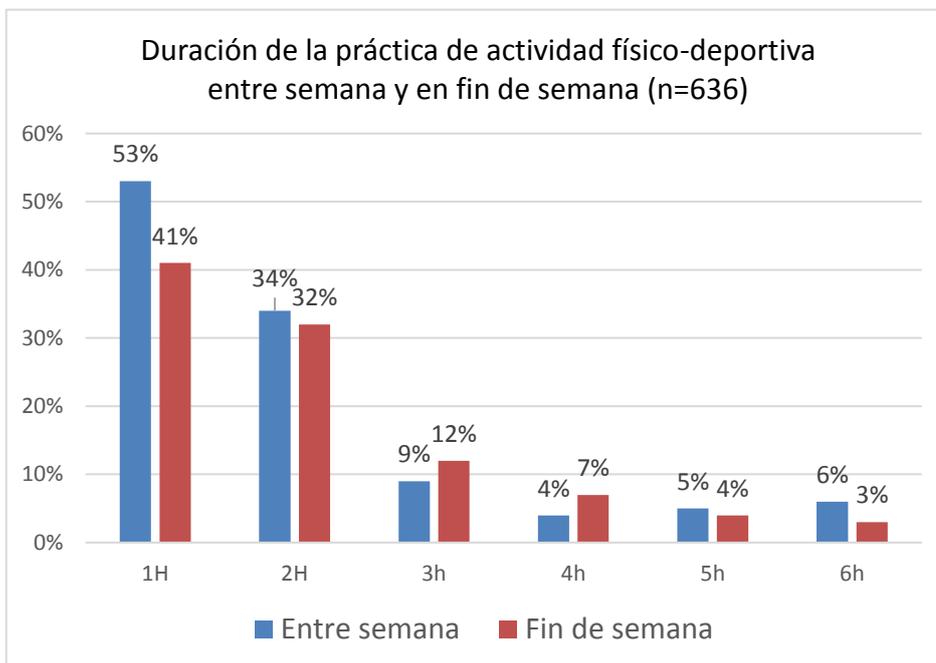


Figura 27. Duración de la práctica de actividad físico-deportiva entre semana y fines de semana (%)

En cuanto al análisis de los horarios elegidos para la práctica de actividad físico-deportiva por sexos en cada momento de la semana (Figuras 28 y 29), entre semana se observa un perfil similar entre hombres y mujeres. No obstante un mayor porcentaje de hombres respecto a las mujeres concentra su horario de práctica durante la tarde, mientras un

mayor porcentaje de mujeres respecto a hombres lo hace durante la mañana.

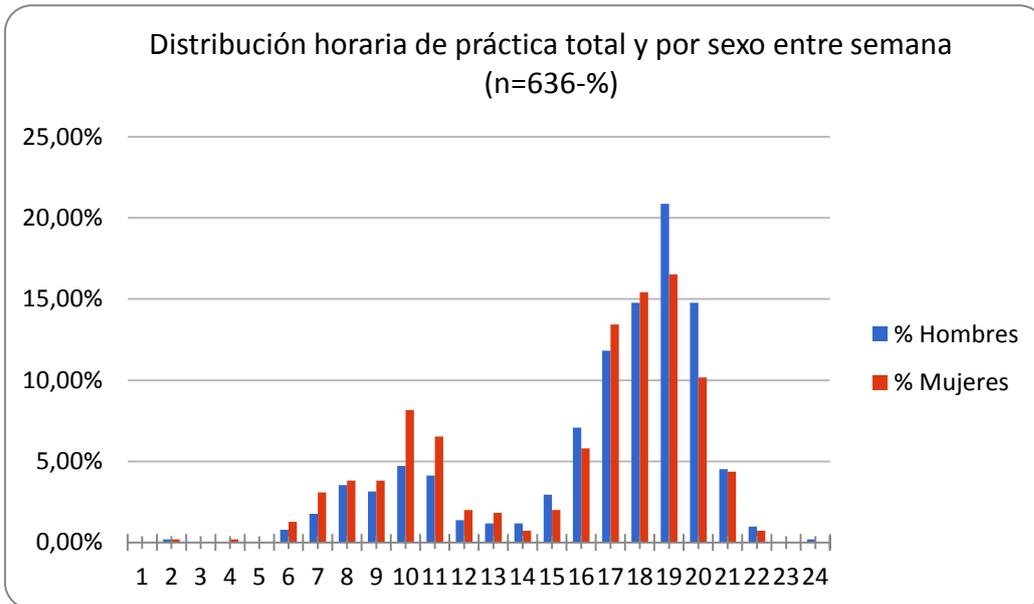


Figura 28. Horarios de práctica de actividad física-deportiva entre semana por sexo (%)

Durante el fin de semana (Figura 29) se reproduce el mismo fenómeno detectado entre semana, un mayor porcentaje de mujeres que de hombres da preferencia al horario de mañana, y un mayor porcentaje de hombre que de mujeres prioriza el horario de tarde.

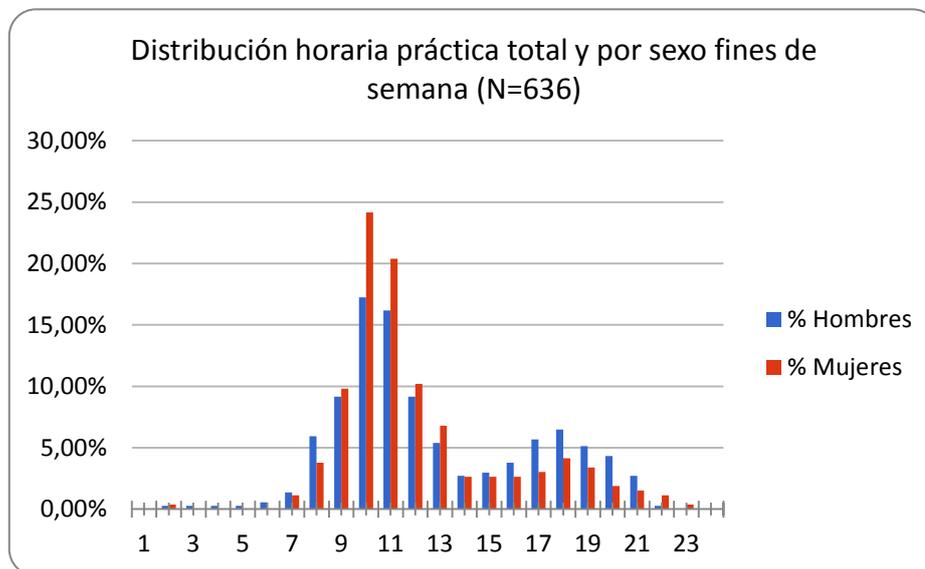


Figura 29. Horarios de práctica de actividad física-deportiva en fin de semana por sexo (%)

Si tomamos como referencia los grupos de edad (Figuras 30 y 31), se observa que entre semana (Tabla 14 y Figura 30) los mayores de 65 años dan preferencia al horario de mañana frente al de tarde. La situación de jubilación a estas edades puede ser el factor que justifique este resultado. Esta singularidad aconsejaría revisar el tipo de oferta que se realiza para este sector de la población, e indagar acerca de las razones que les llevan a elegir esa franja horaria.

El resto de los grupos de edad sitúan preferentemente su práctica de actividad física en el horario de tarde.

Tabla 14. Horarios de práctica de actividad física-deportiva entre semana según grupo de edad

Horario	De 16 a 24	De 25 a 34	De 35 a 44	De 45 a 54	De 55 a 64	Mayores de 65
	n=165	n=217	N=239	n=108	N=85	n=162
1	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
2	0,61%	0,00%	0,42%	0,00%	0,00%	0,00%
3	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
4	0,00%	0,00%	0,00%	0,53%	0,00%	0,00%
5	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
6	0,61%	0,92%	1,26%	0,53%	3,53%	0,62%
7	1,21%	2,30%	2,51%	2,13%	3,53%	3,70%
8	2,42%	2,76%	3,35%	4,26%	4,71%	5,56%
9	1,82%	2,76%	2,09%	2,66%	3,53%	9,26%
10	3,64%	5,99%	4,60%	5,85%	5,88%	14,20%
11	4,24%	4,15%	4,18%	5,32%	4,71%	10,49%
12	2,42%	1,38%	0,00%	1,60%	0,00%	4,32%
13	1,21%	2,30%	0,42%	1,60%	0,00%	3,09%
14	1,21%	1,84%	0,00%	1,60%	0,00%	0,62%
15	3,03%	2,30%	2,93%	1,60%	3,53%	1,85%
16	9,70%	8,29%	6,28%	4,26%	2,35%	4,94%
17	16,36%	13,36%	13,81%	11,70%	9,41%	9,26%
18	12,12%	16,59%	18,41%	15,43%	12,94%	12,35%
19	20,61%	16,13%	23,85%	15,43%	24,71%	12,96%
20	14,55%	10,60%	11,72%	15,96%	16,47%	6,17%
21	3,64%	6,91%	3,35%	7,45%	4,71%	0,62%
22	0,61%	1,38%	0,42%	2,13%	0,00%	0,00%
23	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
24	0,00%	0,00%	0,42%	0,00%	0,00%	0,00%

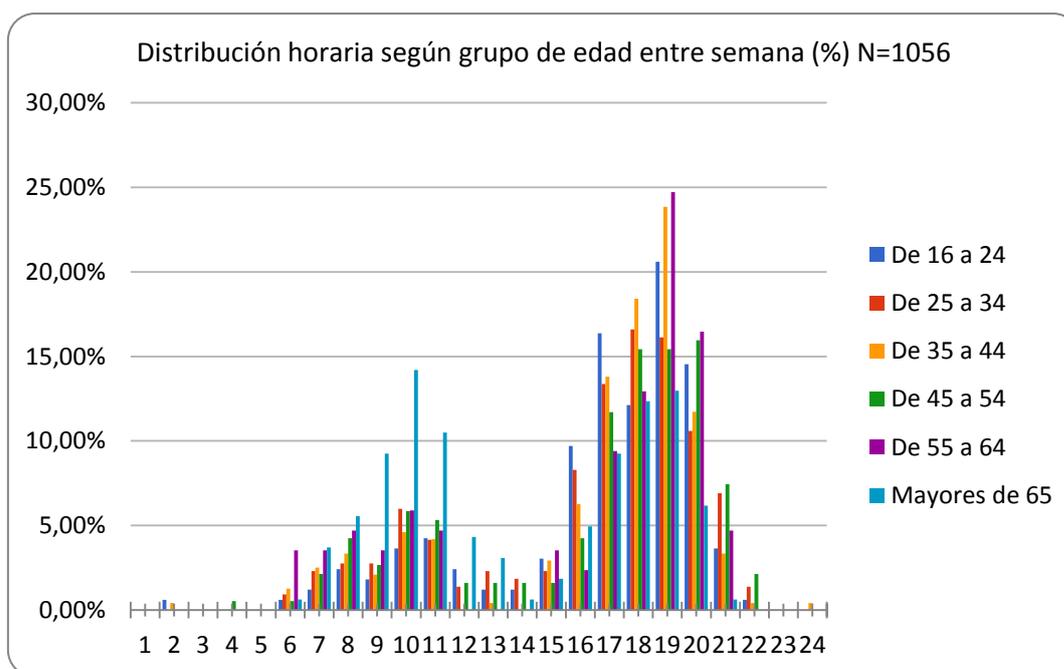


Figura 30. Horarios de práctica de actividad física-deportiva entre semana según grupo de edad (%)

En los fines de semana (Tabla 15, y Figura 31), siendo el horario de mañana el más utilizado por todos los grupos de edad para la realización de actividad física, resulta llamativo que los grupos de edad de 16 a 24 años y de mayores de 65 tengan una mayor presencia que los otros grupos en el horario de tarde comprendido entre las 18:00h. Y 20:00h. Asimismo se detecta otra franja horaria de práctica por la tarde en los grupos de 35 a 44 y de 45 a 54, que probablemente esté relacionada con las competiciones amateur que se suelen desarrollar en ese horario.

Tabla 15. Horarios de práctica de actividad física-deportiva en fin de semana según grupo de edad

Horario	De 16 a 24	De 25 a 34	De 35 a 44	De 45 a 54	De 55 a 64	Mayores de 65
	n=99	n=139	N=126	n=108	N=63	n=101
1	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
2	0,00%	0,72%	0,79%	0,00%	0,00%	0,00%
3	1,01%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
4	0,00%	0,72%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
5	0,00%	0,72%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
6	0,00%	1,44%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
7	1,01%	2,88%	0,00%	1,85%	0,00%	0,99%
8	0,00%	5,04%	4,76%	8,33%	6,35%	5,94%
9	2,02%	9,35%	10,32%	11,11%	11,11%	12,87%
10	14,14%	20,86%	22,22%	22,22%	20,63%	19,80%
11	17,17%	16,55%	20,63%	18,52%	20,63%	14,85%
12	11,11%	9,35%	9,52%	6,48%	12,70%	9,90%
13	5,05%	5,04%	5,56%	5,56%	9,52%	6,93%
14	3,03%	2,16%	2,38%	2,78%	3,17%	2,97%
15	3,03%	4,32%	1,59%	1,85%	3,17%	2,97%
16	4,04%	2,88%	3,97%	3,70%	1,59%	2,97%
17	5,05%	5,04%	6,35%	5,56%	1,59%	1,98%
18	10,10%	2,88%	6,35%	7,41%	0,00%	4,95%
19	10,10%	2,88%	3,97%	2,78%	1,59%	4,95%
20	5,05%	3,60%	0,79%	0,93%	4,76%	5,94%
21	4,04%	2,88%	0,79%	0,93%	3,17%	1,98%
22	3,03%	0,72%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
23	1,01%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
24	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%

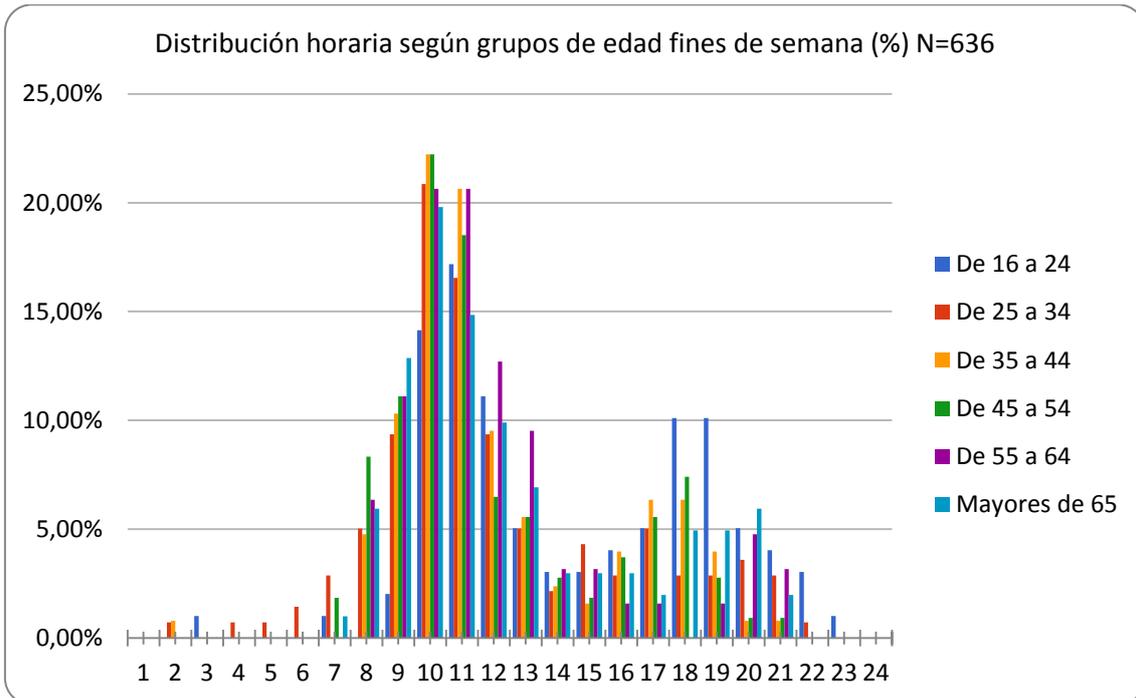


Figura 31. Horarios de práctica de actividad física-deportiva en fin de semana según grupo de edad (%)

### **Disponibilidad de licencia federativa**

Los resultados globales arrojan que un 9,5% de los practicantes disponen de una licencia federativa y un 0,7% más de una. Un importante porcentaje de los practicantes (89,6%) no dispone de licencia federativa, es decir que practica bajo otra cobertura o espontáneamente. Los resultados de la EHD-N15 muestran una asociación federativa ligeramente mayor (9,8%; hombres: 14,8%, mujeres: 5%). Visto desde el género para la población tinerfeña, el porcentaje de hombres que declaran tener ‘una licencia federativa’ (13,7%) es mayor que el de las mujeres (6,2%), 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 92,8% de la población de practicantes estudiada. Respecto al **tipo de licencia federativa** y para los practicantes bajo esta estructura, los resultados porcentuales de las modalidades más practicadas sitúan en los dos primeros lugares a dos modalidades de equipo (deportes sociomotores de cooperación/oposición) Fútbol (26,6%), y Baloncesto (20,2%), siguiéndole a continuación modalidades de carácter individual (prácticas psicomotrices): Senderismo (11%), Atletismo (9,2%), Pesca (5,5%), y Trail de montaña (3,7%). A estas le siguen modalidades deportivas de oposición: Lucha Canaria (3,7%), Karate (2,8%), Taekwondo (2,8%). Y por último dos modalidades consideradas de riesgo: Ciclismo (2,8%) y Montaña (2,8%). A partir de aquí, y exceptuando la modalidad de voleibol (1,8%), se señalan diversas modalidades que alcanzan valores porcentuales inferiores a 1%.

Si comparamos los resultados obtenidos con los del Anuario Estadísticas Deportivas (AED) 2019, se observa la coincidencia en las dos modalidades deportivas con más porcentaje de

licencias (Fútbol 27,5%), y Baloncesto (10%). Destaca que mientras en el caso del Fútbol el porcentaje es similar, en Baloncesto hay una diferencia de 10 puntos más a favor de los datos de la EHDTF-19. Lo que viene a poner de manifiesto el arraigo de esta modalidad en Tenerife. Además se ha de tener en cuenta que mientras en la EHDTF-19 el ámbito poblacional de la investigación es a partir de los 16 años, la del AED 2019 está formado por los deportistas de cualquier edad que dispongan de licencia de una federación deportiva estatal para la práctica de un deporte.

Si tomamos como referencia la población total con licencia federativa y comparamos los resultados por sexos entre la ETFHD 2019 y los resultados a nivel estatal del AED 2019 (resultados de 2018), se observa que los porcentajes de la EHDTF-19 son ligeramente inferiores en el caso de los hombres (62,5%, frente a 77,7%), superiores en el caso de las mujeres (37,5%, frente al 23%). Asimismo esta tendencia se mantiene al hacer el contraste con los resultados del AED 2019 de Canarias (hombre 75,17%, y mujeres 24,83).

La comparación entre las encuestas de 2017 y de 2019 muestra un ligero aumento de 1,3 puntos porcentuales a favor de los resultados de la encuesta de 2019. Respecto al género, son los hombres en los que recae el peso del aumento respecto a 2017 (3 puntos porcentuales).

### ***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 67,6% son practicantes sin ninguna relación con entidades deportivas, y el resto distribuyen sus valores entre 'gimnasio privado' (14,5%), 'gimnasio público' (3,5%), 'otras asociaciones o clubes deportivos privados' (8,6%), y 'complejos deportivos públicos' (5,2%) (Figura 32). La EHDN-15 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 en las variables 'Gimnasio público' y 'Complejo deportivo público'. Las mayores diferencias se encuentran en el porcentaje mayor de mujeres (16,2%) que declaran asistir a un gimnasio privado respecto a los hombres (12,8%). Igualmente, ambos géneros no difieren en resultados obtenidos en los practicantes que declaran que 'no soy miembro ni abonado'. La EHDN-15 arroja unos resultados ligeramente mayores para el asociacionismo a entidades deportivas (hombres: 31,8%, mujeres: 29%).

## Pertenencia a entidades deportivas (n=1094-%)

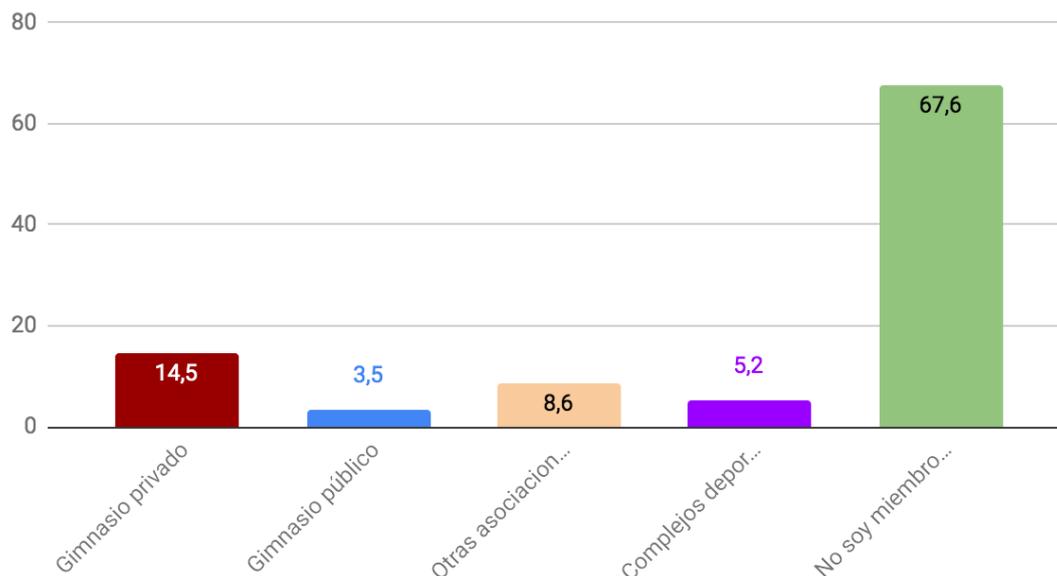


Figura 32. Pertenencia a entidades deportivas

Cuando se comparan estos resultados con EHDtf-17, se aprecia que ha habido en la encuesta de 2019 un pequeño descenso de casi 3 puntos porcentuales en los practicantes sin relación con entidades deportivas, a la vez que hay un aumento de la práctica ligada a gimnasios privados, que representa más de 4 puntos.

### ***Hábito de caminar o pasear, frecuencia e intensidad***

El 64,7% de los encuestados salen a caminar como actividad física intencionada, lo que representa una menor dedicación a esta actividad respecto a la EHDN-15, 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 24,3% lo realiza a ritmo lento y el 40,4% 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 34,5% 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 40,3% lo hacen diariamente y al menos 30 minutos (EHDN-15: 41%, pero aludiendo a menos tiempo de actividad, como explicábamos anteriormente) y un 21% (EHDN-15: 68,2%) salen a caminar al menos una vez por semana (Figura 33).

### Hábito de caminar, intensidad y frecuencia (n=730-%)

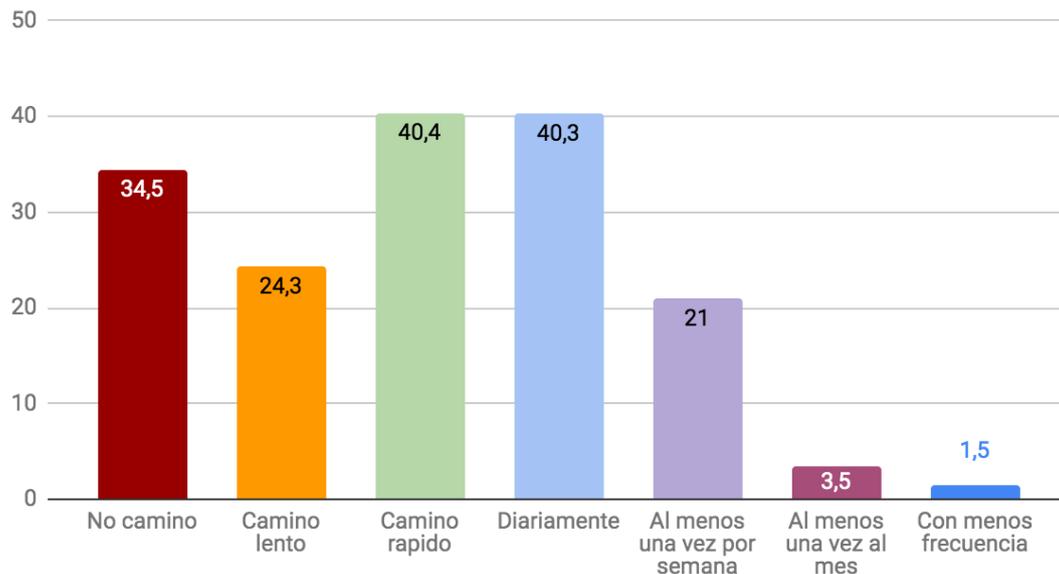


Figura 33. Hábito de caminar, intensidad y frecuencia

Atendiendo a esta práctica teniendo en cuenta el género, son las mujeres las que tienen más hábito de caminar (mujeres: 67,8%; hombres: 62,3%; tendencia que también se daba en la EHDN-15 (mujeres: 74,0%, hombres: 67,0%;). Si lo miramos desde el ritmo para caminar, el 25,6% de los hombres lo hacen de manera lenta, y a ritmo rápido el 36,7%, mientras las mujeres lo hacen a ritmo lento el 23,5% y de forma rápida un 44,3%. Desde el punto de vista de la frecuencia de salir a caminar diariamente, hay diferencias entre hombres y mujeres (hombres: 63,9%; mujeres: 58%).

De la comparativa entre las encuestas de 2017 y de 2019 se aprecia que ha habido un incremento en 2019 de las personas que caminan con intención saludable, cuyo aumento es de casi 7 puntos porcentuales; igualmente, se incrementa el hábito de caminar con rapidez (10,4 puntos). Es llamativo el descenso en 6,7 puntos en las personas que no caminan como práctica bajo objetivos de salud.

#### Práctica físico-deportiva y hábito de caminar por municipio

El análisis de esta variable por municipios puede resultar útil para la planificación de campañas o acciones específicas por zonas. Como se indicó anteriormente, son resultados que hay que interpretar con prudencia, dada la escasa representatividad, pero que nos dan idea de las tendencias municipales (Tabla 16). Los resultados muestran en general porcentajes 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 porcentajes 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 resultados, destacan municipios donde los porcentajes son muy altos, como Arafo, El Rosario, El Sauzal, San Miguel o La Victoria y municipios donde son muy bajos, como Arico, Güímar, La Matanza y Santiago del Teide 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. *Estado físico, práctica físico-deportiva y hábito de caminar (%)*

Municipio	N	Estado físico		Sí practican	No camina	Camina lento	Camina rápido
		Regular/ Malo	Bueno/ Muy bueno				
Adeje	58	20,7	79,3	63,8	37,9	31	31
Arafo	7	28,6	71,4	85,7	0	28,6	71,4
Arico	12	8,3	91,7	50	66,7	8,3	25
Arona	95	26,3	73,7	63,2	36,6	14	49,5
Buenavista	6	0	100	66,7	50	0	50
Candelaria	33	36,7	60,6	51,5	12,1	30,3	57,6
Fasnia	4	0	100	75	25	0	75
Garachico	6	33,3	66,6	66,7	50	0	50
Granadilla	55	23,6	76,4	50,9	40	25,5	34,5
La Guancha	7	14,3	85,7	71,4	0	14,3	85,7
Guía de Isora	25	32	64	60	36	16	48
Güímar	24	25	75	50	58,3	12,5	29,2
Icod de los Vinos	26	42,3	57,7	69,2	46,2	19,2	34,6
La Laguna	185	22,7	33,1	73	33,5	24,9	41,6
La Matanza	11	27,3	70,7	72,7	54,5	9,1	36,4
La Orotava	50	12	88	60	32	36	32
Puerto de la Cruz	38	23,7	76,4	68,4	13,2	36,8	50
Los Realejos	39	12,9	84,6	53,8	38,5	30,8	30,8

El Rosario	21	19	80,9	90,5	15	35	50
San Juan de la Rambla	6	0	100	66,7	33,3	33,3	33,3
San Miguel de Abona	24	12,6	87,5	87,5	12,5	33,3	54,2
Santa Cruz	254	24	75,2	71,7	38,6	23,3	38,2
Santa Úrsula	18	22,3	77,8	66,7	33,3	16,7	50
Santiago del Teide	13	38,5	61,6	69,2	53,8	23,1	23,1
El Sauzal	11	27,3	72,7	81,8	27,3	27,3	45,5
Los Silos	6	16,7	83,3	66,7	33,3	33,3	33,3
Tacoronte	29	10,3	89,6	69	37	22,2	40,7
El Tanque	3	33,3	66,6	66,7	33,3	33,3	33,3
Tegueste	20	5	95	65	35	25	40
La Victoria	11	36,4	63,6	81,8	18,2	54,4	27,3
Vilafior	2	50	50	50	50	0	50

### ***La compañía al practicar actividad físico-deportiva***

En el conjunto de la población estudiada, un 16,3% practica actividad físico-deportiva en solitario, el 23,5% lo hace con otras personas y el 39,3% lo realiza indistintamente de las dos formas. Visto desde el género, los hombres practican solos un 20,9%, un valor muy parecido al de las mujeres que practican en solitario la actividad física-deportiva (20,3%); cuando se prefiere hacer ejercicio en compañía con otras personas, las mujeres tienen esta preferencia más que los hombres (mujeres: 30,6%; hombres: 28,7%).

Al comparar las EHDTF-17 y de 2019, se observa que en la última de ellas hay un aumento en 8 puntos porcentuales en la práctica con otras personas; un aumento de la práctica en solitario, tanto en hombres (2 puntos porcentuales) como en mujeres (4 puntos); también, hay una mejora en 2019 en la práctica con otras personas, que es mayor en los hombres en 5 puntos porcentuales.

### ***Lugares donde se practica actividad físico-deportiva***

Visto globalmente, los entornos preferentes de práctica donde los encuestados realizan actividades físico-deportivas son el entorno urbano (48,4%) y el entorno natural (42,3%). Cuando se concretan otros lugares de práctica, la casa representa un 18,6% (EHDN-15: 19,4%), y otros espacios también significativos los constituyen las instalaciones públicas (22%) (EHDN-15: 17,9%) y las instalaciones privadas (28,3%) (EHDN-15: 12,1%).

Si tomamos como referencia solamente las respuestas de los encuestados que han declarado haber practicado actividad físico-deportiva en el último año (n=739), nos encontramos con resultados que muestran un incremento de valores ‘entorno urbano’ (58,2%), ‘entorno natural’ (51%), ‘en casa’ (22,5%) (EHDN-15: 19,4%), ‘instalaciones públicas’ (30,4%) (EHDN-15: 17,9%), ‘instalaciones privadas’ (40,6%) (EHDN-15: 12,1%).

Atendiendo al género (Figura 34), los hombres practican más que las mujeres en instalaciones públicas (hombres: 32,9% frente a mujeres: 21,4%; (EHDN-15: hombres: 19,2%, mujeres: 16,3%), y también llevan más el peso de la media en practicar en el entorno urbano (hombres: 62,8%, mujeres: 55,5%) y en el entorno natural (hombres: 52,7%, mujeres: 50,5%). Las mujeres son más practicantes en casa que los hombres (mujeres: 23,9%, hombres: 21,1%; EHDN-15: no hay diferencias de género), también en la práctica realizada en el centro de enseñanza (mujeres: 7,7%, hombres: 6,6%; EHDN-15: mujeres: 21,5%, hombres: 11,1%).

Lugares de práctica de actividad físico-deportiva (n=903-%)

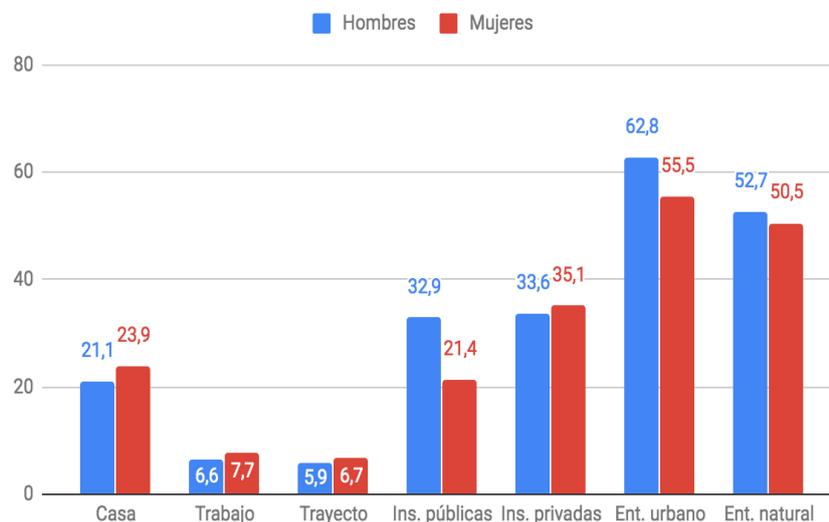


Figura 34. Lugares de práctica de actividad físico-deportiva

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 una diversificación por edades mayor en los usuarios de instalaciones deportivas tanto públicas como privadas, aunque mayoritariamente privadas. En todas las categorías de edad los lugares preferentes para realizar actividad física son el entorno natural y el entorno urbano. El trabajo, y el trayecto hacia el trabajo son espacios poco usados para realizar actividad física, y gana protagonismo la casa como lugar de práctica. Estos resultados indican la necesidad clara de seguir dotando de instalaciones deportivas públicas atractivas para todas las edades y la adecuación de espacios urbanos también para todas las edades.

Tabla 17. Lugares de práctica en función de los grupos de edad (%)

Grupos de edad	Casa	Trabajo	Trayecto	Ins. públicas	Ins. privadas	Ent. urbanos	Ent. naturales
De 16 a 24	36,6	18,7	10,6	42,3	32,5	52,8	45,5
De 25 a 34	20,2	6	6,6	33,1	39,2	56,6	47,6
De 35 a 44	28,5	10,1	7,3	28,7	42,7	57,9	55,6
De 45 a 54	16,2	5,4	4,3	21,2	34,2	56,5	47,8
De 55 a 64	18,8	1,8	7,1	16,1	29,5	65,3	59,8
Mayores de 65	16,9	1,4	2,9	19,3	24,3	73,6	54,7

Cuando se comparan las encuestas 2017 y 2019, se aprecia que las instalaciones privadas han subido claramente y constituyen un cambio respecto a la encuesta de 2017. En 2019 ha aumentado la práctica en casa en todas las bandas de edad, habiendo incrementado 5,2 puntos porcentuales respecto a 2017. También, aumenta 8,3 puntos el uso de instalaciones privadas con relación a 2017. El mayor peso del incremento en el 2019 del uso de los espacios urbano, natural e instalaciones públicas recae ligeramente en los hombres, y la práctica en casa en las mujeres.

#### **Lugar donde se hace deporte por municipios**

Los resultados indican claramente tendencias en unos municipios a realizar actividad en espacios al aire libre (urbanos o naturales) como Candelaria y Buenavista, y otros donde la preferencia es en instalaciones, públicas o privadas, como Garachico, La Matanza o Santiago del Teide (Tabla 18). Una vez más, parece necesaria la revisión tanto de instalaciones como de espacios naturales y urbanos, pues un análisis comparativo con estos resultados 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. Lugares de práctica por municipios (%)

Municipio	Casa	Trabajo	Trayecto	Ins. públicas	Ins. privadas	Ent. urbanos	Ent. naturales
Adeje	16,3	0	2	8,2	36,7	59,2	30,6
Arafo	28,6	0	0	14,3	28,6	71,4	71,4
Arico	28,6	0	0	14,3	42,9	57,1	57,1
Arona	18,4	9,5	4,1	33,8	28,4	64,9	58,1
Buenavista	25	0	25	25	75	100	100
Candelaria	38,7	3,2	0	38,7	19,4	80,6	71
Fasnia	25	25	25	75	25	50	50

Garachico	40	0	20	60	40	20	60
Granadilla	19,1	2,1	10,6	25,5	10,6	53,2	53,2
La Guancha	50	16,7	0	50	0	66,7	100
Guía de Isora	35	0	15	25	35	50	65
Güímar	11,1	0	0	22,2	22,2	50	55,6
Icod de los Vinos	12,5	4,2	8,3	37,5	41,7	41,7	62,5
La Laguna	27,6	12,8	4,5	31,4	30,1	55,8	50
La Matanza	20	10	0	60	20	60	70
La Orotava	6,3	0	3,1	9,4	28,1	71,9	21,9
Puerto de la Cruz	5,7	0	0	23,5	41,2	64,7	55,9
Los Realejos	10,3	0	0	24,1	27,6	55,2	39,3
El Rosario	40	10	15	30	50	60	45
San Juan de la Rambla	20	0	0	20	40	60	40
San Miguel de Abona	28,6	19	0	19	47,6	66,7	81
Santa Cruz	23,6	9,6	11,5	21,6	46,2	57,7	48,6
Santa Úrsula	21,4	71,	0	14,3	21,4	57,1	42,9
Santiago del Teide	0	11,1	0	66,7	55,6	44,4	55,6
El Sauzal	10	0	10	20	40	50	40
Los Silos	40	25	0	25	25	50	0
Tacoronte	31,8	9,1	4,5	36,4	27,3	63,6	68,2
El Tanque	33,3	0	50	50	50	50	100
Tegueste	42,1	5,6	11,1	22,2	50	38,9	50
La Victoria	10	0	0	60	20	50	30
Vilafior	0	0	0	0	0	0	100

### **Gasto personal medio anual invertido en actividad física**

La media de gasto anual personal de coste de equipamiento personal es 132,82€; la media de coste asignado a pago de instalaciones es de 137,18€; la media de coste asignado a material es de 48,41€; y el coste de pago a profesionales es de 78,96€.

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 19).

Tabla 19. *Gasto medio anual según grupos de edades (€)*  
(En porcentaje de la población que practicó deporte el último año)

Grupo de edad	Equipamiento personal	Instalaciones	Material	Profesionales	APPs
De 16 a 24	81,57	78,83	78,84	38,87	7,99
De 25 a 34	122,98	123,55	27,76	75	5,72
De 35 a 44	135,07	151,12	27,95	93,45	4,56
De 45 a 54	95,51	79,25	30,03	57,76	5,11
De 55 a 64	108,15	88,70	43,93	51,66	7,53
Mayores de 65	38,77	44,81	7,74	49,69	0,15

Atendiendo al sexo Tabla 20, las diferencias más significativas se encuentran en el gasto que destinan anualmente los hombres respecto a las mujeres en cuanto al equipamiento personal (108,95€ de los hombres frente a los 85,84€ de las mujeres) y al material (51,31€ de los hombres frente a los 16,25€ de las mujeres).

Tabla 20. *Gasto medio anual según sexo (€)*  
(En porcentaje de la población que practicó deporte el último año)

Sexo	Equipamiento personal	Instalaciones	Material	Profesionales	APPs
Hombre	108,95	92,60	51,31	61,52	4,90
Mujer	85,84	97,08	16,25	63,65	4,86

La comparativa de las encuestas 2017 y 2019 señala que el pago a profesionales ha bajado significativamente respecto a 2017, al igual que el dinero empleado al pago de instalaciones. No obstante, en la actualidad, sigue siendo el pago en equipamiento y en las instalaciones los mayores de todas las categorías de pagos. Se mantiene una distancia en ambas encuestas entre los pagos realizados por los hombres y el pago de las mujeres, a favor de los primeros. Llama la atención la bajada en los pagos de los mayores de 65 años de la encuesta de 2019 respecto a la de 2017.

## **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 et al. 2004; Pieron, Montes y Juan, 2007). Los resultados globales indican que al menos un 20,71 % de los progenitores de los encuestados practica alguna actividad física o deporte. Estos resultados son inferiores a los de la EHDN-15 (23,2% de al menos práctica de un deporte). Mientras que los no practicantes están en el 79,29 % (EHDN-15: 76,8% no lo practica). Al tener en cuenta el género, los hombres (hijos) muestran valores de menor práctica en al menos uno de los padres (9,4%), que en las mujeres (hijas) es dos puntos superior (11,3%). También hay diferencias respecto al género cuando se trata de que ninguno de los padres practique algún deporte (37,9% hombres y 41,4% mujeres).

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) menores de 16 años**, se distribuyen entre 36 actividades. De las cuales el 5% practican fútbol, el 2'8% baloncesto, y el resto se sitúa por debajo del 1%. Estas dos modalidades de equipo son las mismas que aglutinaban un mayor porcentaje de practicantes menores de 16 años en la EHDTF-17.

En cuanto al **acompañamiento de los padres** para la práctica de sus hijos(as) menores de 16 años, los porcentajes son bajos, tanto a la hora de realizar actividades conjuntamente con ellos (7,7%) como a la de acompañarlos a las clases o entrenamientos (8,7%); los resultados mejoran un poco cuando se trata de acompañarlos a las competiciones (11,2%). No comparamos los resultados obtenidos por la EHDN-15 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. Si bien el caso en los hombres es superior cuando se trata de realizar actividad física con sus hijos/as (27,4% frente al 20,1%); en el caso de las mujeres, éstas suelen acompañar más a sus hijos/as tanto a los entrenamientos (31,3% frente al 22,3%) como a las competiciones (35,8% frente al 33%).

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 81% de los encuestados que tienen hijos/as), declaran que 3,5% lo hacen en casa, el 9,8% en el centro de enseñanza, un 1% en el trayecto al centro de enseñanza, un 9,6% en instalaciones públicas, el 5,2% en instalaciones privadas, el 7,4% en entorno urbano (parques, en la calle...), y un 6,2% lo hacen en el entorno natural.

En cuanto al lugar preferido de práctica de los encuestados en relación al sexo, los hombres realizan actividad física o deporte en casa (9,9%), en el centro de enseñanzas (3,1%), en el trayecto al centro de trabajo (2,8%), en instalaciones públicas (15,4%), privadas (15,7%), en entornos urbanos (29,3%) o naturales (24,6%). Por el contrario, las mujeres prefieren realizar

actividad física o deporte en casa (12,7%), en el centro de enseñanzas (4,1%), en el trayecto al centro de trabajo (3,5%), en instalaciones públicas (11,4%), privadas (18,7%), en entornos urbanos (29,6%) o naturales (26,9%).

Al comparar los resultados de las encuestas de 2017 y de 2019, en general, son similares en cuanto a la práctica o no-práctica de los padres o madres, siendo modesta la participación en la práctica con ellos/as. Respecto al acompañamiento de los progenitores, en general, hay un mayor acompañamiento que en 2017, y las madres lo hacen más que los padres en acompañar a sus hijos/as a las clases o entrenamiento, e igualmente a las competiciones. En cuanto al lugar o entorno en que se ponen en práctica las actividades físicas, ha aumentado, entre 2-3 puntos porcentuales, en 2019 la práctica en casa, en el centro de enseñanza, y en los entornos urbano y natural.

### ***Creencias sobre el fomento de actividad físico deportiva en los niños(as) 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’ (28,2%) y ‘mucho’ (70%), representando ambas un importante 98,2%. En cuanto al género, el porcentaje de mujeres que consideran muy importante el fomento de la práctica físico-deportiva es ligeramente superior al de los hombres (37,8% frente al 32,5%). No hay diferencias significativas en el resto de respuestas.

En la encuesta 2019, respecto a la de 2017, se aprecia un aumento de casi 5 puntos porcentuales en la categoría ‘bastante’, lo que incrementa la creencia de los padres y madres acerca de la bondad de lo positivo que tiene la práctica de actividad físico-deportiva. Se puede interpretar que la población va tomando cada vez más conciencia de los efectos saludables de la actividad física.

## **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 ‘alguna’ (44%) y ‘bastante’ (39,2%), con menor distribución en ‘ninguna’ (8,9%) y ‘mucho’ (6,7%). Estos valores son semejantes cuando se atiende al género. La adecuación de los materiales para la práctica también es satisfactoria, destacando ‘alguna’ (44%) y ‘bastante’ (35,9%). En cuanto a la distribución por género, apenas hay una ligera diferencia en las mujeres en su grado de satisfacción para la categoría máxima (‘mucho’, mujeres: 6,2%, hombres: 7,3%). La disponibilidad horaria también guarda satisfacción en los usuarios: ‘alguna’ (38,1%), ‘bastante’ (38%) y ‘mucho’ (12,5%). Respecto a la satisfacción del horario de práctica y el género, los valores vuelven a ser similares. La relación uso-coste es vista con menos satisfacción por el usuario: ‘ninguna’ (20%), ‘alguna’ (44,4%), ‘bastante’ (26,7%). 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’ (16,2%), ‘alguna’ (41,1%), ‘bastante’ (32,7%), ‘mucho’ (9,1%). Las diferencias con respecto al sexo no son relevantes.

La comparación entre las encuestas de 2017 y de 2019 señala valores muy similares con pequeñas variaciones (no mayores de 2 o 3 puntos porcentuales, en algunos casos).

En los resultados que indican la percepción de la población analizada, cada uno de los encuestados responde en relación a las instalaciones de su propio entorno municipal. En este sentido, y para una mejor comprensión de las valoraciones realizadas, mostramos los resultados por municipios (Tabla 21). El porcentaje que se expresa en la tabla está referido a la respuesta que valoran como “Bastante” en cuanto a la adecuación de las instalaciones respecto al espacio, los materiales, el horario, el coste y la oferta de actividades. No obstante, advertimos del cuidado que se debe tener en la interpretación (y extrapolación) de los resultados, pues existen municipios donde la muestra estudiada es muy reducida (por ejemplo Vilaflor, n = 2).

Tabla 21. Valoración de las instalaciones deportivas y la gestión de administraciones públicas por municipios (%)

Municipio	n	Bastante (Espacios)	Bastante (Materiales)	Bastante (Horarios)	Bastante (Coste)	Bastante (Oferta)	Ayuntamiento	Cabildo
Adeje	58	48,3	43,1	43,1	37,9	55,2	5,57	5,79
Arafo	7	0	28,6	0	28,6	0	6,86	6,57
Arico	12	33,3	41,7	33,3	25	16,7	5,83	5,75
Arona	95	34,4	33	0	24,7	23,1	5,76	6,01
Buenavista	6	16,7	33,3	50	0	0	3,33	4,50
Candelaria	33	48,5	45,5	54,5	21,2	33,3	6,48	6,48
Fasnia	4	50	25	25	0	25	6,50	4,75
Garachico	6	33,3	16,7	33,3	0	16,7	7,50	7,17
Granadilla	55	20	23,6	32,7	29,1	21,8	5,20	4,95
La Guancha	7	14,3	0	0	28,6	0	4,71	4,29
Guía de Isora	25	20,8	29,2	50	37,5	29,2	5,96	5,88
Güímar	24	43,5	30,4	39,1	36,4	17,4	5,96	5,91
Icod de los Vinos	26	34,6	23,1	26,9	15,4	26,9	4,81	5,31
La Laguna	185	49,7	44,9	49,2	33,5	41,3	6,26	6,31
La Matanza	11	45,5	45,5	36,4	27,3	18,2	6,36	5,45
La Orotava	50	60	52	46	28	52	5,82	5,76

Puerto de la Cruz	38	36,8	31,6	47,4	21,1	23,7	5,21	5,08
Los Realejos	39	43,6	41	35,9	28,2	36,8	5,46	5,15
El Rosario	21	28	33,3	33,3	28,6	33,3	4,76	5,71
San Juan de la Rambla	6	0	16,7	16,7	0	0	4,83	4,67
San Miguel de Abona	24	26,1	26,1	26,1	26,1	26,1	6,13	6,09
Santa Cruz	254	39,4	36,1	36,9	26,5	35,3	5,94	5,98
Santa Úrsula	18	44,4	50	27,8	22,2	16,7	6	5,56
Santiago del Teide	13	30,8	30,8	15,4	23,1	23,1	5,85	5,85
El Sauzal	11	63,6	45,5	45,5	18,2	54,5	5,36	6,20
Los Silos	6	0	0	0	0	0	6	7,33
Tacoronte	29	41,4	27,6	34,5	17,2	31	5,21	5,48
El Tanque	3	0	0	0	0	0	2,33	6,33
Tegueste	20	40	30	30	25	30	5,95	6
La Victoria	11	27,3	18,2	54,5	27,3	27,3	7,82	7,82
Vilaflor	2	50	50	0	50	0	7	7

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. Lo que aquí se presenta es la media de dichas valoraciones. Como puede observarse, la mayoría de participantes valoran por encima del 5 la gestión tanto de su Ayuntamiento como la del Cabildo. No obstante, las valoraciones más bajas corresponde, precisamente, con los municipios con la muestra más reducida ( $n \leq 5$ ), por lo que insistimos en la precaución de los juicios que se hagan sobre los distintos resultados.

### ***Valoración global de la gestión deportiva de las instituciones públicas***

La valoración de la gestión de las distintas instituciones canarias y del estado, respecto a las personas encuestadas, fue la siguiente:

1. Ayuntamiento: En general, los usuarios puntúan entre 5 y 7 (5: 21,2%; 6: 18,2%; 7: 19,2%) la gestión deportiva de su ayuntamiento. Pero si sumamos las valoraciones 7 y 8 (19,2%+13,5%) se obtiene un 32,7% que es notable.

2. Cabildo: En general, los encuestados puntuaron la gestión del Cabildo de manera sensiblemente superior a como lo hicieron con la gestión del ayuntamiento, concentrando las principales valoraciones entre 5 (20,8%), 6 (18,5%) y 7 (22,7%). Al sumar las valoraciones 7 y 8 (22,7%+11,7%) se obtiene un 34,4% que es una percepción clara a favor de la gestión en esta institución.

3. Gobierno de Canarias: De nuevo se aprecia una distribución semejante a la del Gobierno de Canarias, concentrando sus valoraciones principales entre 5, 6 y 7 (5: 23,3%; 6: 18,4%, 7: 18,2%); igualmente a los casos anteriores, al sumar las valoraciones 7 y 8 (18,2%+12%) se alcanza un 30,2%, que es relevante.

4. Gobierno central: Esta institución recibe valoraciones semejantes a las del Gobierno de Canarias; concentran las valoraciones entre 5 y 7 (5: 23,7%; 6: 18,9%; 7: 15,3%); al sumar las valoraciones 7 y 8 (15,3%+10%) se obtiene un 25,3%, que es, moderadamente, el más bajo de todas las instituciones.

En general, Ayuntamientos y Cabildo son las instituciones mejor valoradas en su gestión en el campo de la actividad físico-deportiva, lo que se constata a través de ser ambas las que reciben menos valoración negativa (menor de 5) de las cuatro. El intervalo entre 5 y 7 es el más parejo en la valoración de las instituciones, con ligero incremento a favor del Cabildo sobre las demás. Finalmente, el intervalo entre 8 y 10 de valoración parece decaer según la cercanía-lejanía con las instituciones (Figura 35).

Al comparar las encuestas de 2017 y de 2019, se muestran muy semejantes, si tomamos en consideración la suma de intervalos de 5 a 8. Se aprecia un descenso de la valoración del propio Ayuntamiento respecto a la encuesta de 2017 (algo más de 6 puntos porcentuales), también baja sensiblemente la valoración del Cabildo (1,5 puntos), igualmente baja la valoración de la gestión del Gobierno de Canarias (2,9 puntos), y también la del Gobierno central (1,8 puntos).

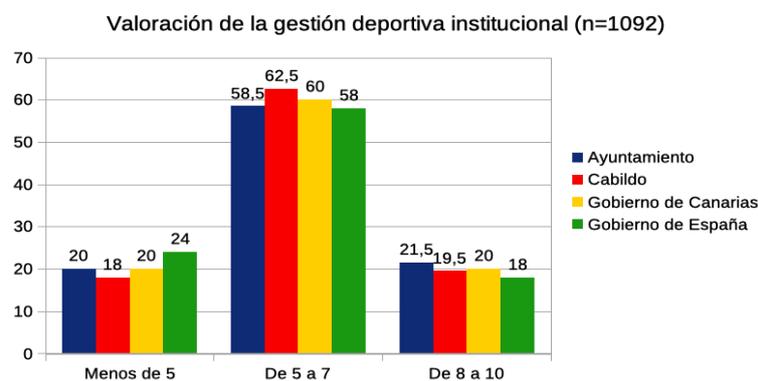


Figura 35. Valoración de la gestión deportiva institucional

### **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 (Figura 36), ambos en la misma medida (30%), y los Juegos Máster y Lo nuestro en tu centro los menos conocidos con 11% y 7%, respectivamente.

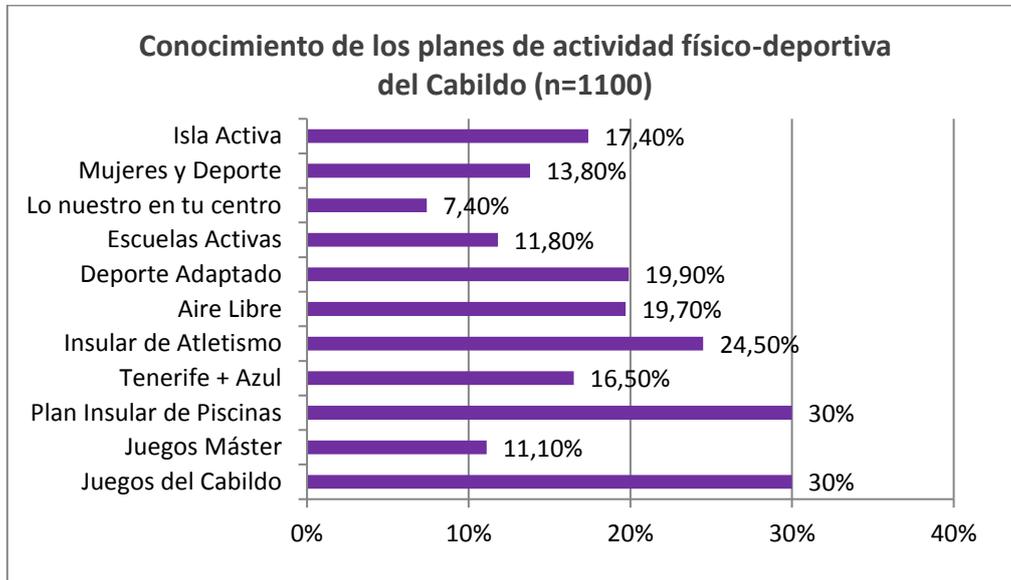


Figura 36. Grado de conocimiento de los planes de actividad físico-deportiva del Cabildo

## **6. Actividad deportiva y turismo**

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

Los viajes fuera de Canarias y entre las islas para realizar alguna práctica físico-deportiva son una realidad que, si bien antes era propia de jugadores o atletas a la hora de competir en competiciones regulares, en el seno de las federaciones, desde hace unos años han crecido y constituyen una promoción que ha vinculado los campos deportivo y turístico. Esta vinculación ha de entenderse como asistencia a un evento deportivo en el que se participa o en un viaje que propicia una práctica determinada.

A pesar de lo selectivo que es desplazarse fuera de las islas para realizar alguna actividad físico-deportiva, sobre todo cuando el desplazamiento implica una competición deportiva, se trata de un porcentaje (35,6%) estimable. Este porcentaje se reparte entre un 12,5% de viajes fuera de Canarias, y un 23,1% de desplazamientos entre las islas (Figura 37). Visto desde el género, los hombres viajan sensiblemente más que las mujeres. Las mujeres viajan un 10,5% fuera de las islas y un 18,6% entre las islas; los hombres se desplazan fuera de las islas un 14,8% y entre las islas un 28,1%.

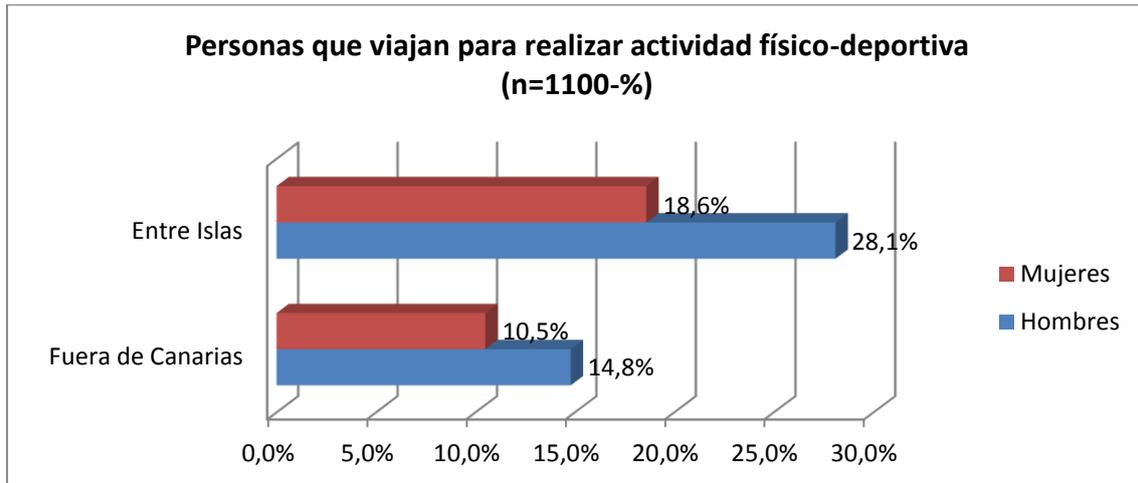


Figura 37. Personas que han viajado para realizar actividades físico-deportivas

La comparación entre las encuestas de 2017 y de 2019 nos muestra un escenario de mejora de los resultados. El aumento global de las personas que viajan para realizar actividad físico-deportiva representa un incremento respecto a EHDTF-17 de 24 puntos porcentuales. Si lo miramos desde el género, se aprecia una mejora de los resultados de 2019 sobre los de 2017: Así, siguen siendo los hombres los que viajan para este fin más que las mujeres, lo que se concreta en casi 2 puntos para los hombres en viajes fuera de Canarias, y en casi 8 puntos en viajes entre las islas; no obstante, las mujeres mejoran sus resultados al aumentar 3,3 puntos en los viajes entre las islas.

## 7. Instalaciones físico-deportivas solicitadas

De los encuestados que contestan (un 49,4% no saben o no contestan), y tomando como referencia las diez solicitudes primeras (Figura 38), coinciden en dos instalaciones, o condiciones de ellas, como demanda: 'piscinas' (12,5%; hombres: 12,4%, mujeres: 12,6%), y 'buenas condiciones de las instalaciones' (5,4%; hombres: 6,6%, mujeres: 4,3%). Además, en menor intensidad de la demanda, se encuentra un ambiguo 'todo' (4%; hombres: 4,7%, mujeres: 3,4%), 'zonas para caminar' (4%; hombres: 2,7%, mujeres: 5,2%), 'instalaciones públicas' (3,9%; hombres: 3,7%, mujeres: 4,1%), 'variedad de complejos deportivos' (3,5%; hombres: 3,9%, mujeres: 3,1%), 'canchas en general' (3,3%; hombres: 4,1%, mujeres: 2,6%), 'parques equipados' 3%; hombres: 3,1%, mujeres: 2,9%), 'polideportivos' (2,6%; hombres: 2,9%, mujeres: 2,4%), y 'gimnasios' (1,7%; hombres: 1,4%, mujeres: 2,1%). Como podemos apreciar, son escasas las diferencias según el género, lo que comporta que se perciba una adecuación entre la instalación y la actividad con neutralidad ante esta diferencia, a la hora de responder a qué echa en falta respecto a instalaciones en su municipio.

Al contrastar la encuesta realizada en 2017 con la de 2019, se aprecian dos cosas; la primera es la gran dispersión de instalaciones demandadas, lo que comporta recibir muchas de ellas una baja puntuación; ello, quizá conecta esta realidad del encuestado con el caso de su ayuntamiento u otra institución que evoque al responder; por otra parte, se continúa en 2019

con la reclamación de más piscinas, que ya se hacía en la encuesta de 2017, pero ahora con 3 puntos por encima del porcentaje de demanda.

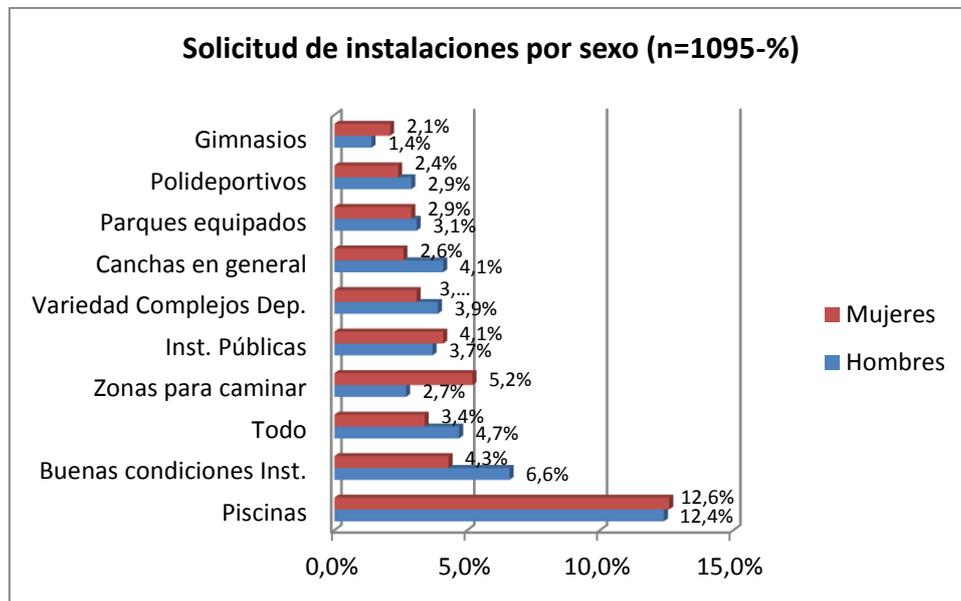


Figura 38. Principales solicitudes respecto a las instalaciones en el ámbito municipal

## 8. Integración de recursos tecnológicos personales en la actividad físico-deportiva

La integración de las TIC en la práctica de actividades físico-deportivas es aún incipiente, el 73,4% no emplea ningún recurso tecnológico en su práctica. El 26,6 restante lo hace con una variedad de elementos en los que el teléfono móvil ocupa el primer lugar (9,7%), seguido del reloj (7,6%), el pulsómetro (4,6%), las App de ejercicio físico (1,7%), podómetro (1,5%), y a continuación se señalan otro grupo de recursos usados por una minoría de personas, oscilando su presencia entre el 0,2% y el 0,1% (Tabla 24).

Tabla 22. Recursos tecnológicos personales empleados en la práctica de actividad físico-deportiva

Recursos tecnológicos personales	%	Hombres %	Mujeres %
Movil	9,7	8,5	10,8
reloj	7,6	8,9	6,5
Pulsometro	4,6	4,8	4,5
App ejercicio	1,7	1,3	2,1
Podometro	1,5	1,7	1,4
gps km	,6	0,6	0,7
banco vibroestimulador	,2	0,4	0
máquina de cardio	,1	0	0,2
kayak	,1	0,2	0
Cámara de fotos	,1	0,2	0
SISTEMA BRAILLE	,1	0,2	0
Recursos caseros	,1	0,2	0
Google Fit	,1	0	0,2

Los retos online ofertados por el Cabildo como alternativa de práctica de actividad físico-deportiva no es contemplada por casi la totalidad de la población encuestada (solo el 0,5% ha contestado positivamente). Estos resultados aconsejan planificar estrategias de comunicación para hacer llegar, de una manera más efectiva, estas propuestas de vinculación a la actividad físico-deportiva, siendo conscientes que solo el 25% de la población integra recursos tecnológicos en su práctica de actividad físico-deportiva.

## CONCLUSIONES

El objetivo principal de este informe ha sido indagar acerca de los hábitos de práctica físico-deportiva de la población de Tenerife. En cuanto al rigor, la validez y la fiabilidad de los datos hallados, el equipo ha seguido un protocolo riguroso para garantizar unos datos lo más válidos posibles y, dentro de las limitaciones que todo estudio conlleva, con una extrapolación pueda hacerse con el mayor grado de adecuación. No obstante, advertimos que, a pesar de realizar un muestreo estratificado y aleatorio con un margen de error más que aceptable según la evidencia científica, los datos que se presentan se orientan más hacia una interpretación en clave de gestión y administración de la política insular que la que pueda derivarse hacia el ámbito municipal. En este sentido, los datos hallados en algunos municipios de población muy baja (por ejemplo, Vilaflor), deben ser tratados con extrema cautela y recomendamos, en cualquier caso, un estudio específico que profundice en los aspectos investigados en los municipios en cuestión (es decir, aquellos de una población muy baja). Además, recomendamos emplear una estrategia de investigación mixta que utilice técnicas de recogida de datos cualitativos (por ejemplo, a través de la entrevista) para triangular los datos aquí recogidos y dotar de mayor rigurosidad las interpretaciones, conclusiones y decisiones que puedan derivarse de dicho informe. El estudio ha partido del análisis de las características de la población. Datos que se consideran relevantes para contrastar con las diversas variables estudiadas de cara a identificar rasgos pertinentes de los motivos, intereses y hábitos de práctica de la población de Tenerife. Estos datos sociodemográficos (edad, sexo, nivel de estudios, situación laboral y familiar) permiten detectar patrones de agrupamiento que orientan las políticas insulares en materia de gestión y administración de la práctica físico-deportiva. A continuación se exponen las conclusiones dando respuesta a los nueve objetivos planteados en este estudio.

### *1. Identificar y describir hábitos deportivos de la población insular por municipio, grupos de edad y género.*

En cuanto a las características de la población, los datos, al igual que en la ETFHD 2017, arrojan como resultado que el mayor porcentaje de practicantes se concentra en las que trabajan (61%) y estudian (15%). Probablemente, esta población haga un uso recreativo y catártico de la actividad físico-deportiva, buscando esa forma de desconectar de sus obligaciones, lo que le lleva a poner en práctica un estilo de vida activo que le haga más llevadero el estrés de los estudios o el trabajo. Por el contrario, los porcentajes de jubilados, desempleados y de personas dedicadas a tareas domésticas que practican actividad física es 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. No obstante en el sector de los jubilados se ha producido un descenso de 15 puntos de las personas no-practicantes respecto a la ETFHD 2017, lo que puede interpretarse como un progresivo cambio de mentalidad de este sector de la población respecto a los beneficios de integrar la actividad físico-deportiva en su estilo de vida.

Si bien el porcentaje de practicantes de actividad físico deportiva de Tenerife (67,27%) es algo superior al obtenido en la ENHD de 2015, y a la ETFHD de 2017, todavía es preciso optimizar estos resultados, porque el 32,73% de la población no tiene integrada esta actividad en su vida, necesaria para la prevención de salud y para un estilo de vida saludable. En el estudio esta ausencia de práctica se ha vinculado a aspectos como la falta de tiempo libre y la falta de voluntad. También en los jóvenes (16 a 24), la falta de tiempo (40,6%) supone una barrera para la práctica de actividad física. Teniendo en cuenta que en esta franja de edad se pasa una gran parte del tiempo en los centros educativos, sería interesante seguir explorando alternativas para incentivar y facilitar la práctica de actividad físico-deportiva en ese entorno.

Cuando se les pregunta por el lugar de práctica, de manera global y por género los espacios señalados en orden de prioridad son los siguientes: entorno urbano, natural, instalaciones privadas, instalaciones públicas, y el propio domicilio. Las ligeras diferencias entre género indican que los hombres son más proclives a realizar la actividad físico-deportiva en los entornos urbano, y natural, y las instalaciones públicas, mientras las mujeres se inclinan preferentemente por las instalaciones privadas, el propio domicilio.

Algunas prácticas emergentes como la carrera por montaña y el senderismo (en entornos naturales), o caminar a ritmo rápido, la calistenia, y el entrenamiento funcional (en entornos urbanos) aconsejan seguir estrategias técnicas de políticas deportivas que incluyan y potencien estas actividades entre sus programas. La adecuación y el acondicionamiento de estos espacios es condición sine qua non, para que los practicantes mantengan esta motivación por estas actividades.

## *2. Desvelar 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.*

La evidencia científica ha demostrado que uno de los factores que determinan la adherencia a la actividad física y el deporte es la realización de práctica en familia, o cuando uno de los progenitores es o ha sido una persona activa. Los resultados globales de la ETFHD 2019 acerca de la práctica de actividad física por parte de los progenitores indican una diferencia de tres puntos porcentuales menos respecto a los encuestados a nivel nacional. En este sentido, alternativas que contemplen la posibilidad de práctica de todos los miembros de la familia, que faciliten el acceso a las instalaciones deportivas (cerradas o al aire libre) y permitan la práctica de todos los miembros de la familia de manera simultánea, podrían favorecer la adherencia a la práctica físico-deportiva de los jóvenes.

Respecto a la actividad física de los hijos(as) menores de 16 años, el fútbol (5%) y el baloncesto (2,8%) siguen siendo las dos modalidades deportivas que aglutinan un mayor porcentaje de practicantes en estas edades. Respecto al acompañamiento de los progenitores, las madres acompañan más que los padres a las clases o a los entrenamientos, e igualmente a las competiciones. Dado que la influencia de los modelos familiares contemplan las dos figuras parentales, se hace necesario desarrollar estrategias que incentiven una mayor participación de los padres en el acompañamiento de sus hijos e hijas tanto a los entrenamientos como a las

competiciones, desarrollando de esta manera una corresponsabilidad de los progenitores en esta tarea.

En cuanto al lugar o entorno en que los hijos/as realizan las actividades físicas, se mantiene similar las opciones prioritarias de lugares de práctica, con un aumento porcentual entre dos y tres puntos en 2019; y los resultados de 2019 ponen de manifiesto un perfil diferenciado en cuanto a los lugares prioritarios de práctica respecto a los mayores de 16 años, siendo el centro de enseñanza el lugar estratégico para llevar a cabo intervenciones con los menores de 16 años, mientras que para el resto de la población son los entornos urbanos y natural.

Prácticamente la totalidad de la muestra encuestada (98%), considera 'bastante' o 'mucho' la importancia que tienen los progenitores en el fomento de actividad física y deporte en sus hijos e hijas. Lo que indica la relevancia de este colectivo para la promoción de políticas insulares que promuevan un estilo de vida activo y saludable de los y las menores de edad.

### *3. Indagar sobre creencias, conocimientos y preocupaciones de la población encuestada sobre la prevención de la salud.*

Los resultados referidos al estado físico de salud, índice de masa corporal (IMC) e importancia que se le atribuye a la práctica de actividad físico-deportiva con relación a la salud han sido hallados en base a la percepción de los encuestados, lo que implica un sesgo en la calidad de los datos obtenidos. Futuras investigaciones deberían considerar la posibilidad de utilizar herramientas que pudieran medir aspectos como el peso y la estatura de manera más fiable. La percepción que tiene la población, en general, es que su estado físico de salud es 'bueno' o muy bueno'. Este tipo de percepción facilita y hace más sensible a esta población a políticas y campañas de promoción de un estilo de vida activo y saludable. No obstante, no se deben obviar campañas de sensibilización y motivación para la población que percibe que su estado de salud no es óptimo pero que desea mejorarlo a través de la actividad física y el deporte. Con respecto al IMC, los datos son desalentadores. Y dado que se basan en la autopercepción, es probable que el porcentaje de sobrepeso y obesidad sea mayor. Aunque la mayor parte de los encuestados declaran seguir un patrón de vida activo y hacer actividad física-deportiva, vemos que una gran cantidad de éstos se sitúa en el sobrepeso. Las políticas insulares que se diseñen en este sentido, deberían optar por un enfoque estratégico más amplio que aborde cuestiones esenciales de un estilo de vida saludable como el manejo de emociones, las relaciones sociales y familiares, así como la adquisición de hábitos de alimentación saludables. En cuanto, a la relación de la actividad física con la salud, se concede una gran importancia a la actividad física para la mejora, en segundo lugar para el mantenimiento, y por último para la prevención de la salud, aunque en los tres casos con valores similares. Sin embargo, es menos de la mitad de los practicantes la que realiza actividad física para la salud dentro de las recomendaciones de la OMS (42%). Esta situación aconseja adoptar iniciativas dirigidas al aumento de la frecuencia de práctica en el resto de practicantes que se encuentra fuera de estas recomendaciones.

*4. Identificar elementos generadores de actitudes y comportamientos relacionados con la presencia y ausencia de práctica físico-deportiva.*

En relación con lo anterior, una de las variables que la evidencia científica ha demostrado que tiene mayor influencia en la adherencia a un estilo de vida activo y saludable son los motivos de práctica (o no práctica). Entre las cuestiones argumentadas en relación a la no práctica se encuentran la falta de tiempo, la falta de voluntad o la falta de salud. Esto se corresponde, además, con todos los grupos de edad estudiados. La falta de tiempo figura entre los dos principales motivos tanto en hombre como mujeres, sin embargo las mujeres señalan en mayor medida que los hombres el motivo de 'falta de salud' como barrera disuasoria para la práctica de actividad física. Unas políticas que permitan conciliar el tiempo personal, con el familiar y el laboral tendrán más éxito en la toma de decisiones de la población que quiera adherirse a la práctica de actividad física y deporte. Estrategias como un horario amplio de oferta de actividades y concentrarse en los intervalos más demandados podrán optimizar los recursos disponibles. Entre los motivos más alegados por los practicantes están la salud, el estado físico y la relajación. En este sentido, la oferta de actividades debería centrarse más en aspectos sociales, emocionales y recreativos; y en menor medida, en cuestiones competitivas, puesto que parece que los practicantes se toman la actividad físico-deportiva como una forma de prevenir, mantener y mejorar la salud y de evasión de sus obligaciones (por lo general, ya muy competitiva de por sí). Si analizamos los cuatro motivos que en el conjunto de los encuestados conforman el constructo "motivación para la práctica de actividad físico-deportiva", 'por salud', 'estar en forma', 'para relajarse' y 'por diversión o entretenimiento'. El constructo motivacional responde con un modelo que integra un deseo de mantenimiento de la salud, mejora del rendimiento físico, que genere bienestar corporal y suponga una catarsis, y que sea divertido o entretenido.

*5. Averiguar si las actividades físico-deportivas realizadas se hacen bajo la organización de deportes federados u otras organizaciones.*

Los resultados globales muestran que solo alrededor del diez por ciento de practicantes poseen una licencia federativa, siendo el fútbol la que contempla el mayor número de ellas, seguida del baloncesto. En cuanto a los segmentos de edad, se observa el porcentaje de personas con licencia federativa va disminuyendo progresivamente con la edad (del 25,2% en la franja de 16 a 24 años hasta el 2,5% en mayores de 65 años). Estos datos vienen a demostrar que la opción de práctica de competición está más supeditada a grupos de edad menores, donde las ligas de equipo son la primera opción por parte de éstos. A medida que se aumenta la edad, los participantes prefieren una práctica más espontánea y abandonan las competiciones.

Por otra parte, más de la mayoría de los encuestados (67,6%) responde no pertenecer a ninguna entidad deportiva (gimnasio, asociaciones, complejos deportivos). Entre estos resultados se encuentran tanto los practicantes como los no practicantes. Como puede

observarse, es un colectivo muy amplio que debe tenerse en cuenta, en la planificación de la oferta de actividades físico-deportivas.

*6. Conocer opiniones de la población encuestada sobre presencia, disponibilidad y adecuación de instalaciones físico-deportivas municipales e insulares.*

Por último, cabe destacar que las solicitudes de instalaciones se concentran en las piscinas y en mantener en buenas condiciones las instalaciones utilizadas, discriminado estas solicitudes por género los hombres reiteran lo planteado a nivel general, mientras las mujeres en segundo lugar señalan la disponibilidad y acondicionamiento de zonas para caminar. La demanda de piscinas puede indicar que los usuarios valoran éstas como lugares propicios para la práctica de actividad física y que todavía se encuentran muy solicitadas a la hora de acceder a este tipo de instalaciones. Siempre se ha de entender que hablamos de piscinas polivalentes, que son las que cubren a más grupos de edad y sus necesidades. Es común que un usuario tenga problemas para acceder a la piscina cubierta pública más cercana a su domicilio, debido al exceso de cupo de solicitantes que supera al de personas que practican acreditadas. Quizá por ello, y asumiendo que se trata de instalaciones muy costosas de construir y de mantener, ha de tenerse en cuenta para planificar nuevos proyectos de espacios deportivos por parte de las instituciones. Otro factor vinculado a las instalaciones y señalado entre los aspectos que facilitarían realizar más ejercicio físico está el de la cercanía de las instalaciones.

*7. Identificar el grado de integración de las tecnologías de la información y la comunicación en la práctica de actividades físico-deportivas.*

La integración de las tecnologías de la información y la comunicación la práctica de actividades físico-deportivas es aún incipiente, el 73,4% no emplea ningún recurso tecnológico en su práctica, entre los dispositivos más utilizados se encuentra el teléfono móvil, desde el que se pueden activar múltiples aplicaciones. Los retos online ofertados por el Cabildo como alternativa de práctica de actividad físico-deportiva es desconocida para la mayoría de la población encuestada (solo el 0,5% ha contestado positivamente). Estos resultados aconsejan planificar estrategias de comunicación digital para hacer llegar, de una manera más efectiva, estas propuestas de vinculación a la actividad físico-deportiva.

Parece evidente que el uso de tecnologías de apoyo y motivación para la práctica de actividad física es un recurso que se está focalizando más en el teléfono móvil personal. No obstante, el teléfono móvil no es un objeto que sea amable para acompañar la práctica porque exige un cuidado durante el ejercicio físico; pero, a la vez, el teléfono personal es un magnífico receptor de datos, incluso durante la práctica. De ahí que otros soportes de menor tamaño y más ligeros de peso (pulseras, relojes...) sean más adecuados, y más prácticos a la hora de la interacción con los logros, los resultados, o con el monitor. Por ello, parece más conveniente dar prioridad a App que se basen en estos soportes más amables. También, es importante que la planificación de apoyo a la práctica de actividad física tenga en cuenta el valor gamificador que pueden traer como consecuencia el uso de estas tecnologías aplicadas. Sin embargo, se ha

constatado que son pocos los usuarios que las emplean, por lo que es recomendable que el usuario sea consciente o busque conocer el aporte de información (constantes cardíacas, kilómetros realizados...) o un reto asociado a la puesta en práctica de cualquier dispositivo, que le dé sentido o un porqué a la práctica. Dado que los usuarios avanzados en uso de tecnologías siempre serán una minoría, es aconsejable dirigir la mirada al grueso de los practicantes, que los resultados nos dicen que emplean muy poco estos recursos. El problema de mayor uso lo tenemos en la población practicante, que es menos persistente en un uso adecuado y óptimo. Quizá, una campaña necesaria sería la que utilizase un mensaje que viniera a decir: La tecnología no es una moda, mira lo que has conseguido.

#### *8. Conocer el uso del tiempo que hacen los ciudadanos para la realización de práctica de actividades físico-deportivas*

La práctica de actividad físico-deportiva de la población encuestada muestra, desde una perspectiva temporal, a nivel global el siguiente perfil: la duración predominante de cada sesión está entre 40 y 60 minutos (aunque no se dispone de datos del grado de intensidad que le acompaña); hay una distribución a favor de un tiempo de práctica con un volumen de interés para el desarrollo saludable en todos los grupos de edad, siempre que la intensidad fuese la adecuada; el mayor porcentaje de práctica se concentra de lunes a viernes en horario preferentemente de tarde (en los fines de semana se concede prioridad al horario de mañana); se realiza más práctica de actividad físico-deportiva durante los periodos laborales que en las vacaciones; las franjas horarias que aglutinan un mayor número de practicantes de lunes a viernes es la comprendida entre las 17:00 y 20:00h., y durante los fines de semana entre las 9:00 y las 12:00h.

Si analizamos este uso del tiempo para la práctica de actividad físico-deportiva por género, entre semana se observa un perfil similar entre hombres y mujeres. No obstante un mayor porcentaje de hombres respecto a las mujeres concentra su horario de práctica durante la tarde, mientras un mayor porcentaje de mujeres respecto a hombres lo hace durante la mañana. Durante el fin de semana se reproduce el mismo fenómeno detectado entre semana, un mayor porcentaje de mujeres que de hombres da preferencia al horario de mañana, y un mayor porcentaje de hombre que de mujeres prioriza el horario de tarde.

Si tomamos como referencia los grupos de edad, se observa que entre semana los mayores de 65 años dan preferencia al horario de mañana frente al de tarde. La situación de jubilación a estas edades puede ser el factor que justifique este resultado. Esta singularidad aconsejaría revisar el tipo de oferta que se realiza para este sector de la población, e indagar acerca de las razones que les llevan a elegir esa franja horaria. El resto de los grupos de edad sitúan preferentemente su práctica de actividad física en el horario de tarde. En los fines de semana, siendo el horario de mañana el más utilizado por todos los grupos de edad para la realización de actividad física, resulta llamativo que los grupos de edad de 16 a 24 años y de mayores de 65 tengan una mayor presencia que los otros grupos en el horario de tarde comprendido entre las 18:00h. y 20:00h. Asimismo se detecta otra franja horaria de práctica por la tarde en los

grupos de 35 a 44 y de 45 a 54, que probablemente esté relacionada con las competiciones amateur que se suelen desarrollar en ese horario.

El tiempo es un hecho que condiciona la práctica de actividad física; de hecho, recordemos que 22,1% declaran que no practican por falta de tiempo. Quizá, la declaración de falta de tiempo pueda justificar el motivo con mayor peso en la encuesta, que es por falta de voluntad (más en hombres que mujeres) y de salud (más en mujeres que en hombres), ya que estos dos motivos son compatibles en la respuesta de cada persona encuestada. Centrados en los que sí practican, no obstante, la encuesta sondea el tiempo personal y no un tiempo derivado, que representaría el tiempo de práctica de actividad física que queda condicionado por otras personas. Los resultados han apuntado a mejoras de tiempo de práctica saludable, pues se concentra en el rango de 40 a 60 minutos, tanto en hombres como en mujeres; ello, señala que se trata de un tiempo de práctica con significación para obtener objetivos sobre la salud. Se entiende que, si el tiempo de práctica total es al que nos hemos referido, en él se incluyen otros tiempos que llevan a comprender que no es un tiempo total de práctica con esfuerzo. También, hay razones para ser optimistas con la tendencia mostrada a favor de la encuesta de 2019, porque hay una amplia banda de edades (35 a > 65 años) donde la práctica de los tiempos anteriores está distribuida con equidad. Podemos afirmar que el hábito de práctica de actividad física es adecuado a la salud y a su significación, pues es muy bajo para tiempos inferiores a 30 minutos y bajos para entre 30 y 40 minutos. En consecuencia, el tiempo de práctica de los ciudadanos está en buen camino en términos de salud de la población que practica.

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

Se reiteran aspectos ya señalados como motivos que actúan como barrera para la práctica físico-deportiva como son el disponer de más tiempo, una mayor motivación personal, sobre los que los que habría que establecer algunas estrategias para disminuir su influencia inhibitoria. Quizá, sea adecuado profundizar en una futura encuesta en cuanto al motivo y a su porqué.

## Referencias bibliográficas

- Centers for disease control and prevention. Overweight and obesity. Recuperado de <https://www.cdc.gov/obesity/>
- Consejo Superior de Deportes. *Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2015*. Recuperado de <http://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/encuesta-habitos-deportivos.html>
- División de Estadística y Estudios, Secretaría General Técnica Ministerio de Cultura y Deporte (2019). Anuario de Estadísticas Deportivas 2019. Catálogo de publicaciones del Ministerio de Cultura y Deporte. Recuperado de <http://www.culturaydeporte.gob.es/servicios-al-ciudadano/estadisticas/deportes/anuario-de-estadisticas-deportivas.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. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Antonio\\_Granero\\_Gallegos/publication/41805471\\_Motivaciones\\_aludidas\\_por\\_los\\_universitarios\\_que\\_practican\\_actividades\\_fisico-deportivas/links/53f338b80cf2da8797445a19.pdf](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. Recuperado de <http://www.um.es/univefd/Motmur.pdf>
- Hellín, J.A, Martínez, C., González-Cutre, D., y Cervelló, E. (2008). Motivación hacia la práctica físico-deportiva en personas mayores. Recuperado de <http://www.um.es/univefd/motimayores.pdf>
- Macarro, J., Martínez, A.C., y Torres, J. (2012). Motives of Practice Physical Activity and Sport in Spanish Adolescents at the End of their Secondary Education. *Electronic Journal of Research Psychology*, 10(1), 371-396. Recuperado de [http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/26/english/Art\\_26\\_524.pdf](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, A. 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. Recuperado de <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., Cervelló, E., y González-Cutre, D. (2006). Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. *Anales de Psicología*, 22(2), 310-317.

- 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., 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. Recuperado de [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)
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Suiza. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/es/>
- Piéron, M., Montes, M.E.G., y Juan, F.R. (2007). Algunos correlatos de la actividad físico-deportiva en una perspectiva de salud. *Tándem: Didáctica de la educación física*, 24, 9-24.
- Piéron, M., y Ruiz, 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*, 13(51), 525-549. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista51/artsocializacion385.htm>
- Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L., García, M., Mendoza, R., Rubio, A., Martínez, A., y Martín, J.C. (2004). Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. *Psicothema*. 16(2), 203-210.
- 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. Recuperado de [http://agora-revista.blogs.uva.es/files/2015/08/agora\\_17\\_2e\\_vaquero\\_et\\_al.pdf](http://agora-revista.blogs.uva.es/files/2015/08/agora_17_2e_vaquero_et_al.pdf)

**ANEXO 1**
**ENCUESTA DE HÁBITOS DE PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA - TENERIFE 2019<sup>1</sup>**

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 FPII	<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"/>		

<sup>1</sup> 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)

**8. Con quién convive:**

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

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

01. Muy Buena	<input type="text"/>	02. Buena	<input type="text"/>	03. Regular	<input type="text"/>	04. Mala	<input type="text"/>	05. Muy Mala	<input type="text"/>
---------------	----------------------	-----------	----------------------	-------------	----------------------	----------	----------------------	--------------	----------------------

**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	<input type="text"/>	02. No	<input type="text"/>
--------	----------------------	--------	----------------------

**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	<input type="text"/>	06. Por no tener con quién practicarlo	<input type="text"/>
02. Por la edad	<input type="text"/>	07. Por falta de tiempo	<input type="text"/>
03. Por motivos de salud	<input type="text"/>	08. Por falta de voluntad	<input type="text"/>
04. Por motivos económicos	<input type="text"/>	09. Por carga familiar (hijos/personas dependientes)	<input type="text"/>
05. Porque no me gusta	<input type="text"/>		

**12. Si ha practicado actividad física o deportiva en el último año, ¿cuáles son las que practica usted con mayor frecuencia? Ordénelas de mayor a menor.**

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

01. Diariamente (Todos o casi todos los días)	<input type="text"/>	04. Al menos una vez al mes	<input type="text"/>
02. Al menos dos o tres días por semana	<input type="text"/>	05. Al menos una vez al trimestre	<input type="text"/>

03. Al menos una vez a la semana

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 franjas horarias suele practicar actividad física y deporte con mayor frecuencia?**

01. Lunes a viernes		02. Fin de semana o festivos	
---------------------	--	------------------------------	--

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

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

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

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

(\*) Indicar cuáles: \_\_\_\_\_

**19. 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	

**20. ¿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. Sí, camino a ritmo lento		03. Sí, camino a ritmo rápido	
---------------	--	------------------------------	--	-------------------------------	--

**21. 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	
-----------------	--	---------------------------------	--	-----------------------------	--	--------------------------	--

**22. ¿Cómo suele practicar actividad física?**

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

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

01. Equipamiento personal: ropa y calzado	€
02. Instalaciones /Clubes...)	€
03. Equipamiento material (alquileres de raquetas, bicicletas, etc.)	€
04. Pago a profesionales: entrenador personal, fisioterapeutas, cursos, etc.	€
05. Pago por aplicaciones o recursos tecnológicos para la práctica de actividad física y deportiva, etc.	€

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

01.. Sí, al menos uno de ellos practica algún deporte (especificar padre/madre)		02.. No, ninguno de ellos practica deporte	
---	--	--	--

**25. En caso de tener hijos/as menores de 16 años, ¿qué actividad física o deportiva practican?**

01. Hijo/a 1		02. Hijo/a 2		03. Hijo/a 3	
--------------	--	--------------	--	--------------	--

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

01. Suelo realizar con ellos alguna práctica deportiva		02. Suelo acompañarlos a sus entrenamientos		03. Suelo acompañarlos a sus competiciones	
--	--	---	--	--	--

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

No/Nada	Poco	Bastante	Mucho

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

01. En casa	<input type="checkbox"/>	05. En instalaciones deportivas privadas	<input type="checkbox"/>
02. En el centro de enseñanza	<input type="checkbox"/>	06. En espacios del entorno urbano (parques, calle)	<input type="checkbox"/>
03. En el trayecto al centro de enseñanza	<input type="checkbox"/>	07. En el entorno natural (campo, mar, etc.).	<input type="checkbox"/>
04. En instalaciones deportivas públicas	<input type="checkbox"/>	08. No tengo hijos menores	<input type="checkbox"/>

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

01. En casa	<input type="checkbox"/>
02. En el centro de enseñanza	<input type="checkbox"/>
03. En el trayecto al centro de trabajo	<input type="checkbox"/>
04. En instalaciones deportivas públicas	<input type="checkbox"/>
05. En instalaciones deportivas privadas	<input type="checkbox"/>
06. En espacios del entorno urbano (parques, calle)	<input type="checkbox"/>
07. En el entorno natural (campo, mar, etc.)	<input type="checkbox"/>

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

	Ninguna	Algunas	Bastante	Muchas
01. Adecuación de espacios de práctica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02. Adecuación de materiales para la práctica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03. Horarios disponibles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04. Coste de uso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05. Oferta de actividades deportivas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

01. Su ayuntamiento	<input type="checkbox"/>
02. Cabildo Insular de Tenerife	<input type="checkbox"/>
03. Gobierno de Canarias (Dirección General de Deportes)	<input type="checkbox"/>
04. Gobierno de España (Consejo Superior de Deportes)	<input type="checkbox"/>

**32. ¿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
05. Plan insular de Atletismo	SI	NO
06. Plan insular de Actividades al aire libre	SI	NO
07. Plan insular de Deporte adaptado	SI	NO
08. Programa de Escuelas activas	SI	NO
09. Programa lo nuestro en tu centro	SI	NO
10. Programa Mujeres y Deporte	SI	NO
11. Programa Tenerife isla activa	SI	NO

**33. ¿Participa en alguno de ellos?**

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

**34. En caso afirmativo, especificar cuál**

**35. ¿Qué otros Planes o programas le gustaría que se ofertaran por parte del Cabildo?**

**36. ¿En su práctica de actividad física o deportiva emplea algún recurso tecnológico personal? ¿Cuál o cuáles?**

**37. ¿Participas en alguno de los retos online que oferta el cabildo? En cuáles**

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

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

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

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

**40. ¿Qué instalaciones deportivas echa en falta en su municipio?**

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

01. Por diversión o entretenimiento		06. Porque le gusta el deporte	
02. Por estar en forma (o mejorar la forma física)		07. Porque le gusta competir	
03. Para relajarse (eliminar estrés, tensiones...)		08. Por superación personal (retos...)	
04. Por motivos de salud		09. Por mejora estética	
05. Como forma de relación social		10. Por exigencias profesionales	

**42. 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	
-------------------------------	--	----------------------------------	--	------------------------	--

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

**ANEXO 2**

Tabla 23. Muestreo probabilístico por cuotas de municipio, edad y género

MUNICIPIOS	Muestra	Edades	MUNICIPIOS	Muestra	
Adeje	57-58	16 a 19=3 20 a 29=8 30 a 39=10-9 40 a 49=12-13 50 a 65=14-15 + 65=10	Pto Cruz	38	16 a 19=2 20 a 29=5 30 a 39=7 40 a 49=8 50 a 65=9-10 + 65=7-6
Arafo	7	16 a 19=1 20 a 29=1 30 a 39=1 40 a 49=1 50 a 65=2 + 65=1	Los Realejos	44 39	16 a 19=2-1 20 a 29=6-3 30 a 39=8 40 a 49=9-4 50 a 65=11-15 + 65=8
Arico	10 12	16 a 19=1 20 a 29=1-2 30 a 39=2 40 a 49=2 50 a 65=2 + 65=2-3	El Rosario	21	16 a 19=1 20 a 29=3 30 a 39=4 40 a 49=4 50 a 65=5-6 + 65=4-3
Arona	96 95	16 a 19=5 20 a 29=13 30 a 39=17 40 a 49=20 50 a 65=24 + 65=17-16	San Juan de la Rambla	6	16 a 19=1-0 20 a 29=1-2 30 a 39=1 40 a 49=1 50 a 65=1 + 65=1
Buenavista	6	16 a 19=1 20 a 29=1 30 a 39=1 40 a 49=1 50 a 65=1 + 65=1	San Miguel A	23 24	16 a 19=1 20 a 29=3 30 a 39=4 40 a 49=5 50 a 65=6 + 65=4-5
Candelaria	33	16 a 19=2-3 20 a 29=4-3 30 a 39=6 40 a 49=7 50 a 65=8-10 + 65=6-4	Sta Cruz	252 254	16 a 19=12 20 a 29=35 30 a 39=45 40 a 49=52-53 50 a 65=63-66 + 65=45-43
Fasnia	3 4	16 a 19=0 20 a 29=0-1 30 a 39=1 40 a 49=1 50 a 65=1	Santa Úrsula	17 18	16 a 19=1 20 a 29=2 30 a 39=3 40 a 49=4 50 a 65=4-5

		+ 65=0			+ 65=3
Garachico	6	16 a 19=1 20 a 29=1 30 a 39=1-2 40 a 49=1 50 a 65=1-0 + 65=1	Santiago	13	16 a 19=1 20 a 29=2-3 30 a 39=2 40 a 49=3 50 a 65=3-2 + 65=2
Granadilla	56 55	16 a 19=3 20 a 29=8-7 30 a 39=10 40 a 49=11 50 a 65=14 + 65=10	El Sauzal	11	16 a 19=1 20 a 29=1 30 a 39=2 40 a 49=2 50 a 65=3 + 65=2
La Guancha	7	16 a 19=1 20 a 29=1 30 a 39=1 40 a 49=1 50 a 65=2 + 65=1	Los Silos	6	16 a 19=1 20 a 29=1 30 a 39=1 40 a 49=1 50 a 65=1 + 65=1
Guía de Isora	25	16 a 19=1 20 a 29=4 30 a 39=4 40 a 49=5 50 a 65=6 + 65=5	Tacoronte	29	16 a 19=2 20 a 29=4 30 a 39=5 40 a 49=6-7 50 a 65=7-6 + 65=5
Guimar	24	16 a 19=1 20 a 29=4 30 a 39=4 40 a 49=5 50 a 65=6 + 65=4	El Tanque	3	16 a 19=0 20 a 29=0 30 a 39=1 40 a 49=1 50 a 65=1 + 65=0
Icod de Vinos	28 26	16 a 19=1 20 a 29=4 30 a 39=5-3 40 a 49=6 50 a 65=7 + 65=5	Tegueste	14 20	16 a 19=1-2 20 a 29=2-5 30 a 39=3-5 40 a 49=3 50 a 65=3 + 65=2
La Laguna	191 185	16 a 19=9 20 a 29=26-25 30 a 39=34 40 a 49=40-37 50 a 65=48 + 65=34-32	La Victoria	11	16 a 19=1 20 a 29=1 30 a 39=2 40 a 49=2 50 a 65=3 + 65=2
La Matanza	11	16 a 19=1 20 a 29=1	Vilaflor	2	16 a 19=0 20 a 29=0

		30 a 39= <b>2</b> 40 a 49= <b>2</b> 50 a 65= <b>3</b> + 65= <b>2</b>			30 a 39= <b>1</b> 40 a 49= <b>1</b> 50 a 65= <b>0</b> + 65= <b>0</b>
La Orotava	50	16 a 19= <b>2</b> 20 a 29= <b>7</b> 30 a 39= <b>9</b> 40 a 49= <b>10</b> 50 a 65= <b>13-14</b> + 65= <b>9-8</b>			

(\*) En color amarillo, la desviaciones producidas respecto a lo previsto.

### ANEXO 3

#### Relación de Tablas

Tabla 1. Población de la isla de Tenerife por Municipios (Padrón Municipal 2018, N=904.713).....	6
Tabla 2. Población de la isla de Tenerife mayor de 16 años <b>por municipio</b> (Padrón Municipal 2018) .....	7
Tabla 3. Distribución de la población por cuotas de edad (n=1100) .....	8
Tabla 4. Tamaño muestral por Municipios (n=1100) .....	8
Tabla 5. Índice de Masa Corporal por edad.....	16
Tabla 6. Índice de Masa Corporal por género y hábito de práctica de actividad físico-deportiva.....	16
Tabla 7. Motivos por los que no se hace actividad física-deportiva por grupo de edad.....	23
Tabla 8. Comparativa de motivos para la práctica de actividad física-deportiva .....	24
Tabla 9. Actividades deportivas señaladas en primer lugar .....	28
Tabla 10. Actividades físico-deportivas practicadas por grupos de edad 16-24, 25-34, 35-44 .....	30
Tabla 11. Actividades físico-deportivas practicadas por grupos de edad 45-54, 55-64, Mayores de 65 .....	31
Tabla 12. Frecuencia de la actividad física practicada según grupo de edad (%).....	33
Tabla 13. Tiempo dedicado a cada sesión de práctica física o deportiva según grupo de edad (%).....	35
Tabla 14. Horarios de práctica de actividad física-deportiva entre semana según grupo de edad.....	39
Tabla 15. Horarios de práctica de actividad física-deportiva en fin de semana según grupo de edad.....	40
Tabla 16. Estado físico, práctica físico-deportiva y hábito de caminar (%) .....	45
Tabla 17. Lugares de práctica en función de los grupos de edad (%).....	48
Tabla 18. Lugares de práctica por municipios (%) .....	48
Tabla 19. Gasto medio anual según grupos de edades (€) .....	50
Tabla 20. Gasto medio anual según sexo (€) .....	50
Tabla 21. Valoración de las instalaciones deportivas y la gestión de administraciones públicas por municipios (%) .....	53
Tabla 22. Recursos tecnológicos personales empleados en la práctica de actividad físico-deportiva.....	58
Tabla 23. Muestreo probabilístico por cuotas de municipio, edad y género .....	76

## Relación de Figuras

<b>Figura 1. Distribución de la población por género (%)</b> .....	<b>9</b>
<b>Figura 2. Distribución de la población por grupos de edad (%) (n=1100)</b> .....	<b>9</b>
<b>Figura 3. Porcentaje de la población seleccionada por los 31 municipios (n=1100)</b> .....	<b>10</b>
<b>Figura 4. Distribución de la población por nivel de estudios (n=1100)</b> .....	<b>11</b>
<b>Figura 5. Distribución de la población por situación laboral (n=1100)</b> .....	<b>11</b>
<b>Figura 6. Situación laboral entre los que practican y no practican actividad físico-deportiva (n=1100)</b> .....	<b>12</b>
<b>Figura 7. Distribución de la población por modelo de convivencia (n=1100)</b> .....	<b>13</b>
<b>Figura 8. Distribución de la población por estado físico percibido (n=1100)</b> .....	<b>14</b>
<b>Figura 9. Distribución de la población por índice de masa corporal (n=1100)</b> .....	<b>15</b>
<b>Figura 10. Índice de masa corporal entre los que sí y no practican actividad físico-deportiva (n=1100)</b> .....	<b>15</b>
<b>Figura 11. Practicantes y no practicantes de actividad físico-deportiva el último año (n=1100)</b> .....	<b>17</b>
<b>Figura 12. Personas que realizan y no realizan 150´ de actividad física semanal</b> .....	<b>17</b>
<b>Figura 13. Practicantes y no practicantes de actividad físico-deportiva en función del sexo</b>	<b>18</b>
<b>Figura 14. Practicantes y no practicantes de actividad físico-deportiva según grupo de edad (n=1100)</b> .....	<b>19</b>
<b>Figura 15. Practicantes y no practicantes de actividad físico-deportiva dentro de cada grupo de edad</b> .....	<b>20</b>
<b>Figura 16. Primeros y segundos motivos por los que no se práctica más actividad físico-deportiva</b> .....	<b>21</b>
<b>Figura 17. Motivos por los que no se practica actividad físico-deportiva según sexo</b> .....	<b>22</b>
<b>Figura 18. Motivos por los que se hace actividad físico-deportiva según sexo</b> .....	<b>24</b>
<b>Figura 19. Principales motivos por los que se hace actividad física dentro de cada grupo de edad</b> .....	<b>26</b>
<b>Figura 20. Tipos de actividades practicadas con mayor frecuencia como 1ª opción</b> .....	<b>29</b>
<b>Figura 21. Tipo de actividades físicas practicadas con mayor frecuencia como 1ª opción en cada sexo</b> .....	<b>30</b>
<b>Figura 22. Frecuencia de práctica de actividad físico-deportiva</b> .....	<b>32</b>
<b>Figura 23. Tiempo dedicado a cada sesión de práctica física o deportiva</b> .....	<b>34</b>
<b>Figura 24. Tiempo dedicado a cada sesión de práctica física o deportiva según sexo</b> .....	<b>34</b>
<b>Figura 25. Periodos de práctica anuales y días de la semana</b> .....	<b>36</b>
<b>Figura 26. Horarios de práctica de actividad física-deportiva entre semana y fines de semana (%)</b> .....	<b>37</b>
<b>Figura 27. Duración de la práctica de actividad física-deportiva entre semana y fines de semana (%)</b> .....	<b>37</b>
<b>Figura 28. Horarios de práctica de actividad física-deportiva entre semana por sexo (%)</b> .....	<b>38</b>
<b>Figura 29. Horarios de práctica de actividad física-deportiva en fin de semana por sexo (%)</b> .....	<b>38</b>
<b>Figura 30. Horarios de práctica de actividad física-deportiva entre semana según grupo de edad (%)</b> .....	<b>39</b>
<b>Figura 31. Horarios de práctica de actividad física-deportiva en fin de semana según grupo de edad (%)</b> .....	<b>41</b>
<b>Figura 32. Pertenencia a entidades deportivas</b> .....	<b>43</b>
<b>Figura 33. Hábito de caminar, intensidad y frecuencia</b> .....	<b>44</b>
<b>Figura 34. Lugares de práctica de actividad físico-deportiva</b> .....	<b>47</b>
<b>Figura 35. Valoración de la gestión deportiva institucional</b> .....	<b>55</b>
<b>Figura 36. Grado de conocimiento de los planes de actividad físico-deportiva del Cabildo</b> ...	<b>56</b>

**Figura 37. Personas que han viajado para realizar actividades físico-deportivas .....57**  
**Figura 38. Principales solicitudes respecto a las instalaciones en el ámbito municipal .....58**