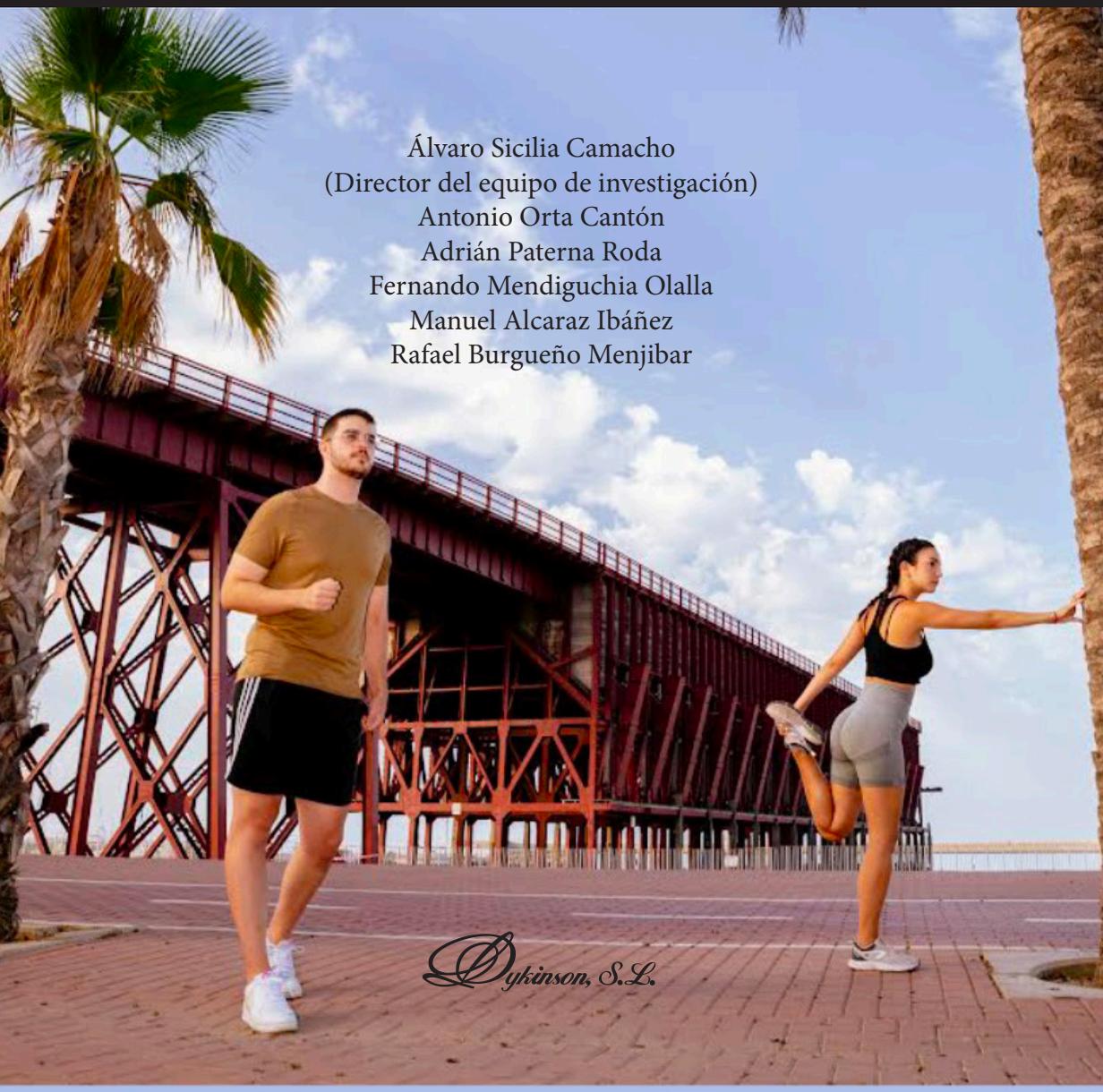




**ESTUDIO DE HÁBITOS  
DEPORTIVOS Y MOTIVACIÓN  
DE LOS ALMERIENSES HACIA LA  
PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA 2021**



Álvaro Sicilia Camacho  
(Director del equipo de investigación)  
Antonio Orta Cantón  
Adrián Paterna Roda  
Fernando Mendiguchia Olalla  
Manuel Alcaraz Ibáñez  
Rafael Burgueño Menjibar

*Dykinson, S.L.*



**ESTUDIO DE HÁBITOS  
DEPORTIVOS Y MOTIVACIÓN  
DE LOS ALMERIENSES HACIA LA  
PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA 2021**



**ESTUDIO DE HÁBITOS  
DEPORTIVOS Y MOTIVACIÓN  
DE LOS ALMERIENSES HACIA LA  
PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA 2021**

AUTORES:

ÁLVARO SICILIA CAMACHO

(DIRECTOR DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN)

ANTONIO ORTA CANTÓN

ADRIÁN PATERNA RODA

FERNANDO MENDIGUCHIA OLALLA

MANUEL ALCARAZ IBÁÑEZ

RAFAEL BURGUEÑO MENJIBAR

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 917021970/932720407.

Estudio financiado por el Patronato Municipal de Deportes del Excmo. Ayuntamiento de Almería y la Universidad de Almería



ALMERÍA  
CIUDAD



UNIVERSIDAD  
DE ALMERÍA

Este libro ha sido sometido a evaluación por parte de nuestro Consejo Editorial  
Para mayor información, véase [www.dykinson.com/quienes\\_somos](http://www.dykinson.com/quienes_somos)

© Copyright by  
Los Autores  
Madrid, 2023

Editorial DYKINSON, S.L. Meléndez Valdés, 61 - 28015 Madrid  
Teléfono (+34) 91 544 28 46 - (+34) 91 544 28 69  
e-mail: [info@dykinson.com](mailto:info@dykinson.com)  
<http://www.dykinson.es>  
<http://www.dykinson.com>

Foto portada: Chema Artero (Contraportada)

ISBN: 978-84-1170-699-5  
Depósito Legal: M-32763-2023

*Maquetación:*  
[german.balaguer@gmail.com](mailto:german.balaguer@gmail.com)

# ÍNDICE

<b>CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN</b> .....	11
1. LA CIUDAD DEPORTIVA .....	13
2. PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA Y POLÍTICAS PÚBLICAS.....	15
3. ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS .....	17
4. ¿PUEDE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA LLEGAR A SER PROBLEMÁTICA?.....	18
4.1.El continuo entre el ejercicio físico saludable y problemático .....	18
4.2.Instrumentos para detectar el riesgo de adicción al ejercicio.....	21
4.3.Prevalencia de adicción al ejercicio .....	23
5. EL IMPACTO DEL COVID-19 SOBRE EL SISTEMA DEPORTIVO LOCAL.....	24
<b>CAPÍTULO 2: METODOLOGÍA</b> .....	27
1. OBJETIVOS .....	27
2. DISEÑO DEL MUESTREO .....	28
3. DETERMINACIÓN DE LA POBLACIÓN OBJETO DE ESTUDIO.....	29
4. TAMAÑO DE LA MUESTRA.....	30
5. ERROR DE MUESTREO Y FICHA TÉCNICA DEL ESTUDIO.....	32
6. TEMPORIZACIÓN.....	32
7. ASPECTOS RELACIONADOS CON EL TRABAJO DE CAMPO.....	33
8. ASPECTOS RELACIONADOS CON EL CUESTIONARIO .....	34
9. ASPECTOS RELACIONADOS CON EL TRATAMIENTO DE DATOS.....	35
<b>CAPÍTULO 3: CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO</b> .....	39
1. SEXO Y EDAD .....	39
2. FORMACIÓN ACADÉMICA .....	41
3. SITUACIÓN LABORAL.....	49
4. NIVEL SOCIOECONÓMICO PERCIBIDO.....	58

<b>CAPÍTULO 4: LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN LA VIDA DE LOS CIUDADANOS</b> .....	63
1. ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTILO DE VIDA DE LA POBLACIÓN ALMERIENSE.....	64
1.1.Grado de trabajo activo/sedentario de la población almeriense.....	64
1.2.Grado de desplazamiento activo del ciudadano .....	66
1.3.Tiempo diario de ociosidad/inactividad del ciudadano almeriense .....	68
2. NIVEL DE PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA DE LA POBLACIÓN ALMERIENSE.....	70
2.1.Nivel de práctica físico-deportiva de la población almeriense .....	71
2.2.Evolución del nivel de práctica físico-deportiva de la población almeriense (2009-2021) .....	75
3. IMPORTANCIA DEL DEPORTE EN EL TIEMPO LIBRE DE LA POBLACIÓN ALMERIENSE .....	77
3.1.Importancia del deporte en el tiempo libre de la población almeriense antes del COVID-19 .....	78
3.2.Evolución de la importancia del deporte en el tiempo libre en la población almeriense (2009-2021) .....	81
3.3.Importancia del deporte en el tiempo libre de la población almeriense durante la pandemia del COVID-19.....	82
<b>CAPÍTULO 5: HÁBITOS DEPORTIVOS DE LOS ALMERIENSES</b> .....	91
1. MODALIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS MÁS PRACTICADAS .....	91
2. FRECUENCIA DE PRÁCTICA SEMANAL .....	95
3. TIEMPO EMPLEADO POR DÍA/SESIÓN DE PRACTICA FÍSICO-DEPORTIVA .....	97
4. EDAD DE INICIO EN LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA.....	99
5. PRÁCTICA DEPORTIVA FEDERADA .....	102
6. EVOLUCIÓN DE LOS HÁBITOS DEPORTIVOS DE LOS ALMERIENSES (2009-2021) .....	105
6.1.Evolución del tipo de actividad físico-deportiva más practicada por la población almeriense .....	105
6.2.Evolución de la frecuencia de práctica físico-deportiva semanal de los almerienses .....	108
6.3.Evolución del tipo de práctica físico-deportiva de la población almeriense.....	108
6.4.Evolución de la edad de inicio en la práctica físico-deportiva de la población almeriense.....	109
6.5.Evolución de las licencias federativas entre los almerienses .....	111

<b>CAPÍTULO 6: FORMAS Y MOTIVOS PARA LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO/DEPORTE</b> .....	113
1. FORMAS DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA.....	114
2. MOTIVOS DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA .....	120
3. RIESGO DE ADICCIÓN A LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA .....	122
4. EVOLUCIÓN DE LAS FORMAS Y LOS MOTIVOS DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN LA POBLACIÓN ALMERIENSE (2009-2021) .....	128
 <b>CAPÍTULO 7: ESPACIOS Y SERVICIOS DEPORTIVOS UTILIZADOS POR LOS CIUDADANOS DE ALMERÍA</b> .....	 131
1. TIPOS DE INSTALACIONES O ESPACIOS UTILIZADOS PARA LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA.....	131
2. USO DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS .....	136
3. GRADO DE UTILIZACIÓN DE LOS SERVICIOS DEPORTIVOS MUNICIPALES .....	139
4. TIPOS DE SERVICIOS DEPORTIVOS UTILIZADOS.....	141
5. ABONADOS A GIMNASIOS Y ENTIDADES DEL TERCER SECTOR .	145
6. ABONADOS A LOS COMPLEJOS/CENTROS DEPORTIVOS MUNICIPALES (CDM) .....	149
7. EVOLUCIÓN DE LOS ESPACIOS Y SERVICIOS DEPORTIVOS UTILIZADOS POR LOS ALMERIENSES (2009-2021) .....	153
7.1.Evolución en el tipo de instalación utilizada para la práctica de actividad físico-deportiva .....	153
7.2.Evolución del uso de las instalaciones deportivas.....	156
7.3.Evolución del grado de utilización de los servicios deportivos municipales.....	158
7.4.Evolución de los tipos de servicios deportivos municipales utilizados por los almerienses .....	159
7.5.Evolución de los abonados a los complejos/centros deportivos municipales.....	160
 <b>CAPÍTULO 8: CONCLUSIONES</b> .....	 163
1. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LOS PARTICIPANTES DE ESTE ESTUDIO.....	163
2. LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN LA VIDA DE LOS CIUDADANOS ALMERIENSES .....	164
3. HÁBITOS DEPORTIVOS DE LOS ALMERIENSES .....	166
4. FORMAS Y MOTIVOS DE PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA.....	168
5. ESPACIOS Y SERVICIOS DEPORTIVOS USADOS POR LOS CIUDADANOS DEL MUNICIPIO DE ALMERÍA.....	169

<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>173</b>
<b>ANEXO I: ÍNDICE DE TABLAS.....</b>	<b>181</b>
<b>ANEXO II: ÍNDICE DE FIGURAS.....</b>	<b>185</b>
<b>ANEXO III: CUESTIONARIO.....</b>	<b>191</b>

# CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN

A la hora de analizar el estilo de vida activo o sedentario de una población deberían considerarse tres elementos: la actividad física, el ejercicio físico, y el deporte (Bull et al., 2020; OMS, 2020). Aunque los tres son elementos importantes para definir el nivel de actividad física o sedentarismo que una persona o población, los términos hacen referencia a realidades diferentes. La actividad física se refiere a cualquier movimiento voluntario producido por los músculos y que tiene como consecuencia el gasto de energía. Durante el día a día las personas realizan actividad física en general para cubrir sus necesidades diarias, bien domésticas (e.g., limpiar la casa, cocinar, tender la ropa, cepillarse los dientes), bien relacionadas con el trabajo (e.g., ir caminando al trabajo, actividades realizadas propias del trabajo tales como cavar, mover cajas, construir o montar cosas), bien familiares y afectivas (e.g., interaccionar con los seres queridos y amigos). A diferencia de la actividad física, el ejercicio físico es entendido también como una movilidad del cuerpo y, en este sentido, sería un tipo de actividad física, pero en este caso se realiza de forma planificada, y normalmente repetitiva, con el fin de mejorar el funcionamiento del organismo (e.g., salir a correr, hacer senderismo, hacer pesas, nadar). Por último, el término deporte hace referencia al conjunto de ejercicios físicos que se presentan en forma de juego, ya sean individuales o colectivos, y que son practicados bajo determinadas reglas (e.g., atletismo, baloncesto, juegos reglados en general). El deporte puede realizarse bajo el régimen de una federación o asociación que regula determinadas competiciones, o bien de forma más informal entre amigos para pasar el rato.

Aunque en este libro se aborda el estilo de vida activo o sedentario de la población a través del análisis de algunas actividades físicas (ver capítulo 4), la mayoría de los resultados del estudio van dirigidos a analizar tanto la práctica de ejercicio físico como la práctica deportiva. En este sentido, utilizamos indistintamente el término ejercicio físico y deporte, a través del uso del término actividad físico-deportiva, o incluso a veces utilizamos el término genérico de

deporte, siguiendo el uso generalizado que hace la encuesta nacional de hábitos deportivos (véase por ejemplo García Ferrando, 2006; García Ferrando & Llopis Goig, 2017; Ministerio de Cultura y Deporte, 2021). Con ello, la actividad físico-deportiva indicaría el carácter específico de la actividad física realizada de forma planificada o reglada. Dado su carácter planificado y organizado, la actividad física deportiva se ha convertido en foco de regulación y comercialización.

La práctica de actividad física y deportiva se ha convertido hoy en día en una actividad de indudable relevancia económica y social (Lera López & Suárez Fernández, 2019). La industria deportiva en España contribuyó a generar durante el año 2018 una actividad económica valorada en 39.117 millones de euros (3,3 % del PIB nacional) y generó 414.000 puestos de trabajo (2,1% de la población activa del país). Por cada millón de euros que la industria del deporte facturó en España en 2018, generó 12,4 empleos absolutos, un 30% más que la media del resto de sectores en nuestro país (Jiménez et al., 2020)<sup>1</sup>.

Por otra parte, y como ejemplo del carácter transversal que tienen los múltiples beneficios del fenómeno deporte, la investigación académica viene asegurando que la práctica habitual de ejercicio físico conlleva beneficios para la salud de los individuos (Ashdown-Franks et al., 2020; Chen et al., 2021; Granados & Cuéllar, 2018; Guzmán & Duarte, 2020; Izquierdo et al., 2021; OMS, 2010, 2018, 2020; Thompson et al., 2020; Warburton, Nicol, & Bredin, 2006). La práctica de actividad física regular es un importante factor en la prevención y el tratamiento de enfermedades no transmisibles, tales como las patologías cardiovasculares y metabólicas, diabetes tipo 1 y 2, enfermedades pulmonares crónicas, trastornos músculo esqueléticos y varios tipos de cáncer. La práctica de ejercicio físico también es beneficiosa para la salud mental, previene el deterioro cognitivo y palia los síntomas de la depresión y la ansiedad (Pedersen & Saltin, 2015; Thompson et al., 2020). La actividad físico-deportiva contribuye así al bienestar general del individuo, además de ser un instrumento ideal para luchar contra el sedentarismo y la inactividad física de la población (OMS, 2018, 2020, 2022). La prescripción individualizada de ejercicio estructurado no sólo es una importante estrategia preventiva para muchas enfermedades crónicas, sino que se ha revelado como un potente agente terapéutico. Hay enfermedades donde la práctica de ejercicio físico es vista como una alternativa al tratamiento farmacológico (e. g., depresión), mientras para otras patologías sin tratamiento médico conocido (e.g., sarcopenia, demencia...) el ejercicio puede llegar a

---

<sup>1</sup> Este impacto se ha calculado teniendo en cuenta la actividad del propio sector (considerando ésta como impacto directo) y añadiendo los impactos adicionales generados por la industria del deporte en España: *impactos indirectos e inducidos*. Por ello, estas cifras recogidas en el informe del Observatorio Fundación España Activa de la universidad Rey Juan Carlos, elaborado por PwC España, son mayores a las que ofrece el Anuario de Estadísticas Deportivas que realiza el Ministerio de Cultura y Deporte y que calcula el empleo vinculado al deporte en el año 2021 en 221,8 mil personas, lo que supone el 1,1% del empleo total en España durante el mismo periodo.

desempeñar un papel importante en su prevención y tratamiento (Izquierdo et al., 2021).

Los hábitos deportivos también han sido descritos como indicadores de salud democrática y bienestar social (García Ferrando & Llopis Goig, 2017). El deporte, entendido como un ámbito y como un *hábito* que contribuye a la mejora de la forma física, la salud, el entretenimiento y la sociabilidad, se ha convertido de manera creciente en una oportunidad real para que los hombres y mujeres, jóvenes y mayores, ejerzan y satisfagan sus derechos y necesidades de comportamiento autónomo, de nuevas experiencias, de retos personales y comunitarios; al tiempo que se ha ido incrementando con la oferta deportiva, la capacidad de elección de lo que se desea practicar. No en vano, el deporte ha sido descrito como una de las principales formas de ocio en España (García Ferrando, 2006). La práctica de actividad físico-deportiva es un fenómeno social y transversal, cuyo alcance y capacidad, tanto como práctica y como espectáculo, ha contribuido al desarrollo de la democracia en España (Ferrando & Goig, 2011, p. 25).

## 1. LA CIUDAD DEPORTIVA

El deporte contemporáneo en su sentido más amplio, y sus formas de práctica, no pueden explicarse de manera unidimensional, ni en cuanto a su naturaleza ni tampoco respecto de sus funciones o utilidades sociales. La relevancia del fenómeno deporte se refleja también en el hecho de que muchos investigadores hayan utilizado y utilizan el ocio en general, y el deporte en particular, para el análisis del cambio social, en concreto, para evidenciar la evolución de sociedades modernas a posmodernas (Águila & Sicilia, 2014; Sicilia, Artés, Orta, Casimiro, & González-Cutre, 2011).

A modo de ejemplo, y desde un punto de vista exclusivamente económico, la consultora ATK earney informaba en 2015 que el mercado deportivo había alcanzado un valor cercano a los 80 mil millones de dólares (ingresos provenientes de la venta de billetes, derechos de comunicación y patrocinios). Cuando la misma empresa agregó a su estudio las ventas de artículos deportivos, los gastos derivados de la salud y el acondicionamiento físico, se estimó que la industria deportiva generaba alrededor de 700 mil millones de dólares anuales, un 1% del PIB mundial (Leahy, 2018). Esta misma consultora en un informe reciente asegura que sólo el mercado de deportes al aire libre en China alcanzará la cifra de 90 mil millones de dólares en 2025. Como industria global, la industria del deporte está creciendo a una velocidad más rápida que el PIB de China y España, por citar algunos ejemplos.

La relevancia del sector deportivo no se limita sólo a los grandes eventos o a la venta de artículos y servicios deportivos, contratos de patrocinio, etc. Un

estudio de ICADE (Centro de Innovación del Derecho, Facultad de Derecho de la Universidad de Comillas), habla incluso de la importancia del deporte escolar para la economía de los países (Leahy, 2018). Sudáfrica, por citar un ejemplo, ha impulsado cambios en la industria nacional del deporte a partir de su concepción del deporte escolar y ha impulsado políticas públicas para promover un currículo deportivo más eficiente y funcional en las escuelas (Leahy, 2018). Los deportes juveniles en los EE.UU. se han revelado como salvadores de la economía en tiempos difíciles. El deporte escolar, o en edad escolar, constituye también una buena base para que los países crezcan alrededor de este sector y disfruten de los beneficios económicos que proporcionan.

Este enorme capital social y económico ha sido aprovechado por algunas urbes modernas como estrategia de especialización inteligente, al ver en este sector una herramienta ideal para realizar importantes transformaciones de ciudad de índole socioeconómica y para implementar políticas públicas que las hagan posibles. Son modelos de gobernanza pública en torno al deporte que se engloban bajo el concepto emergente de *Sports Cities* o Ciudades Deportivas.

En la actualidad, los modelos de gobernanza pública reconocen cada vez más el efecto catalizador del deporte en términos de creación de nuevas fuentes de negocio, y su contribución a la habitabilidad de la ciudad en relación con la oferta de práctica y las instalaciones disponibles. Se evidencia así una creciente conciencia social sobre el potencial del sector deporte en relación al desarrollo local. Todo esto confluye en el auge de las *Sports Cities* como una de las últimas manifestaciones globales del fenómeno deporte (Alzate, Piedrahita, Segura, & Fuscaldó, 2022).

Aunque los objetivos sobre los que se articulan las ciudades deportivas pueden diferir entre un caso y otro, podríamos decir que una Ciudad Deportiva es una urbe en la que la “gobernanza pública ha valorado el deporte como fenómeno social multifacético, imprescindible para el logro de su desarrollo sostenible a nivel socio-cultural, económico y ambiental, mediante el fortalecimiento del derecho al deporte y la recreación, para toda la población y a lo largo de toda la vida” (Alzate et al., 2022, p. 1028).

Dentro del movimiento de desarrollo deportivo de las ciudades podemos encontrar situaciones variadas. Existen ciudades que han implementado zonas deportivas temáticas en lugares específicos o en el conjunto de la ciudad; otras que han puesto en marcha estrategias relacionadas con el turismo deportivo de rendimiento, o impulsado la racionalización de costes en la construcción de infraestructuras deportivas. En otras ocasiones, se ha apostado por la organización de un gran evento para atraer turistas y fomentar la inversión interna, regenerar la imagen de ciudad e incrementar el empleo. Además, la denominada Ciudad Deportiva, debería abordar también temas relacionados con la buena gobernanza del deporte y con la responsabilidad social, porque

el sistema deportivo actual no es sostenible y su viabilidad futura depende de algunos cambios y transformaciones, muchas de las cuales deben cimentarse en torno a los ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible<sup>2</sup>). Creemos, por tanto, que la práctica físico-deportiva en general reúne las condiciones ideales y necesarias para convertirse en el artífice de la especialización inteligente de toda una ciudad o un territorio específico dentro de ella.

## 2. PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA Y POLÍTICAS PÚBLICAS

La importancia social y económica que viene adquiriendo el deporte en general, y la práctica de actividad física en particular, ha ido asociada también a una creciente preocupación por su fomento y difusión en un entorno global de desarrollo de hábitos saludables (OMS, 2018). Este interés ha devenido en la proliferación de estudios y/ o informes que analizan y monitorizan la evolución de los hábitos y actitudes de la población en torno a la práctica de actividad física, tanto en el contexto nacional como europeo y mundial.

A pesar de que en España tenemos datos sobre el nivel de práctica de actividad física de la población desde el año 1975, no ha sido hasta los últimos 15 años cuando este tipo de estudios se han incrementado de manera considerable. El desarrollo de esta literatura ha sido posible gracias a la disponibilidad de encuestas a hogares, tanto a nivel nacional (Ferrando & Goig, 2011; García Ferrando, 2006; Ministerio de Cultura y Deporte, 2021), como autonómico (Consejería de Turismo y Deporte, 2017) o, como en nuestro caso, local (Sicilia, Águila, Orta, & Muyor, 2008; Sicilia et al., 2011).

Existe una gran variedad de trabajos y de fuentes que pretenden analizar la práctica deportiva tanto en el ámbito internacional como en el contexto español (Ejecutivo, 2018; European Commission, 2018; Ferrando & Goig, 2011; García-Tascón, Mendaña-Cuervo, Sahelices-Pinto, & Magaz-González, 2021; García Ferrando, 2006; García Ferrando & Llopis Goig, 2017; Holtermann, Krause, Van Der Beek, & Straker, 2018; Jiménez et al., 2020; Mayo, Gutiérrez, Manca Patricia, & Esteve, 2020b; Mayo, del Villar, & Jiménez, 2017; OMS, 2022, 2020). La variable objeto de estudio de estos trabajos ha sido definida en función de la información disponible y del objetivo de los autores. En ocasiones se ha analizado exclusivamente la práctica deportiva, mientras que en otros casos se ha considerado también otros tipos de actividad física realizada durante el tiempo de ocio, como, por ejemplo caminar. Incluso, otros autores han considerado el tiempo diario destinado a actividades deportivas activas y pasivas (entendidas estas últimas como la asistencia a eventos deportivos y el visionado de los

---

<sup>2</sup> Algunos modelos de Ciudad Deportiva proponen la creación de indicadores relacionados con los Objetivos de Desarrollo sostenible, especialmente con los ODS: 3) salud y bienestar, 4) educación de calidad, 5) Igualdad de género, 10) reducción de desigualdades, 11) ciudades y comunidades sostenibles y 16) paz, justicia e instituciones sólidas.

mismos de forma no presencial). En los últimos años, también han aparecido estudios sobre el impacto que tiene en la salud de las personas la actividad física ocupacional (Holtermann et al., 2018).

Las variables que explican la probabilidad de que un grupo o población realice actividades físico-deportivas, se pueden clasificar según Cabane y Lechner (2015, citado en Lera y Suárez Fernández, 2019), en cinco grandes grupos: 1) características individuales (edad, sexo, estado civil, situación laboral y económica, salud, etc.), 2) condiciones meteorológicas, 3) características del lugar de residencia, 4) variables sociales (familia, compañeros, vecinos, etc.) y, 5) hábitos e incentivos económicos. Los datos disponibles para nuestro país revelan una participación creciente en las últimas décadas en términos generales; tendencia que se observa en todos los grupos de edad. Se constata igualmente una reducción de la brecha de género en el acceso a la práctica de actividad físico-deportiva. Al mismo tiempo, se detectan cambios en el tipo de instalaciones preferidas para la práctica deportiva, destacando el incremento constante en el uso de instalaciones privadas y el propio hogar. La mayor parte de los estudios destacan la relevancia de las características personales, familiares, socioeconómicas y del entorno en la práctica y/ o frecuencia con la que se realiza deporte. Los análisis realizados constatan la mayor probabilidad de práctica de los hombres y de los jóvenes, así como el efecto positivo que tienen el nivel educativo y la situación económica (Lera López & Suárez Fernández, 2019).

Menos habituales han sido los estudios que se han centrado en la motivación humana como una de las variables claves para explicar los cambios experimentados en la evolución de la práctica de actividad física y deportiva en los últimos años. La motivación ha sido definida como una de las variables que pueden predecir la adherencia al ejercicio físico (Murcia & Gimeno, 2010). En el anterior estudio de hábitos deportivos de los almerienses (Sicilia et al., 2011), el análisis de los motivos de práctica se fundamentó en la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (1991, 2000), la cual establece tres tipos de motivación: intrínseca, extrínseca y desmotivación. La motivación más auto-determinada sería la intrínseca, que implica una práctica motivada por el disfrute, la diversión y la satisfacción personal que se obtiene. En el otro extremo estaría la desmotivación, que reflejaría la ausencia de interés hacia la práctica de actividades físico-deportivas.

Para este segundo estudio, hemos introducido una variable novedosa en relación a los estudios de práctica de actividad física que se vienen realizando tanto en el contexto nacional como internacional. La investigación ha demostrado reiteradamente los beneficios que conlleva la práctica de ejercicio físico para las personas. Sin embargo, en los últimos años cada vez son más numerosas las voces especializadas que sugieren que algunos individuos pueden experimentar efectos físicos y psicológicos negativos en su práctica deportiva,

corriendo el riesgo de volverse adictos al ejercicio de manera similar a como sucede en las adicciones al alcohol, la nicotina u otras sustancias (Davis, 2000; Szabo, Demetrovics, & Griffiths, 2018).

Para conocer el riesgo de adicción a la actividad físico-deportiva de los almerienses mayores de edad, hemos utilizado en el presente estudio la versión española (Sicilia, Alías-García, Ferriz, & Moreno-Murcia, 2013) del *Exercise Addiction Inventory* (Terry, Szabo, & Griffiths, 2004). Sin embargo, la variedad de criterios que existen para definir la adicción al ejercicio, y también la variedad de instrumentos para medirla, hacen que la estimación de su prevalencia deba ser tomada con cautela<sup>3</sup>. Esto tiene implicaciones a la hora de poder realizar comparaciones entre estudios, dado que la obtención de resultados puede estar condicionada por el instrumento utilizado. Además, como más tarde desarrollaremos, se han informado de variaciones importantes en función de la población estudiada (diferentes especialidades deportivas o en función del tiempo dedicado a la práctica, por ejemplo).

### 3. ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS

“...deberíamos poner nuestro mejor empeño en preservar un alto grado de salud y para ello, los medios para lograrlo serían: abstenerse de todos los excesos y desórdenes, de todas las pasiones violentas o desagradables, así como de todos los esfuerzos del espíritu demasiados intensos o sostenidos y realizar un mínimo de dos horas diarias de ejercicios enérgicos al aire libre (...) Cuando el movimiento externo desaparece, como sucede con un estilo de vida completamente sedentario de innumerables personas, se produce una desproporción nociva entre la tranquilidad externa y el tumulto interior (...) El incesante movimiento interior necesita ser reforzado por el externo (...) Incluso los árboles necesitan, para poder prosperar, ser movidos por el viento (Schopenhauer, 2016).

Ya nos advertía el filósofo alemán, Arthur Schopenhauer en sus “Aforismos sobre la Sabiduría de la Vida”<sup>4</sup>, que sin el debido movimiento diario no es posible conservarse sano. Los beneficios de practicar actividad física y deporte están muy bien documentados, tal y como hemos reflejado en esta introducción. Sin embargo, esta abundante documentación se limita a analizar la práctica de actividad física durante el tiempo libre o de ocio. Algunos estudios recientes llegan a afirmar que la actividad física ocupacional no mejora la salud y que,

<sup>3</sup> No hay un consenso académico sobre la conceptualización exacta del fenómeno, lo que implica que los instrumentos de medición utilizados adolecen de diferencias significativas respecto del concepto de adicción al ejercicio.

<sup>4</sup> Los Aforismos sobre la sabiduría de la vida (1851) son un compendio de filosofía práctica en el que Schopenhauer recoge doctrinas, recomendaciones y advertencias para desenvolverse mejor en la vida y evitar sus trampas y contrariedades. Un «arte de prudencia», en suma, que se puede considerar como una estética de la existencia. Son el más largo y el más famoso de los opúsculos contenidos en su obra *Parerga y Paralipómena*.

incluso, puede llegar a ser perjudicial para la misma. Es lo que algunos autores han denominado la “paradoja de la salud de la actividad física” (Holtermann, Hansen, Burr, Sjøgaard, & Sjøgaard, 2012; Holtermann et al., 2018).

Para buena parte de la población, el trabajo constituye el entorno principal de práctica de actividad física (agricultura, ganadería, construcción, limpieza, cuidado de personas dependientes, etc.). A pesar de que estos trabajadores son físicamente activos durante buena parte de su jornada laboral y durante la mayor parte del año, estos estudios muestran un estado de salud relativamente malo. Por ejemplo, se informa de que una actividad física ocupacional alta incrementa el riesgo de enfermedad cardiovascular y los resultados de mortalidad, incluso después de ajustes extensos para otros factores de riesgo. Otro debate abierto gira en torno a la conveniencia, o inconveniencia, de que los trabajadores en riesgo cardiovascular y con una actividad física ocupacional alta practiquen actividad física intensa en su tiempo libre. Algunos mecanismos subyacentes que sostendrían la hipótesis de la paradoja de la salud de la actividad física serían: 1) la actividad física ocupacional tiene una intensidad demasiado baja, o una duración demasiado prolongada para mantener o mejorar el estado cardiorrespiratorio y la salud cardiovascular, 2) Eleva la frecuencia cardíaca de 24 horas, 3) Incluye levantar objetos pesados o posturas estáticas y eleva la presión arterial las 24 horas, 4) A menudo se realiza sin suficiente tiempo de recuperación, 5) A menudo se realiza con bajo control del trabajador, 6) Aumenta los niveles de inflamación (Holtermann et al., 2018).

#### **4. ¿PUEDE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA LLEGAR A SER PROBLEMÁTICA?**

##### **4.1. El continuo entre el ejercicio físico saludable y problemático**

Dado los efectos positivos constatados de la actividad físico-deportiva, desde la mitad del siglo XX las sociedades avanzadas han desarrollado campañas de promoción del ejercicio entre la población. Estas políticas de promoción del ejercicio deben entenderse en conjunción con el desarrollo de los estados del bienestar, implantados en los países desarrollados desde la Segunda Guerra Mundial (Harvey, Beamish, & Defrance, 1993). Sin embargo, la conciencia de que el ejercicio también puede tener efectos perjudiciales para el individuo aumentó a medida que un mayor porcentaje de la población empezó a hacer ejercicio con regularidad. Junto con la popularización del deporte y la práctica de ejercicio, debe considerarse también la progresiva presión por mantener un cuerpo sano, en lo que se ha denominado como la ideología del ‘salutismo’ (Crawford, 1977, 1980). Se trata de una preocupación constante por la salud personal como el foco principal que define el bienestar, y una presión hacia la

modificación de los estilos de vida como forma de alcanzar la salud (Crawford, 1980).

El debate sobre los efectos perjudiciales del ejercicio se inicia en aquellos países donde el estado del bienestar permite la promulgación de la actividad físico-deportiva como un derecho y una recomendación que debe extenderse a toda la población. En concreto, la cuestión sobre la posibilidad de que los individuos puedan convertirse en adictos al ejercicio, de forma similar a las sustancias psicoactivas como el alcohol, la nicotina u otras drogas (Davis, 2000), se sitúa en Norteamérica a finales de los años sesenta y setenta. Plymire (2004) informó sobre el notable aumento de corredores habituales en Norteamérica en los años setenta, donde en sólo una década el número se multiplicó por diez. Sin embargo, lo llamativo para Plymire no era el notable crecimiento de individuos que hacían ejercicio, sino el hecho de que muchos de estos corredores declaraban correr muy por encima del tiempo medio recomendado por las instituciones para conseguir los beneficios para la salud producidos por el ejercicio (por ejemplo, la mejora de la forma física aeróbica y la salud cardíaca). Este hecho llevó a considerar que tenía que haber otras motivaciones más allá de los beneficios para la salud indicados por las instituciones para dedicar mucho tiempo a esta actividad. En este contexto se produce un intenso y prolongado debate sobre si el ejercicio puede conllevar, en algunos casos y para algunos individuos, consecuencias negativas.

El debate ha tenido una cierta tensión, dado que el término “adicción” parece controvertido cuando se aplica a un comportamiento que, como el ejercicio, se considera positivo para el individuo. En sus inicios hubo autores que se refirieron al ejercicio como una adicción positiva (Glasser, 1976). Sin embargo, la conceptualización de la adicción al ejercicio como una adicción positiva pronto fue cuestionada. Algunos investigadores ya habían señalado a finales de los años sesenta que algunos deportistas seguían entrenando a pesar de las contraindicaciones que mostraban para hacerlo (Little, 1969). Baekeland (1970) reforzó esta observación al indicar la dificultad que tuvo para reclutar atletas para un experimento que intentaba evaluar los efectos de la privación de ejercicio sobre el sueño. Estas ideas se hicieron más evidentes cuando Morgan (1979) descubrió, a través de algunos estudios de casos psiquiátricos, que el ejercicio físico podía conducir no sólo a lesiones físicas, sino también a la desatención de las principales responsabilidades diarias laborales y/o familiares. Advirtiendo del peligro de confundir el ejercicio excesivo con la adicción, Morgan (1979) reconoció la existencia de efectos negativos en la adicción al ejercicio. Por lo tanto, las características negativas asociadas con el ejercicio, como las lesiones, el sobreentrenamiento y la disfunción psicológica, se identificaron progresivamente y se reflejaron en una posible conceptualización de adicción al ejercicio (Adams, 2009; Allegre, Souville, Therme, & Griffiths, 2006). Por lo tanto, aunque hoy en día se siguen reconociendo los efectos positivos del

ejercicio, existe consenso en que el ejercicio excesivo y descontrolado puede tener consecuencias negativas para algunos de individuos. La investigación ha sugerido que una pequeña minoría de individuos puede experimentar efectos físicos y psicológicos negativos, ya que pueden volverse adictos al ejercicio de manera similar a sustancias como el alcohol, la nicotina u otras drogas (Davis, 2000; Szabo et al., 2018).

En sus inicios, el debate sobre una adicción del ejercicio se centró en las carreras de larga distancia, concretamente por la cantidad de tiempo que algunos individuos dedicaban al ejercicio (Estok & Rudy, 1986; Plymire, 2004). Por este motivo, no es sorprendente que los primeros indicios de adicción al ejercicio que se abordaron fueran los que definían las características del ejercicio (p. eg., frecuencia, duración, intensidad). A medida que se reconocían los posibles efectos perjudiciales del ejercicio adictivo, se señalaban las características biomédicas (p. eg., síntomas de abstinencia, tolerancia), los problemas psicológicos (p. eg., depresión, ansiedad) y las consecuencias sociales (hacer ejercicio por encima de obligaciones laborales, familiares u otras obligaciones sociales). También, un punto clave en este debate ha sido la diferenciación que Veale (1987) hizo entre el carácter primario o secundario de la adicción al ejercicio. Esta posible adicción se clasifica como primaria cuando representa una adicción conductual en sí misma, mientras que una adicción se considera secundaria cuando concurre con otra disfunción, que en la literatura se ha identificado generalmente con un trastorno alimentario, como la anorexia o la bulimia nerviosa (Veale, 1987, 1995). En una adicción primaria, el motivo del ejercicio excesivo está dirigido a evitar algo negativo, aunque el individuo afectado puede ser totalmente inconsciente de su motivación. En este caso, el ejercicio es una forma de escapar de una fuente de estrés perturbadora, persistente y/o incontrolable. Sin embargo, en una adicción secundaria, el ejercicio se utiliza como medio o vehículo para alcanzar un fin característico de otra disfunción (por ejemplo, en la anorexia nerviosa se utiliza el ejercicio, además de una dieta estricta, como medio para perder peso).

La diferenciación introducida por Veale sugiere importantes implicaciones clínicas y de práctica política deportiva, ya que la adicción al ejercicio secundaria tendría una etiología diferente a la adicción primaria, a pesar de que muchos síntomas de la adicción al ejercicio serían similares en ambos casos. La característica clave que Veale (1987) sugirió para distinguir entre estos dos tipos de adicción al ejercicio es que, en la adicción primaria, el ejercicio es el objetivo, mientras que, en la adicción secundaria, el ejercicio se utiliza para alcanzar otro objetivo (por ejemplo, la pérdida de peso), de modo que el ejercicio es sólo uno de los medios principales para alcanzar este objetivo.

Sin embargo, a pesar de sus posibles implicaciones clínicas y de práctica política, actualmente no existe consenso sobre cómo diferenciar entre adicción

al ejercicio primaria y secundaria. Aunque algunos autores no dudan en afirmar que el ejercicio puede ser una fuente primaria de problemas para algunos individuos (Griffiths, 1997), otros autores sostienen que la adicción al ejercicio primaria ha sido raramente documentada, y sería difícil diferenciarla de un ejercicio problemático asociado a otros trastornos (por ejemplo, trastornos de la conducta alimentaria) (Adams, 2009; Bamber, Cockerill, Rodgers, & Carroll, 2003; Blaydon & Lindner, 2002; Blaydon, Lindner, & Kerr, 2004). Esto ha llevado a que la adicción al ejercicio no haya recibido un reconocimiento formal como trastorno mental en los principales manuales clínicos (American Psychiatric Association, 2013; World Health Organization, 2018), a pesar de que los efectos negativos del ejercicio excesivo se vienen investigando desde hace más de 50 años (Baekeland, 1970; Fernandez, Kuss, & Griffiths, 2020; Little, 1969; Morgan, 1979). En 2013, la última edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) (American Psychiatric Association, 2013) incorporó el juego como adicción conductual, así como criterios para el trastorno del juego en Internet como una adicción conductual. La nueva conceptualización del diagnóstico de adicción en el DSM-5 abre la puerta a la investigación de otras formas de comportamiento excesivo que pueden ser potencialmente adictivas, entre las que se incluiría la conducta del ejercicio. Por el momento, el ejercicio problemático más que adicción debe considerarse una conducta potencialmente adictiva y no una adicción conductual clasificada clínicamente como sí (Spada, 2015). Esto no es óbice para que se siga estudiando y vigilando las manifestaciones problemáticas de la práctica de ejercicio físico.

#### 4.2. Instrumentos para detectar el riesgo de adicción al ejercicio

Hasta la fecha se han desarrollado varios instrumentos autoinformados para evaluar el riesgo de adicción al ejercicio. En consonancia con la evolución del concepto, los primeros instrumentos desarrollados eran evaluaciones unidimensionales y generalmente se referían a una actividad específica. Uno de los primeros instrumentos fue la Escala de Compromiso con la Carrera (Carmack & Martens, 1979), donde el riesgo de adicción al ejercicio se conceptualizaba como el final de un continuo de ejercicio representado por un fuerte compromiso con la carrera. Esta escala se revisó posteriormente para adaptarla al ámbito del ejercicio de forma más general (Corbin, Nielsen, Borsdorf, & Laurie, 1987). Otros instrumentos aplicados al ejercicio de correr, tales como el Cuestionario a la Carrera Obligatoria (*Obligatory Running Questionnaire*, Blumenthal, Toole, & Jonathan, 1984) se desarrollaron considerando la adicción a correr como una actividad compulsiva que compartía síntomas psicológicos y conductuales con los pacientes de anorexia nerviosa. Más tarde, el *Obligatory Running Questionnaire* se adaptó al contexto general del ejercicio, desarrollándose el Cuestionario de Ejercicio Obligatorio (*Obligatory Exercise Questionnaire*, Pasman & Thompson, 1988). A medida que se fueron aceptando las consecuencias perjudiciales del

ejercicio, se desarrollaron otras escalas como la Escala de Adicción a la Carrera (*Running Addiction Scale*, Chapman & De Castro, 1990), y la Escala de Adicción Negativa (*Negative Addiction Scale*, Hailey & Bailey, 1982), las cuáles evaluaban la adicción a correr como la adicción al ejercicio general, respectivamente. Sin embargo, estas medidas unidimensionales sólo evaluaban aspectos específicos de la adicción y no proporcionaban una evaluación exhaustiva del constructo (Hausenblas & Symons-Downs, 2002a).

Los enfoques multidimensionales desarrollados posteriormente han asimilado la adicción al ejercicio con la adicción a otras sustancias y, en consecuencia, la han definido como un conjunto variado de síntomas (Freimuth, Moniz, & Kim, 2011; Hausenblas & Symons-Downs, 2002b). En la variedad de instrumentos existentes, revisiones recientes (Alcaraz-Ibáñez, Paterna, Griffiths, Demetrovics, & Sicilia, 2022; Alcaraz-Ibáñez, Paterna, Griffiths, & Sicilia, 2022; Colledge, Buchner, Schmidt, & Walter, 2019; Sicilia, Alcaraz-Ibáñez, Paterna, & Griffiths, 2021) señalan que los tres instrumentos más utilizados son la Escala de Dependencia al Ejercicio (en inglés EDS; Hausenblas & Symons-Downs, 2002b) el Inventario de Adicción al Ejercicio (en inglés EAI; Terry et al., 2004) y el Test de Ejercicio Compulsivo (en inglés CET; Taranis, Touyz, & Meyer, 2011). Estos tres instrumentos, a diferencia de los demás, han establecido puntos de corte para clasificar a los individuos en riesgo de ejercicio, sintomáticos y asintomáticos. Aunque un detalle más en profundidad de los instrumentos psicométricos existentes que evalúan el riesgo de adicción al ejercicio puede encontrarse en literatura reciente (Alcaraz-Ibáñez, Paterna, Griffiths, Demetrovics, & Sicilia, 2022; Alcaraz-Ibáñez, Paterna, Griffiths, & Sicilia, 2022; Sicilia et al., 2021; Sicilia, Alcaraz-Ibáñez, Paterna, & Griffiths, 2022), queremos destacar brevemente la utilidad del Inventario de Adicción al Ejercicio (EAI).

El EAI (Griffiths, Szabo, & Terry, 2005; Terry et al., 2004) es un instrumento abreviado y práctico para evaluar el riesgo de adicción al ejercicio. Es un instrumento que operacionaliza la adicción al ejercicio basándose en los componentes para las adicciones comportamentales (Griffiths, 1997, 2005, 2019), que está más en consonancia con la nueva clasificación dada por el DSM-5. En este instrumento, los síntomas de adicción al ejercicio se operacionalizan a través de seis componentes de la adicción conductual definidos por Griffiths (Griffiths, 2005). Estos componentes serían los siguientes:

1. Relevancia. Cuando el ejercicio físico llega a ser la actividad más importante en la vida de la persona y domina otras facetas de su vida.
2. Cambios de humor/Euforia. Cambios en la experiencia subjetiva que la gente informa como consecuencia de realizar ejercicio y también al no poder realizarlo.

3. Tolerancia. La persona tiende a incrementar la cantidad de ejercicio realizado para conseguir los efectos deseados.
4. Abstinencia. Sentimiento o efecto físico desagradable que se produce cuando el ejercicio es interrumpido o drásticamente reducido.
5. Conflicto. Tensión que puede producirse con aquellos que rodean a la persona (e.g., conflicto interpersonal) o dentro de la misma persona (e.g., conflicto intrapsíquico) a raíz del ejercicio.
6. Recaída. Tendencia a repetir los mismos patrones de ejercicio, o aún más acentuados, después de un tiempo sin hacer la actividad o una retirada por lesión.

Cada uno de los seis ítems que componen el instrumento refleja un componente de la adicción. Además, basándose en la puntuación total de sus ítems, utilizando una escala Likert de cinco puntos, el EAI sirve como herramienta de cribado que puede distinguir entre individuos que están en riesgo de adicción al ejercicio (es decir, puntuaciones de 24 o más), tienen algunos síntomas (puntuaciones entre 13 y 23), o no tienen síntomas de adicción (puntuaciones entre 0 y 12). En una reciente actualización del EAI (Szabo, Pinto, Griffiths, Kovácsik, & Demetrovics, 2019), se estableció una modificación en la puntuación de respuesta a los ítems y un nuevo punto de corte ( $\geq 29$ ) para clasificar a los individuos en riesgo de adicción al ejercicio.

### 4.3. Prevalencia de adicción al ejercicio

La variedad de criterios para definir el riesgo de adicción al ejercicio y la variedad de instrumentos utilizados para evaluarla han impedido realizar una estimación precisa de su prevalencia. Un gran número de estudios indican que el riesgo de adicción al ejercicio es bastante bajo, oscilando generalmente entre el 0,3% en la población general y el 3% en poblaciones de practicantes habituales de ejercicio (Allegre et al., 2006; Griffiths, 2006b; Griffiths, 2005; Mónok et al., 2012; Symons-Downs, Hausenblas, & Nigg, 2004). Sin embargo, unos pocos estudios han informado tasas de prevalencia de riesgo de adicción que superan el 40% (Blaydon, Lindner, & Kerr, 2002; Lejoyeux, Avril, Richoux, Embouazza, & Nivoli, 2008; Serier et al., 2018), lo que significaría entre 5 y 10 veces la tasa de prevalencia informada por la mayoría de los estudios.

Como destacan Szabo et al. (2015), existe una zona gris entre la clasificación de estar en riesgo y trastorno porque se desconoce el contexto del individuo y lo que el ejercicio conlleva dentro de este contexto. Por ello, aunque los instrumentos de tamizaje como el EAI pueden servir para aproximarse a los niveles de riesgo de adicción al ejercicio en un grupo, la verificación de la existencia de un patrón de ejercicio problemático deberá ser determinada por un análisis

clínico. Es precisamente el análisis de este contexto lo que hace de la entrevista clínica una aproximación más precisa y clara que una escala de autoinforme a la hora de valorar el posible daño y descontrol que la conducta produce en los individuos.

## **5. EL IMPACTO DEL COVID-19 SOBRE EL SISTEMA DEPORTIVO LOCAL**

Un estudio promovido por la Asociación del Deporte Español (ADESP), la Fundación España Activa, y el Consejo Superior de Deportes (Jiménez Gutierrez, Mayo, Lopez-Valenciano, & Ardanuy, 2020) valora en 4.616 millones de euros las pérdidas provocadas en el ejercicio 2020 por la interrupción obligada de la actividad para los diferentes agentes del ecosistema deportivo español. El porcentaje de pérdidas estimado en la cifra anual de negocio para el sector deportivo fue del 38,5 % respecto al año anterior. El impacto económico fue especialmente importante para las empresas vinculadas a la gestión y prestación de servicios deportivos, que manifiestan unas reducciones de ingresos en torno al 56,9 % en el ejercicio 2020. Un estudio similar de la Federación Nacional de Empresarios de Instalaciones Deportivas (FNEID) cifra el volumen de pérdidas sólo para este perfil de agentes del ecosistema en 1.108 millones de euros (Valcarce & García-Fernández, 2021). Por su parte, las entidades pertenecientes al tercer sector también apuntan pérdidas considerables. Así, las federaciones deportivas autonómicas identifican un impacto de pérdida de ingresos en torno al 77%, mientras que las federaciones nacionales lo valoran en un 43%. Los clubes deportivos también han sufrido las consecuencias de la pandemia: el estudio de ADESP fija su disminución de ingresos en un 52,5%.

Las restricciones impuestas por el COVID-19 también afectaron a las cifras de práctica regular de actividad física, calculándose una reducción del 14,1 % de la población beneficiaria, lo que supuso 1,4 millones menos de personas practicantes. Como consecuencia de esta reducción de practicantes, Jiménez et al. (2020) establecen una asociación con los gastos anuales derivados de la inactividad física y calculan que estos se incrementaron en 508 millones de euros para el año 2020. Estos autores proponen un impacto en el empleo deportivo que oscilaría en una horquilla entre los 31.000 y 42.000 puestos de trabajos perdidos por los efectos de la pandemia.

Si nos centramos exclusivamente en el ámbito de nuestra comunidad autónoma, Moscoso et al. (2022) destacan entre las consecuencias negativas de la pandemia: a) el impacto económico para el deporte a todos los niveles, b) la suspensión o limitación de la actividad física, c) la crisis de supervivencia en federaciones y clubes y d) el aumento de la brecha de género en las cifras de práctica durante la pandemia. Sin embargo, estos autores señalan también “incidencias positivas” en el sistema deportivo provocadas por la pandemia, como

la modernización digital del sistema deportivo, el incremento de la conciencia social de la necesidad de hacer o practicar deporte y una mayor visibilidad de los profesionales del deporte.

No cabe duda de que, a juzgar por los datos aportados, la aparición del COVID-19 en nuestras vidas y la puesta en marcha de todas las medidas implementadas en la cadena de prevención de la enfermedad, han provocado un impacto de magnitudes considerables en el ecosistema deportivo español.



# CAPÍTULO 2: METODOLOGÍA

## 1. OBJETIVOS

En un sentido amplio, el presente estudio tiene como objetivo conocer el estilo de vida y los hábitos físico-deportivos de la población del municipio de Almería, así como el uso de los espacios e instalaciones deportivos de la ciudad. Este objetivo general puede concretarse en cinco objetivos, abarcando campos específicos que han ayudado a definir las variables del estudio:

### **a.- Analizar el perfil sociodemográfico de los ciudadanos de Almería**

- Describir la composición de grupos de edad y sexo.
- Conocer el grado de formación académica.
- Conocer su situación laboral.
- Examinar el nivel socioeconómico percibido.

### **b.- Analizar la importancia de la actividad física y el deporte tiene en la vida de los ciudadanos**

- Conocer el grado de actividad física diario en la vida del ciudadano y determinar su estilo de vida activo/sedentario.
- Examinar el nivel de práctica de actividad físico-deportiva del ciudadano.
- Conocer el grado de importancia que actividades relacionadas con el ejercicio y/o deporte tienen en la vida del ciudadano antes y durante la pandemia COVID-19.

### **c.- Analizar los hábitos físico-deportivos de los almerienses**

- Conocer la edad de inicio de práctica físico-deportiva por parte del ciudadano.

- Describir el tipo de práctica físico-deportiva realizada por la población almeriense.
- Analizar la frecuencia de realización de ejercicio físico/deporte de la población activa.
- Examinar el tiempo medio de dedicación por día/sesión de ejercicio físico/deportivo.
- Conocer el grado de deporte federado realizado por la población activa.

**d.- Analizar los síntomas de adicción al ejercicio y el riesgo de padecer esta adicción en la población almeriense**

- Examinar el grado de aparición de síntomas asociados a la adicción al ejercicio en la población almeriense.
- Determinar el porcentaje de ciudadanos que presentan un riesgo de adicción al ejercicio.

**e.- Analizar las formas y motivos de realizar ejercicio físico-deportivo**

- Examinar la forma en que es realizada la práctica de ejercicio físico-deportivo por parte del ciudadano.
- Valorar la importancia concedida por los ciudadanos activos al motivo de imagen corporal y salud.

**f.- Analizar los espacios y servicios deportivos utilizados por los ciudadanos**

- Analizar los espacios deportivos utilizados.
- Examinar el grado de utilización de las instalaciones públicas del municipio de Almería.
- Examinar el grado de utilización general de los servicios deportivos ofrecidos por el Ayuntamiento.
- Analizar el tipo de servicio deportivo utilizado por los ciudadanos.
- Conocer el grado de asociacionismo a gimnasios y entidades del tercer sector.
- Conocer el grado de inscripción en los complejos/centros deportivos municipales.

## **2. DISEÑO DEL MUESTREO**

En este apartado describimos las características del muestreo realizado, teniendo en cuenta que el universo del estudio ha sido la población general mayor de 15 años y el ámbito el municipio de Almería, lo que ha incluido tanto la capital de Almería como sus barriadas (La Cañada, El Alquíán, Costacabana, Retamar, Cabo de Gata, etc.).

La técnica para la recogida de datos ha sido la entrevista telefónica asistida por ordenador (Sistema CATI, Computer Assited Telephone Interview). El muestreo se ha realizado a partir de la generación aleatoria de números de teléfono del municipio de Almería, teniendo en cuenta la distribución de la población por barrios, grupos de edad y sexo. De esta forma, el tamaño de la muestra sería proporcional a los tamaños poblacionales de cada barriada, grupo de edad, y sexo.

### 3. DETERMINACIÓN DE LA POBLACIÓN OBJETO DE ESTUDIO

La población total del municipio de Almería es de 201.795 habitantes<sup>5</sup>. La población para el presente estudio estuvo compuesta por los habitantes mayores de 15 años del municipio de Almería. En la Figura 1 se muestra el mapa con la localización de los diferentes códigos postales incluidos en el municipio de Almería.

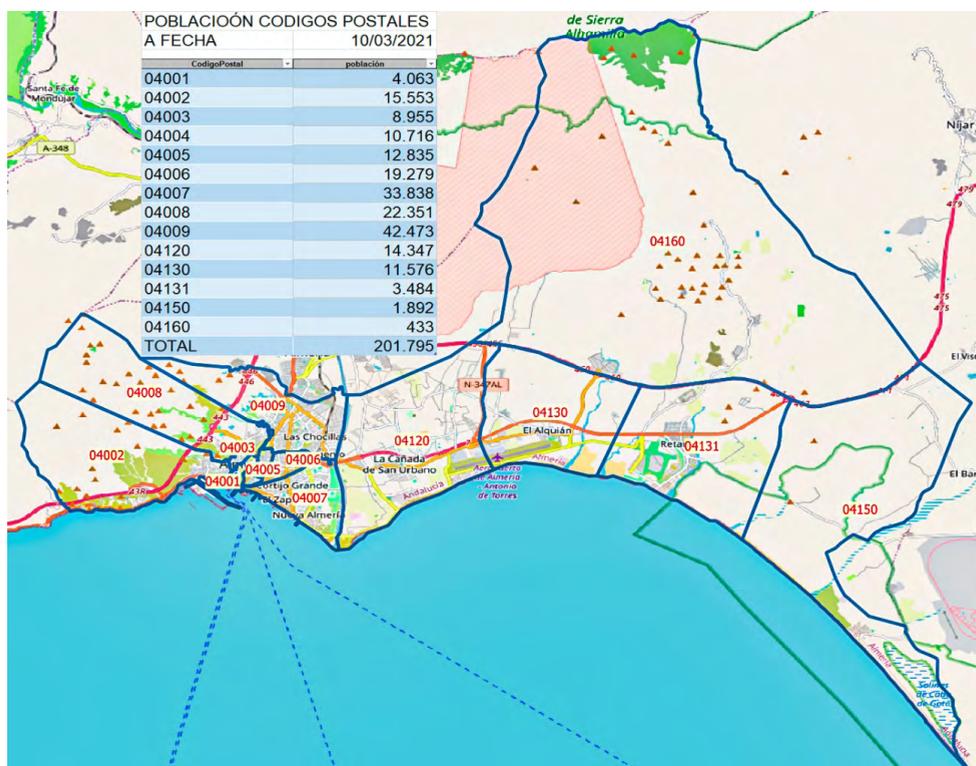


Figura 1. Localización geográfica de los distritos postales del municipio de Almería

<sup>5</sup> Información obtenida del Ayuntamiento de Almería a fecha 10/03/2021. La población del municipio de Almería según padrón de 2020 (fuente: INE) era de 201.322 habitantes.

En la Tabla 1 se describe la población (número y porcentaje de habitantes, respectivamente), de acuerdo con la localización según código postal.

Tabla 1. Distribución de la población del municipio de Almería según los distritos postales de procedencia

C.P.	Localización	POBLACIÓN	% POBLACIÓN
04001	Ciudad de Almería	4.063	2,01 %
04002	Ciudad de Almería	15.553	7,71 %
04003	Ciudad de Almería	8.955	4,44 %
04004	Ciudad de Almería	10.716	5,31 %
04005	Ciudad de Almería	12.835	6,36 %
04006	Ciudad de Almería	19.279	9,55 %
04007	Ciudad de Almería	33.838	16,77 %
04008	Ciudad de Almería	22.351	11,08 %
04009	Ciudad de Almería	42.473	21,05 %
04120	La Cañada, El Bobar, Costacabana, Loma Cabrera, El Mami, Venta Gaspar	14.347	7,11 %
04130	El Alquian	11.576	5,74 %
04131	Retamar	3.484	1,73 %
04150	Cabo de Gata y Rambla Morales	1.892	0,94 %
04160	Cuevas de los Medinas, Cuevas de los Ubedas, Carrica, Espuerta, etc.	433	0,21 %
TOTAL	MUNICIPIO ALMERÍA	201.795	100 %

En la Tabla 2 se muestra la población (número y porcentaje de habitantes, respectivamente), de acuerdo con el sexo y los grupos de edad.

Tabla 2. Distribución de la población del municipio de Almería según sexo y grupos de edad

GRUPOS DE EDAD	Hombres (n° hab)	Hombres (% hab)	Mujeres (n° hab)	Mujeres (%hab)	TOTAL (n° hab)	TOTAL (% hab)
15-24	11.277	6,70 %	10.465	6,21 %	21.742	12,91 %
25-34	13.154	7,81 %	12.227	7,26 %	25.381	15,07 %
35-44	16.219	9,63 %	15.956	9,47 %	32.175	19,11 %
45-54	15.143	8,99 %	15.582	9,25 %	30.725	18,24 %
55-64	12.064	7,16 %	13.490	8,01 %	25.554	15,17 %
65 y más	13.776	8,18 %	19.052	11,31 %	32.828	19,49 %
TOTAL	81.633	48,50 %	86.772	51,50 %	168.405	100 %

#### 4. TAMAÑO DE LA MUESTRA

La determinación del tamaño muestral teórico se realizó para conseguir un error de muestreo inferior al 5%, atendiendo a los porcentajes de las variables código postal, sexo y edad en la población objetivo.

El diseño muestral empleado en el estudio tiene como principal objetivo reflejar en la muestra los porcentajes reales poblacionales en que éstos se encuentran distribuidos en función del código postal de residencia, el sexo y la edad. Con este diseño se pretende asegurar la representatividad de la muestra. Después de llevar a cabo el trabajo de campo se obtuvo un tamaño muestral real de 805 encuestas, las cuáles se distribuyeron entre los diferentes distritos postales, tal y como se muestra en la Tabla 3. Si se compara estos datos con los datos mostrados en la Tabla 1, puede observarse que la distribución de los participantes del estudio por los diferentes distritos postales mantiene similares porcentajes a la distribución de la población.

Tabla 3. Distribución de la muestra según distritos postales de procedencia

<b>C.P.</b>	<b>Localización</b>	<b>MUESTRA</b>	<b>% MUESTRA</b>
04001	Ciudad de Almería	16	2,0 %
04002	Ciudad de Almería	62	7,7 %
04003	Ciudad de Almería	36	4,5 %
04004	Ciudad de Almería	43	5,3 %
04005	Ciudad de Almería	51	6,3 %
04006	Ciudad de Almería	78	9,7 %
04007	Ciudad de Almería	134	16,6 %
04008	Ciudad de Almería	89	11,1 %
04009	Ciudad de Almería	168	20,9 %
04120	La Cañada, El Bobar, Costacabana, Loma Cabrera, El Mami, Venta Gaspar	58	7,2 %
04130	El Alquian	46	5,7 %
04131	Retamar	14	1,7 %
04150	Cabo de Gata y Rambla Morales	8	1,0 %
04160	Cuevas de los Medinas, Cuevas de los Ubedas, Carrica, Espuerta, etc.	2	0,2 %
<b>TOTAL</b>	<b>MUNICIPIO ALMERÍA</b>	<b>805</b>	<b>100 %</b>

La distribución de encuestas en función del sexo y los grupos de edad pueden observarse en la Tabla 4. Comparando estos datos con los datos mostrados en la Tabla 2, podemos observar que las 805 encuestas realizadas reflejan también los porcentajes de distribución que mantiene la población en función del sexo y los diferentes grupos de edad.

Tabla 4. Muestra y porcentaje de la misma según sexo y edad

GRUPOS DE EDAD	Hombres (n° muestra)	Hombres (% muestra)	Mujeres (n° muestra)	Mujeres (% muestra)	TOTAL (n° muestra)	TOTAL (% muestra)
16-24	46	5,71 %	48	5,96 %	94	11,68 %
25-34	55	6,83 %	67	8,32 %	122	15,16 %
35-44	91	11,30 %	68	8,45 %	159	19,75 %
45-54	76	9,44 %	73	9,07 %	149	18,51 %
55-64	58	7,20 %	65	8,07 %	123	15,28 %
65 y más	65	8,07 %	93	11,55 %	158	19,63 %
TOTAL	391	48,60 %	414	51,40 %	805	100 %

## 5. ERROR DE MUESTREO Y FICHA TÉCNICA DEL ESTUDIO

La ficha técnica para la población objetivo (Almería capital y sus barriadas) se muestra en la Tabla 5.

Tabla 5. Ficha técnica del muestreo para la población del municipio de Almería

<b>Ámbito</b>	Municipio de Almería
<b>Universo</b>	Padrón Municipal 2020 (INE)
<b>Tamaño de la muestra</b>	805
<b>Tipo de muestreo</b>	Generación aleatoria de números de teléfono, considerando la proporción de población por distrito postal, grupo de edad y sexo
<b>Error de muestreo</b>	$\pm 3.45\%$ ( $P=Q=0,5$ )
<b>Nivel de confianza</b>	95%
<b>Tipo de entrevistas</b>	Entrevista telefónica asistida por ordenador
<b>Trabajo de campo</b>	De 15 de marzo a 10 de abril de 2021
<b>Realización</b>	Grupo de Investigación del proyecto UAL-PMD

## 6. TEMPORIZACIÓN

El estudio se inició en octubre de 2020 y fue concluido a finales de 2021. Durante este periodo se han cubierto una serie de etapas de acuerdo con la temporalización mostrada en la Tabla 6.

Tabla 6. Etapas de la investigación

<b>Etapa 1</b>	1. Marco teórico y elaboración de objetivos y variables 2. Elaboración de los ítems del cuestionario	01/10/2020 a 15/01/2021
<b>Etapa 2</b>	1. Diseño de la investigación 2. Selección de la muestra 3. Estudio Piloto 4. Readaptación del cuestionario 5. Formación específica de encuestadores	08/02/2021 a 12/03/2021
<b>Etapa 3</b>	1. Trabajo de campo. Toma de datos y grabación de datos en soporte informático (tabulación y codificación)	15/03/2021 a 09/04/2021
<b>Etapa 4</b>	1. Depuración de los datos 2. Análisis de los datos	10/05/2021 a 25/06/2021
<b>Etapa 5</b>	1. Reuniones de discusión e interpretación de resultados	05/07/2021 a 23/07/2021
<b>Etapa 6</b>	1. Elaboración de los informes y documento final (resultados y conclusiones)	01/09/2021 a 12/11/2021

## 7. ASPECTOS RELACIONADOS CON EL TRABAJO DE CAMPO

El trabajo de campo ha sido llevado a cabo por encuestadores, previamente formados para la realización de encuestas telefónicas. Dichos encuestadores contactaron telefónicamente con los participantes a partir de una lista de números de teléfono generados aleatoriamente, considerando la distribución de la población por distritos postales, grupos de edad y sexo. Tras la aceptación de su participación en el estudio, el ciudadano iba cumplimentando el cuestionario guiado por el encuestador. El encuestador iba recogiendo las respuestas del ciudadano a través del sistema CATI (Computer Assited Telephone Interview). El trabajo estuvo supervisado mediante la escucha aleatoria de entrevistas a través de la sala central de llamadas. En la Tabla 7 se muestra información sobre las incidencias encontradas durante el trabajo de campo hasta alcanzar el total de encuestas realizadas.

Tabla 7. Incidencias en el trabajo de campo

<b>INCIDENCIA</b>	<b>TOTAL</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Total teléfonos en base de datos:	16155	100%
Teléfonos no usados	5593	34,62 %
Teléfonos usados:	10562	65,38 %
No contesta	3919	24,26 %
Comunica / Ocupado	209	1,29 %
Averiado	493	3,05 %
Entrevista rechazada	94	0,58 %
Entrevista fuera de cuota	100	0,62 %
Entrevista aplazada sin iniciar	216	1,34 %
Entrevista aplazada en curso	2	0,01 %
Entrevista anulada	16	0,1 %
Contestador	1430	8,85 %
No quiere colaborar	2123	13,14 %
No es un domicilio particular	215	1,33 %
Fuera de cuotas	667	4,13 %
Teléfono duplicado	6	0,04 %
Problemas de comunicación (idioma,...)	80	0,5 %
Otras	20	0,12 %
No corresponde código postal	167	1,03 %
<b>Entrevista correcta</b>	<b>805</b>	<b>4,98 %</b>

## 8. ASPECTOS RELACIONADOS CON EL CUESTIONARIO

El cuestionario utilizado en la investigación fue elaborado expresamente a tal efecto por el equipo de investigadores del proyecto, teniendo en cuenta el cuestionario utilizado en el estudio previo realizado en 2009 para el Patronato Municipal de Deportes. Un informe de los resultados del estudio de 2009, así como el cuestionario utilizado, puede consultarse en Sicilia et al. (2011).

La versión final del cuestionario utilizado en el presente estudio (véase Anexo III) contenía preguntas para indagar sobre cuatro bloques:

- I. Hábitos de actividad física e importancia del deporte en la vida del ciudadano
- II. Hábitos deportivos y de ejercicio físico
- III. Evaluación del sistema deportivo del municipio
- IV. Variables sociodemográficas

Mientras el primer y último bloque de preguntas fue analizado para la totalidad de los participantes, el bloque II y III de preguntas fue considerado sólo para aquellos ciudadanos que habían manifestado previamente realizar algún tipo de práctica físico-deportiva.

En el proceso general de elaboración del cuestionario pueden distinguirse claramente tres etapas: fase de planificación y elaboración de contenidos y preguntas, fase de prueba, y fase final. En la primera de las fases se definieron los contenidos que se debían cubrir con el cuestionario, y que obedecían a los objetivos y variables planteadas inicialmente. Para ello se tuvo en cuenta el estudio realizado por el mismo equipo de investigación en el año 2009, sobre los hábitos deportivos del municipio de Almería. Tras la revisión de los bloques considerados en el estudio de 2009, y teniendo en cuenta los objetivos pretendidos en el presente estudio, el equipo de investigación propuso cuatro bloques de contenidos, tal y como han sido descritos más arriba. Para cada uno de estos bloques, el equipo de investigación elaboró un conjunto de preguntas, considerando que la recogida de datos sería a través de la encuesta telefónica. Esto obligó a priorizar preguntas y eliminar algunas de las contempladas en el estudio de 2009. Una vez obtenido un borrador del cuestionario, la segunda fase consistió en probar cómo funcionaba el cuestionario en situación real, para conocer sus debilidades y los principales inconvenientes que podría mostrar. Para este fin se diseñó un estudio piloto. Tras el estudio piloto, el equipo de investigación corrigió los problemas y dificultades encontradas. Durante esta fase final se modificaron las preguntas necesarias (bien en su enunciado, bien en sus alternativas de respuestas) y se eliminaron algunas, dando como resultado final el cuestionario que figura en el anexo I.

Para el ajuste de los ítems hemos tenido en cuenta el análisis de los datos de dicho estudio piloto, basándonos en:

- Adecuación de las categorías de las respuestas, en cada una de las variables, a los objetivos propuestos.
- Facilidad, comprensión y tiempo de aplicación
- Coherencia entre el orden de preguntas y variables.
- Grado de interés y aceptación entre la muestra poblacional seleccionada.
- Sesgos que pudiesen ocurrir como consecuencia de los aspectos comunicativos.

## **9. ASPECTOS RELACIONADOS CON EL TRATAMIENTO DE DATOS**

Una vez concluida la fase de elaboración del cuestionario hemos procedido a la elaboración de la base de datos. Para ello, hemos seguido los siguientes pasos:

1. Nombramos las variables.

2. Asignamos etiquetas a los distintos valores de las variables.
3. Asignamos un código específico a los valores ausentes (“missing values”).
4. Construimos la matriz en formato fijo (cada variable en una columna y cada sujeto en una fila), y la grabamos en soporte magnético, teniendo siempre presente la hoja de códigos.

Una vez finalizada la etapa de introducción de los datos, se pasó a la fase de depuración de los mismos, para detectar cualquier inconsistencia lógica y corregir los posibles errores. Para el almacenamiento de los datos hemos utilizado el paquete estadístico SPSS 27.0 para Windows, lo que nos sirvió posteriormente para su tratamiento estadístico.

En una primera fase se ha procedido a realizar un análisis descriptivo de los datos. A partir de este primer análisis se ha llevado a cabo un análisis inferencial para constatar el grado de asociación/relación entre diferentes variables. En este estudio el análisis inferencial ha servido fundamentalmente para buscar diferencias en función del sexo y edad de los encuestados en gran parte de las variables consideradas. De hecho, la presentación de resultados mantiene esta estructura. Salvo el capítulo que da cuenta de las características sociodemográficas de la muestra, los capítulos de resultados mantienen en su redacción el mismo orden secuencial para facilitar la lectura. De esta forma, en primer lugar, el lector puede apreciar los resultados del análisis descriptivo de la variable estudiada y posteriormente los resultados del análisis inferencial que indican posibles diferencias entre hombres y mujeres, por un lado, y diferencias en grupos de edad, por otro. Finalmente, en aquellas variables que fueron medidas en el estudio realizado en el 2009 para el Patronato Municipal de Deportes (Sicilia et al., 2011), se presenta comparativamente el dato obtenido en 2009 y 2021.

Cabe destacar que, para la obtención de los p-valores, hemos aplicado contrastes de hipótesis no paramétricos (Chi-cuadrado, de U Mann-Whitney, Kruskal-Wallis,...) en función de la naturaleza de las variables y de sus características. Cuando se ha empleado la prueba U de Mann-Whitney (e.g., para examinar las diferencias en función del sexo), en ocasiones se procedió a utilizar además el estadístico de Cohen. Este estadístico nos permitió interpretar los tamaños de efecto de las diferencias que existían en las medias entre grupos, siguiendo los siguientes puntos de corte,  $< ,20$  diferencias triviales; de  $,20$  a  $,49$  diferencias pequeñas; de  $,50$  a  $,80$  diferencias moderadas; y  $> ,80$  diferencias grandes (Cohen, 1988). Cuando las pruebas de Kruskal-Wallis mostraban diferencias estadísticamente significativas entre grupos, se procedió a realizar las pruebas de comparaciones por parejas, que nos permitió comparar cada uno de los grupos con el resto. Finalmente, en el caso del examen de las diferencias entre grupos usando variables nominales, estas se

examinaron mediante la prueba de Chi-cuadrado. Los tamaños de efectos de las diferencias obtenidas en dicha prueba se interpretaron mediante el estadístico  $V$  de Cramer, en función de los siguientes puntos de corte:  $\leq 0,2$  débil; de  $0,2$  a  $\leq 0,6$  moderado; y  $> 0,6$  fuerte.



## **CAPÍTULO 3: CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO**

El objetivo de este capítulo es describir las características sociodemográficas de las 805 personas que fueron encuestadas para la realización del presente estudio. Para abordar este propósito, la información se presenta en cuatro epígrafes. En el primero de ellos se esbozan las características de la muestra relativas al sexo y la edad. En el segundo epígrafe, se describe la formación académica de los encuestados. En tercer epígrafe se presenta la situación laboral, teniendo en cuenta las nuevas situaciones creadas por la situación de pandemia por COVID-19, tal y como pueden ser las situaciones de personas en expediente de regulación temporal de empleo (ERTE). El capítulo finaliza con un epígrafe en el cual se informa de las características de los encuestados en función de su nivel socioeconómico subjetivo.

### **1. SEXO Y EDAD**

En el presente epígrafe, se informa de las características de la muestra desglosando por las variables de sexo y de cohorte de edad de los participantes. Como se puede observar en la Figura 2, hay un número equilibrado de hombres y de mujeres encuestados. En concreto, en este estudio, tomaron parte un total de 391 hombres (48,6%) y de 414 mujeres (51,4%).

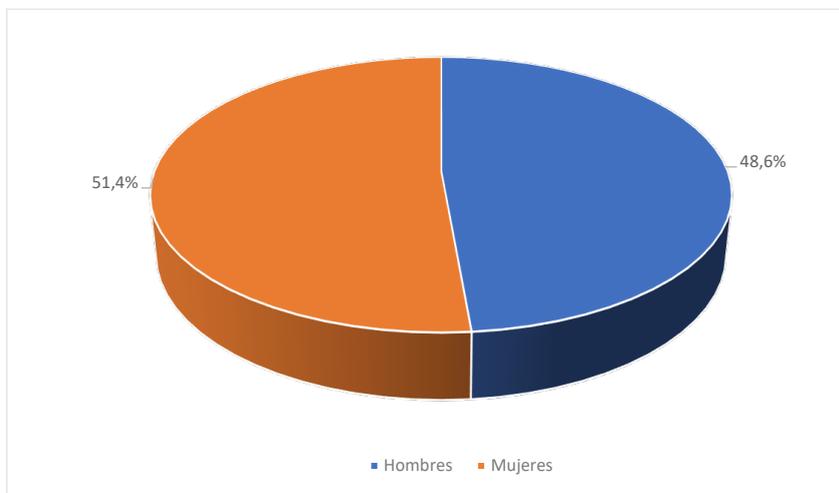


Figura 2. Distribución de la muestra por sexo

En la Figura 3 se muestra la distribución de la población encuestada de acuerdo con su cohorte de edad. Se puede apreciar que el grupo con una edad de 35 a 44 años fue el más representado con un 19,8% (159 personas). A continuación se encuentra el grupo con una edad de 65 años y más, representando un 19,6% de la muestra (158 personas), seguido por el grupo con una edad comprendida entre 45 y 54 años (18,5%, 149 personas), el grupo con una edad entre 55 y 64 años (15,3 %, 123 personas), el grupo con una edad de 25 a 34 años (15,2%, 122 personas) y, finalmente, el grupo con una edad comprendida entre 16 y 24 años (11,7%, 94 personas).

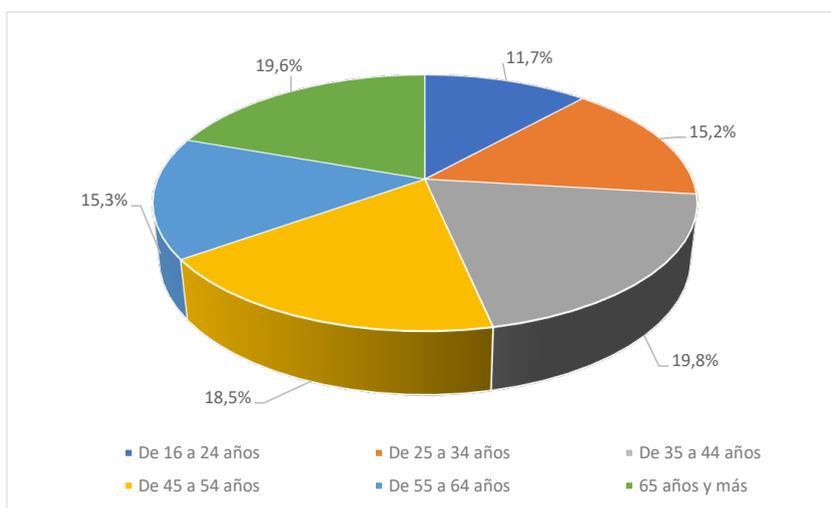


Figura 3. Distribución de la muestra por grupos de edad

## 2. FORMACIÓN ACADÉMICA

En este epígrafe se presenta la distribución de la muestra participante de acuerdo con la formación académica informada por la totalidad de la muestra participante en este estudio. La Figura 4 recoge la distribución porcentual de la muestra en relación con el nivel de estudios informado. Tal y como puede observarse en la Figura 4, el porcentaje más elevado de participantes ha sido aquel que informó tener estudios universitarios (35,0%), seguido por aquellos que manifestaron poseer estudios de ESO o equivalente (28,3%), formación profesional o equivalente (15,0%), bachiller o equivalente (12,8%), educación primaria (5,8%), personas que fueron a la escuela pero que no titularon (2,5%), mientras que el grupo más reducido de participantes fue aquel que informaron no haber asistido a la escuela (0,5%).

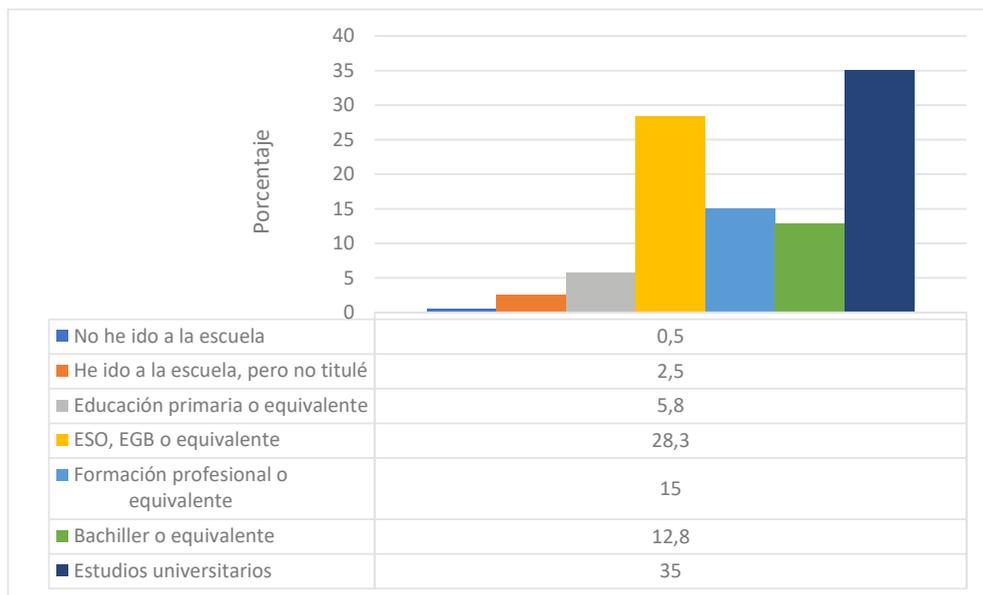


Figura 4. Distribución de la muestra en función de su formación académica

A continuación se detallan los niveles de formación académica considerando por separado el grupo de hombres y mujeres. En la Figura 5 puede observarse la distribución porcentual de los hombres que participaron en el estudio de acuerdo con su formación académica. Al igual que en el caso de la muestra global, se puede observar que el grupo de hombres con estudios universitarios fue el más numeroso, representando al 34,3% de los hombres que participaron en el estudio. Siguiendo el orden en función de su tamaño, el segundo grupo de participantes hombres fue aquel que informó haber obtenido el título de ESO, EGB o equivalente (28,1%), seguido por los grupos que informaron poseer la titulación en formación profesional o equivalente (15,6%), bachiller o equivalente (15,1%), educación primaria o equivalente (5,1%), los que han

ido a la escuela, pero no titularon (1,0%) y, finalmente, aquellos que no han ido a la escuela (0,8%).

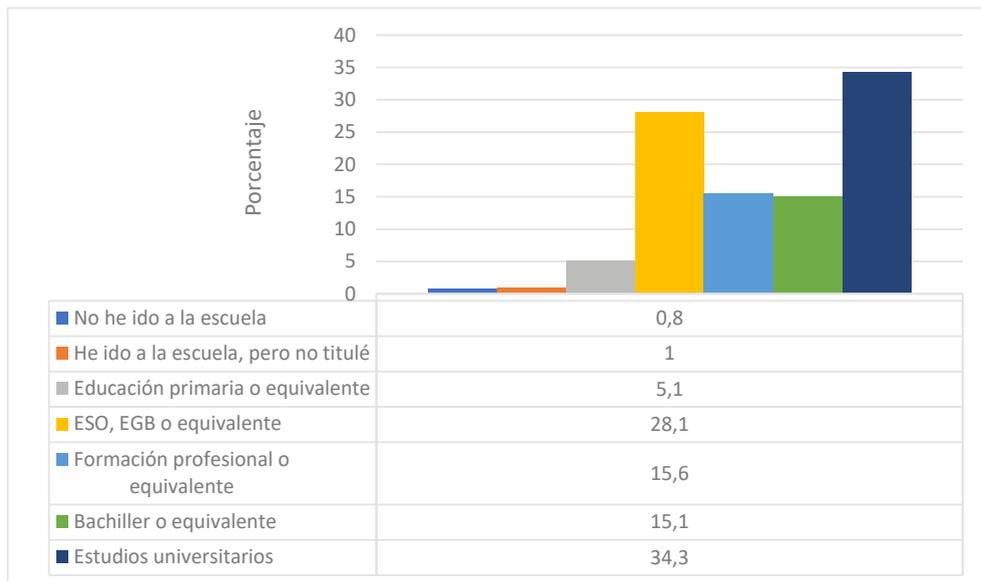


Figura 5. Distribución porcentual de participantes hombres en función de su formación académica

En la Figura 6 se presenta la distribución porcentual de mujeres que han participado en el estudio en función del nivel de estudios. Se puede apreciar que el porcentaje más elevado en mujeres en cuanto a su formación académica es el referido a estudios universitarios (35,7%), seguido por ESO, EGB o equivalente (28,5%), formación profesional o equivalente (14,5%), bachiller o equivalente (10,6%), educación primaria o equivalente (6,5%), mujeres que han ido a la escuela, pero no titularon (3,9%) y, finalmente, mujeres que no fueron a la escuela (0,2%).

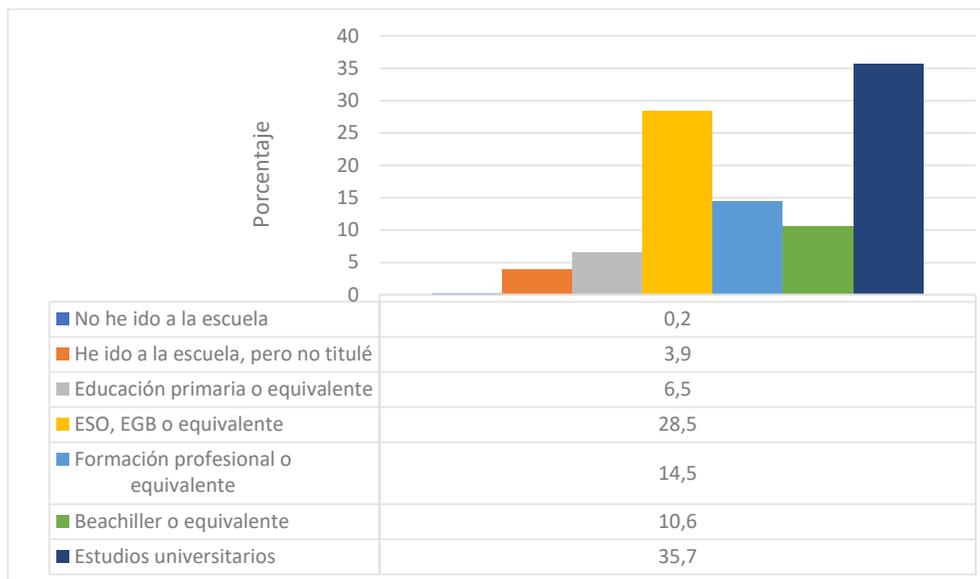


Figura 6. Distribución porcentual de participantes mujeres en función de su formación académica

A continuación se presenta la distribución para el total de los participantes en cada uno de los seis grupos de edad en función de la formación académica que informaron tener. La Figura 7 recoge la distribución sobre la formación académica para el grupo con una edad comprendida entre 16 y 24 años. Como puede observarse en la Figura 7, el 28,7% de los participantes en este rango de edad informaron poseer los estudios de bachiller o equivalente, el 28,7% manifestó poseer estudios de ESO, EGB o equivalente, el 24,5% cursó formación profesional o equivalente, el 16,0% manifestó tener estudios universitarios, el 1,1% indicó haber ido a la escuela, pero no haber titulado y, finalmente, el 1,1% informó tener estudios primarios o equivalente.

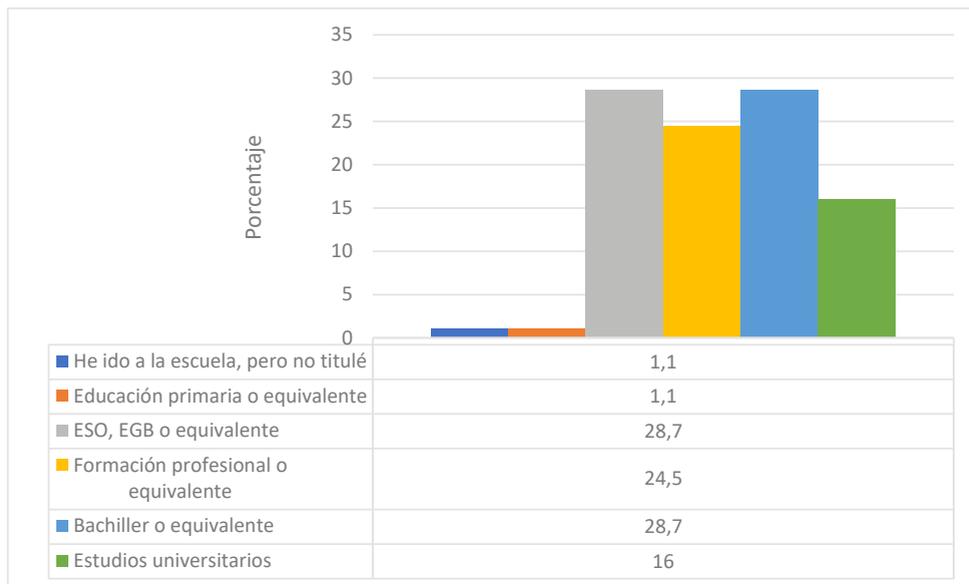


Figura 7. Distribución porcentual de participantes con edades entre 16 y 24 años en función de su formación académica

La Figura 8 muestra la formación académica para el grupo con una edad de 25 a 34 años. En concreto, el 41,8% de las personas de este rango de edad informaron estar en posesión de estudios universitarios, el 28,7% indica tener ESO, EGB o equivalente, el 17,2% tiene formación profesional o equivalente, el 9,0% posee bachiller o equivalente y el 3,3% indica tener educación primaria o equivalente.

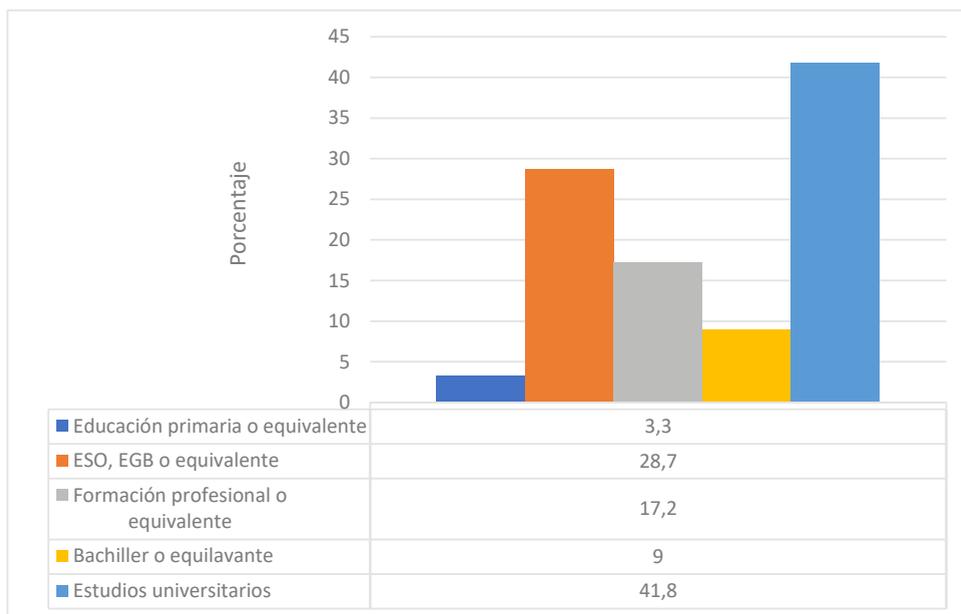


Figura 8. Distribución porcentual de participantes con edades entre 25 y 34 años en función de su formación académica

La Figura 9 muestra la distribución porcentual de los participantes con edades comprendidas entre 35 y 44 años en función de su formación académica. Como puede observarse, el 40,3% de los participantes con esta edad manifestaron poseer estudios universitarios, el 30,8% informó tener estudios de ESO, EGB o equivalente, el 14,5% indicó estar en posesión del título de bachiller o equivalente, el 13,2% manifestó poseer formación profesional o equivalente, el 0,6% informó tener educación primaria y, por último, el 0,6% indicó haber ido a la escuela, pero no titular.

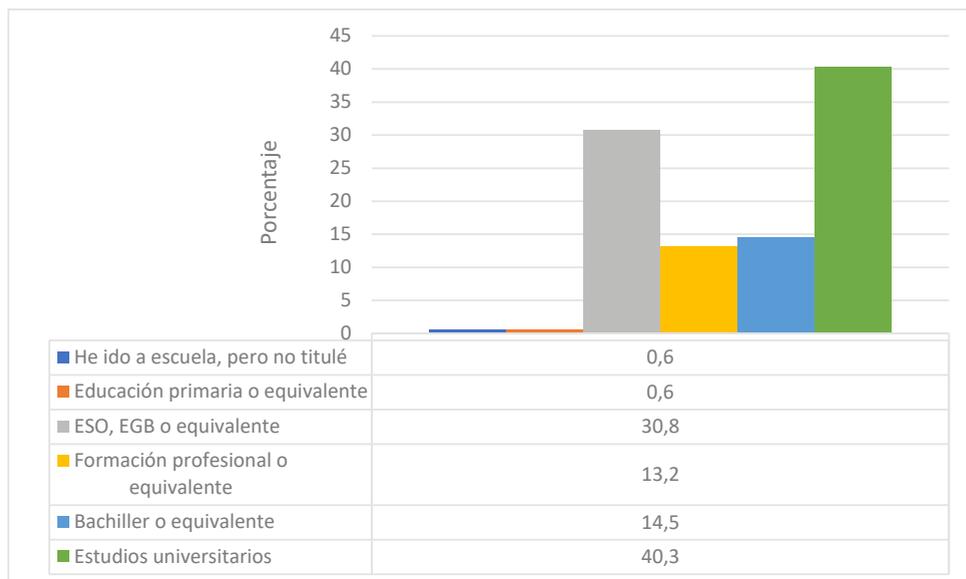


Figura 9. Distribución porcentual de participantes con edades entre 35 y 44 años en función de su formación académica

La Figura 10 muestra la distribución porcentual de los participantes con edades comprendidas entre 45 y 54 años en función de su formación académica. Cabe destacar que el 45,0% de las personas de esta cohorte de edad declaró tener estudios universitarios, el 25,5% indicó poseer estudios de ESO, EGB o equivalente, el 15,4% manifestó estar en posición de un título de formación profesional o equivalente, el 10,7% reconoció tener estudios de bachiller o equivalente y, el 3,4% informó tener educación primaria o equivalente.

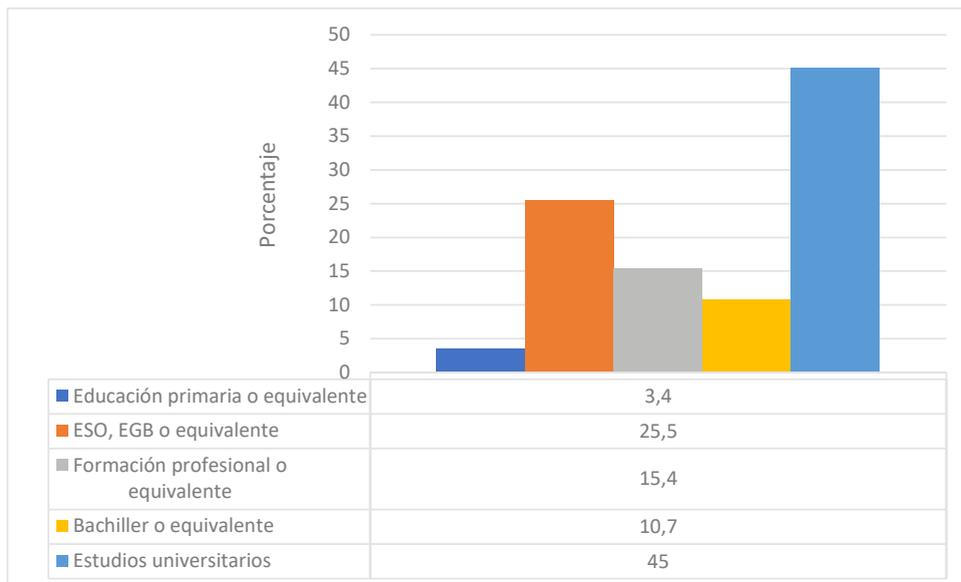


Figura 10. Distribución porcentual de participantes con edades entre 45 y 54 años en función de su formación académica

La Figura 11 recoge la distribución porcentual de los participantes con edades comprendidas entre 55 y 64 años en función de la formación académica informada. Se puede observar que el 37,4% de las personas de este rango de edad manifestó poseer estudios universitarios, el 27,6% indicó tener estudios de ESO, EGB o equivalente, el 14,6% declaró poseer bachiller o equivalente, el 12,2% informó poseer un título de formación profesional o equivalente, el 5,7% declaró tener educación primaria, y, el 2,4% señaló haber ido a la escuela, pero no haber titulado.

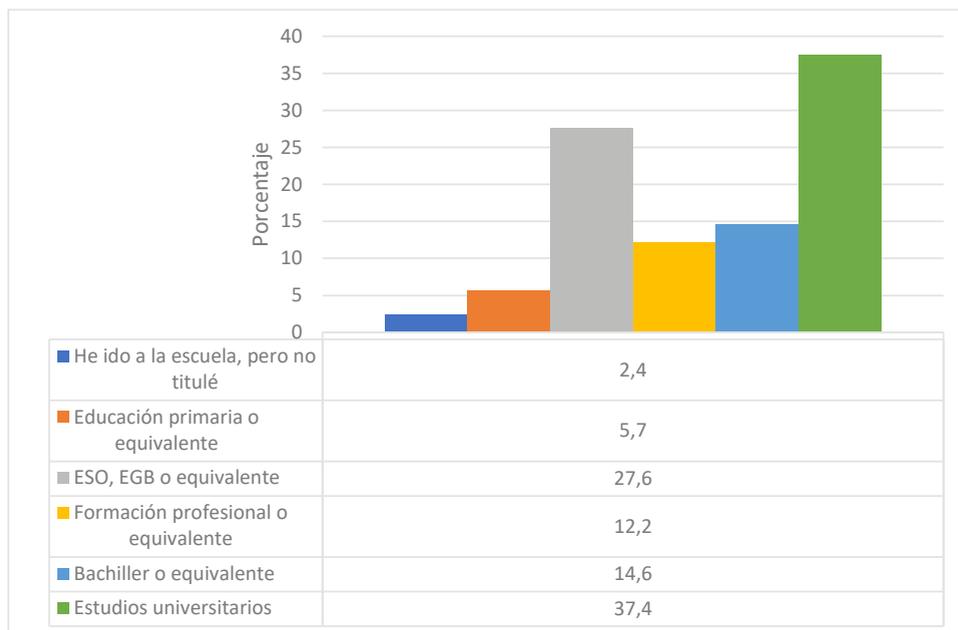


Figura 11. Distribución porcentual de participantes con edades entre 55 y 64 años en función de su formación académica

La Figura 12 recoge la distribución porcentual de los participantes con una edad de 65 años o más en función de la formación académica informada. En particular, el 28,5% de los participantes con 65 años o más manifestaron poseer estudios de ESO, EGB o equivalente, el 24,7% indicó poseer estudios universitarios, el 18,4% declaró poseer estudios de educación primaria o equivalente, el 11,4% informó estar en posesión de un título de formación profesional o equivalente, el 9,5% declaró haber ido a la escuela, pero no haber titulado, el 5,1% reconoció poseer estudios de bachiller o equivalente, y, el 2,5% informó no haber ido a la escuela.

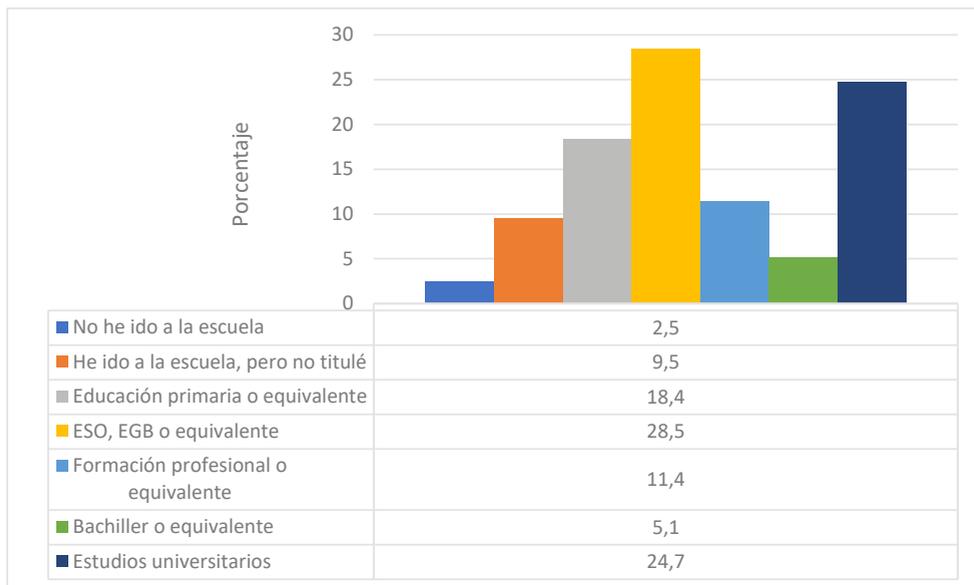


Figura 12. Distribución porcentual de participantes con 65 o más años de edad en función de su formación académica

### 3. SITUACIÓN LABORAL

En este epígrafe se presentan los resultados sobre la distribución de la muestra en función de la situación laboral informada. La Figura 13 muestra, para la totalidad de la muestra encuestada, la situación laboral que manifestaron poseer. Como muestra la Figura 13, el 54,5% de los individuos encuestados informaron que se encontraban desempeñando algún tipo de trabajo, el 18,9% declaró estar jubilado o ser pensionista, el 10,4% se encontraba parado y había trabajado con anterioridad, el 8,1% indicó ser estudiante, el 1,6% informó estar en otra situación laboral, el 0,4% declaró estar parado y en busca de su primer empleo, otro 0,4% indicó estar en situación de ERTE con reducción de jornada, mientras que el 0,2% se encontraba en situación de ERTE en suspensión.

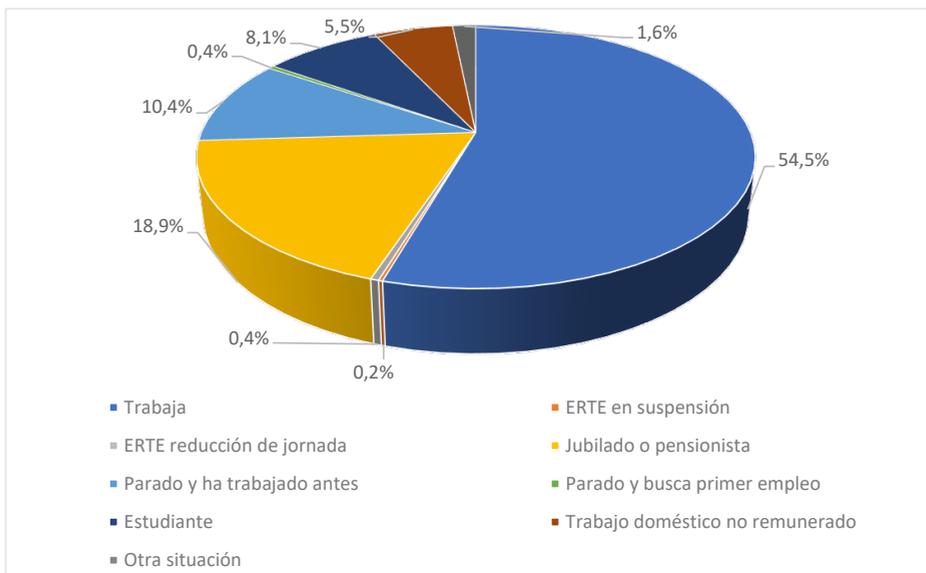


Figura 13. Distribución de la muestra según su situación laboral en la actualidad

A continuación se presenta la situación laboral de los participantes en función del sexo. En primer lugar, la Figura 14 refleja la distribución porcentual de hombres en función de la situación laboral. Como puede observarse en la Figura 14, el 62,4% de los encuestados hombres declaró estar trabajando, el 19,7% se encontraba jubilado o estaba recibiendo algún tipo de pensión, el 9,0% indicó estar parado habiendo trabajado con anterioridad, el 7,4% informó ser estudiante, el 0,5% se encontraba en situación de ERTE de suspensión, otro 0,5% señaló estar parado y buscando su primer empleo, el 0,3% se encontraba en situación de ERTE con reducción de jornada, mientras que también un 0,3% declaró estar en otra situación laboral.

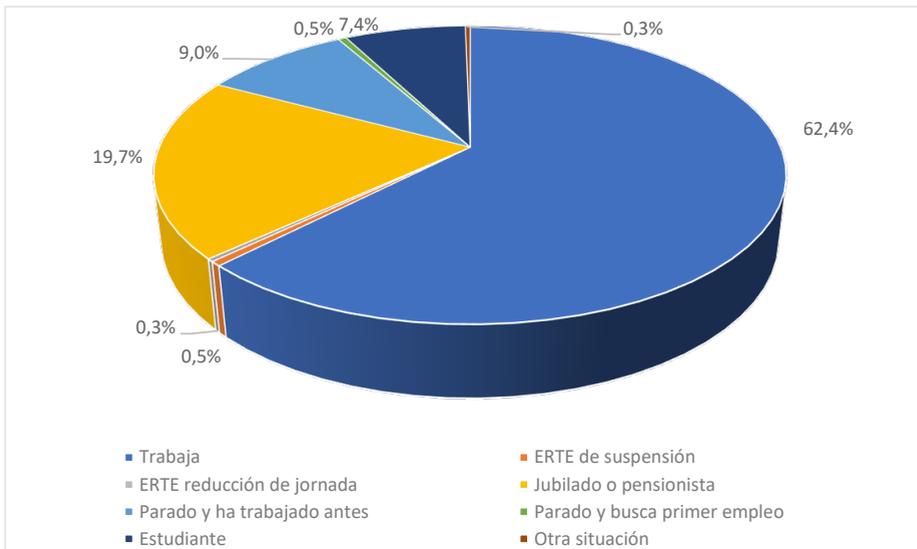


Figura 14. Distribución porcentual de participantes hombres en función de su situación laboral

En la Figura 15 se muestra distribución porcentual de las participantes mujeres en función de la situación laboral que informaron tener. Puede observarse que el 47,1% de las personas encuestadas indicó estar trabajando en la actualidad, el 18,1% se encontraba en situación de jubilación o de ser pensionista, el 11,8% declaró estar parada habiendo trabajado con anterioridad, el 10,6% informó que realizaba trabajo doméstico no remunerado, el 8,7% declaró ser estudiante, el 2,9% se encontraba en otra situación laboral, el 0,5% manifestó estar acogida a un ERTE con reducción de jornada, el 0,2% se encontraba en situación de parada y buscando su primer empleo.

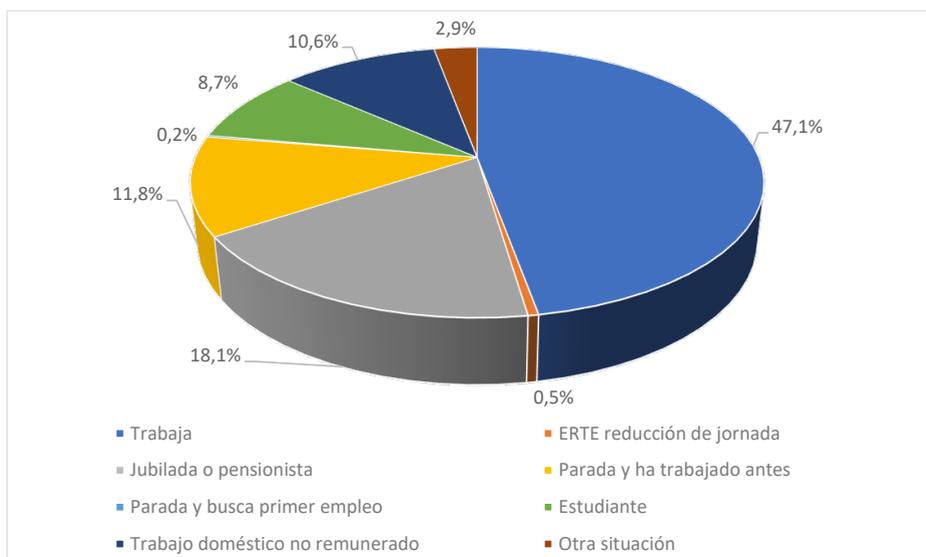


Figura 15. Distribución porcentual de participantes mujeres en función de su situación laboral

Una vez presentada la distribución porcentual de los hombres y mujeres en función de su situación laboral, se procederá a presentar los datos relativos a la situación laboral considerando la variable edad. Para ello, en diferentes figuras se presentara la información de la distribución porcentual de cada grupo de edad en función de su situación laboral. Para comenzar, en la Figura 16 se recoge la distribución porcentual del grupo de participantes con edades comprendidas entre 16 y 24 años respecto a la situación laboral que informaron tener. Como puede observarse en la Figura 16, el 57,6% de las personas de esta cohorte de edad afirmó ser estudiante, el 28,7% se encontraba trabajando, el 8,5% declaró estar parado habiendo trabajado con anterioridad, el 2,1% indicó encontrarse parado buscando su primer empleo, mientras que también un 2,1% informó trabajar en el ámbito doméstico sin remuneración, y el 1,1% se encontraba en situación de ERTE de suspensión.

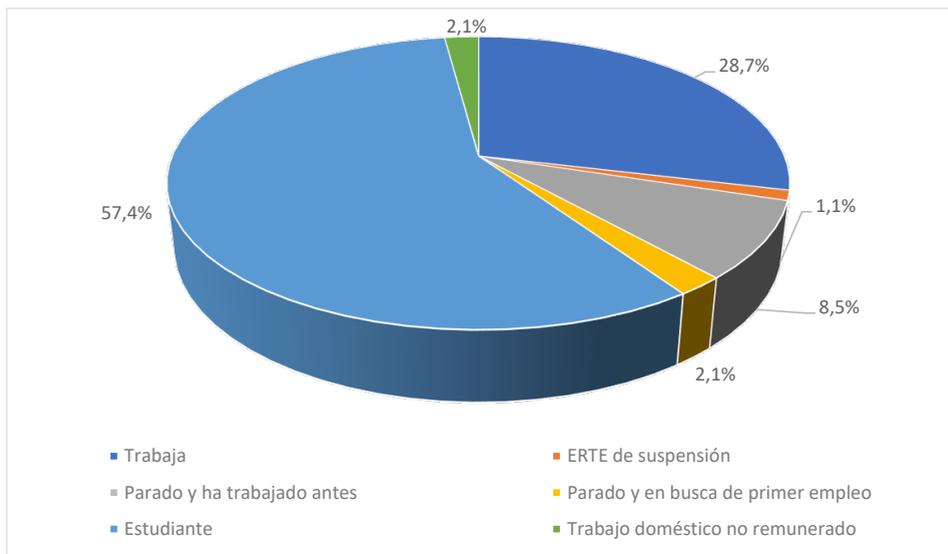


Figura 16. Distribución porcentual de participantes con edades comprendidas entre 16 y 24 años en función de su situación laboral

En la Figura 17 se presenta la distribución porcentual de los participantes con edades comprendidas entre 25 y 34 años respecto a su situación laboral. Como puede observarse, el 68,9% de la población encuestada de este rango de edad declaró estar trabajando, el 18,9% se encontraba en situación de paro haciendo trabajado con anterioridad, el 9,0% informó ser estudiante, el 1,6% declaró estar jubilado o percibir una pensión, el 0,8% se encontraba en situación de ERTE con reducción de jornada, mientras que también un 0,8% indicó estar parado y en busca de su primer empleo.

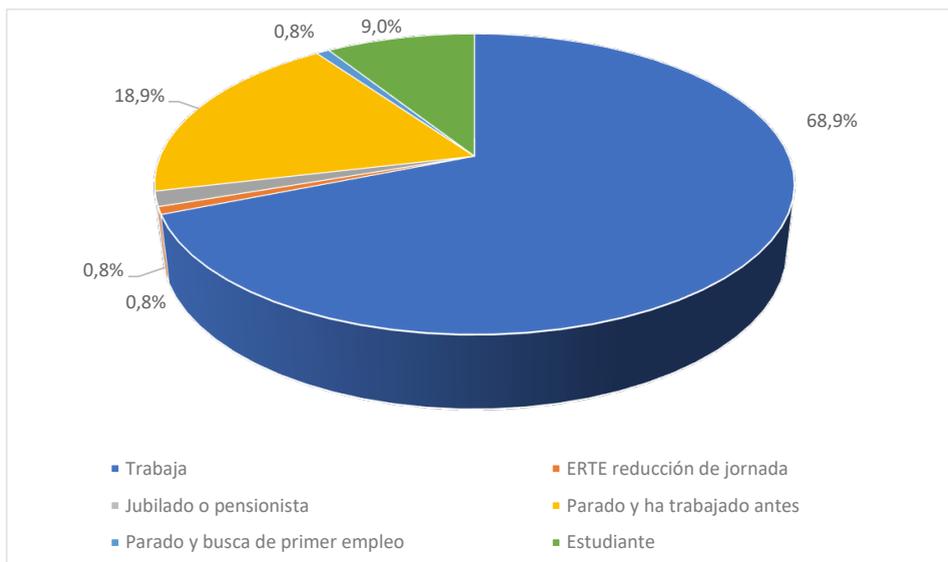


Figura 17. Distribución porcentual de participantes con edades comprendidas entre 25 y 34 años en función de su situación laboral

La Figura 18 recoge la distribución porcentual de participantes con edades comprendidas entre los 35 y 44 años respecto a la situación laboral que informaron tener. En particular, el 82,4% de los participantes en este grupo de edad manifestó estar trabajando, el 15,1% se encontraba en situación de parado habiendo trabajado con anterioridad, el 1,3% indicó realizar trabajo doméstico no remunerado, el 0,6% se encontraba en situación en ERTE de suspensión, mientras que un 0,6% también indicó estar jubilado o estar percibiendo una pensión.

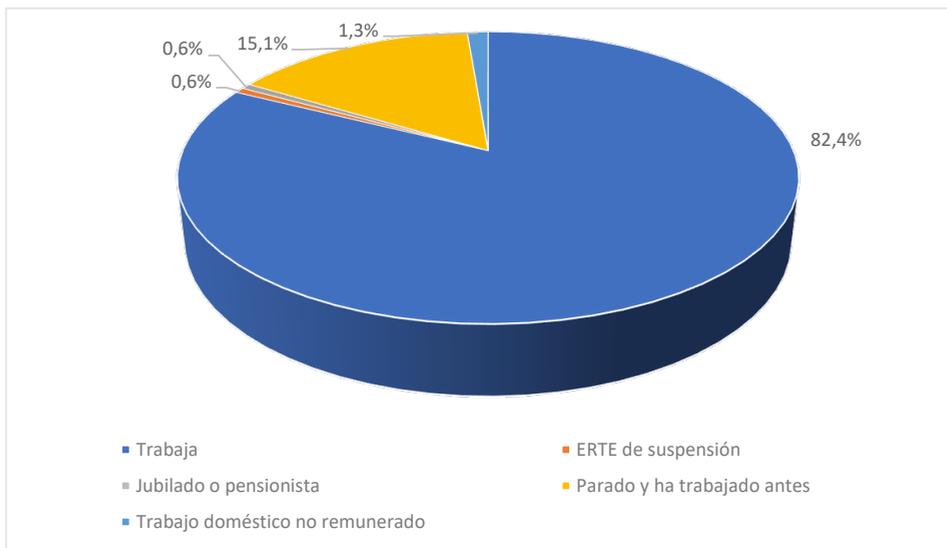


Figura 18. Distribución porcentual de participantes con edades comprendidas entre 35 y 44 años en función de su situación laboral

En la Figura 19 se muestra la distribución porcentual de los participantes con edades comprendidas entre 45 y 54 años en función de su situación laboral informada. Como puede observarse en la Figura 19, el 76,5% de las personas en este grupo de edad informó estar trabajando, el 14,8% se encontraba parado habiendo trabajado con anterioridad, el 4,0% manifestó realizar trabajo doméstico sin remuneración, el 3,4% indicó estar otra situación laboral, el 0,7% informó estar en ERTE con reducción de jornada y, un 0,7% también manifestó estar jubilado o percibiendo una pensión.

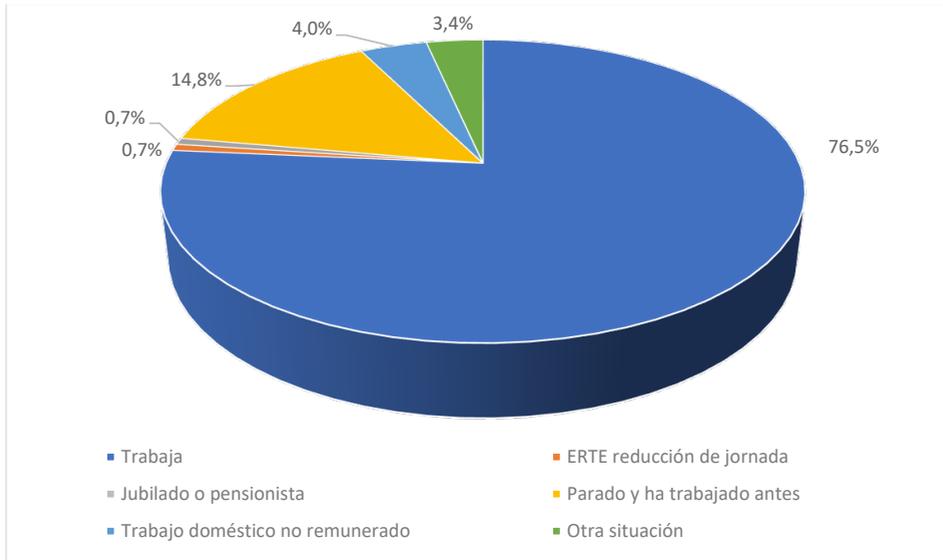


Figura 19. Distribución porcentual de participantes con edades comprendidas entre 45 y 54 años en función de su situación laboral

En la Figura 20 se muestra la distribución porcentual de los participantes con edades comprendidas entre 55 y 64 años respecto a la situación laboral informada. El 62,6% de las personas pertenecientes a este grupo de edad indicaron estar trabajando, el 17,1% se encontraba percibiendo una pensión o jubilada, 13% manifestó realizar trabajo doméstico no remunerado, el 5,7% se encontraba parado habiendo trabajado con anterioridad, el 0,8% estaba en situación de ERTE con reducción de jornada, mientras que un 0,8% también informó tener situación laboral diferente a las recogidas en este estudio.

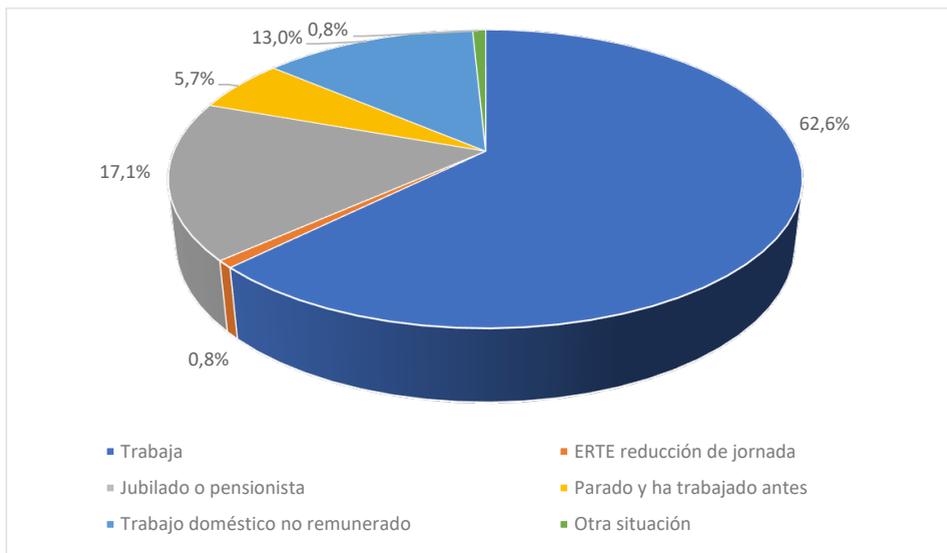


Figura 20. Distribución porcentual de participantes con edades comprendidas entre 55 y 64 años en función de su situación laboral

Finalmente, la Figura 21 representa la distribución porcentual de participantes con una edad de 65 o más años en función de su situación laboral. En este grupo de edad, el 80,4% de los participantes informó encontrarse en situación de jubilación o percibiendo una pensión, el 11,4% indicó realizar un trabajo doméstico no remunerado, el 4,4% manifestó tener otra situación laboral y, el 3,8% indicó estar trabajando.

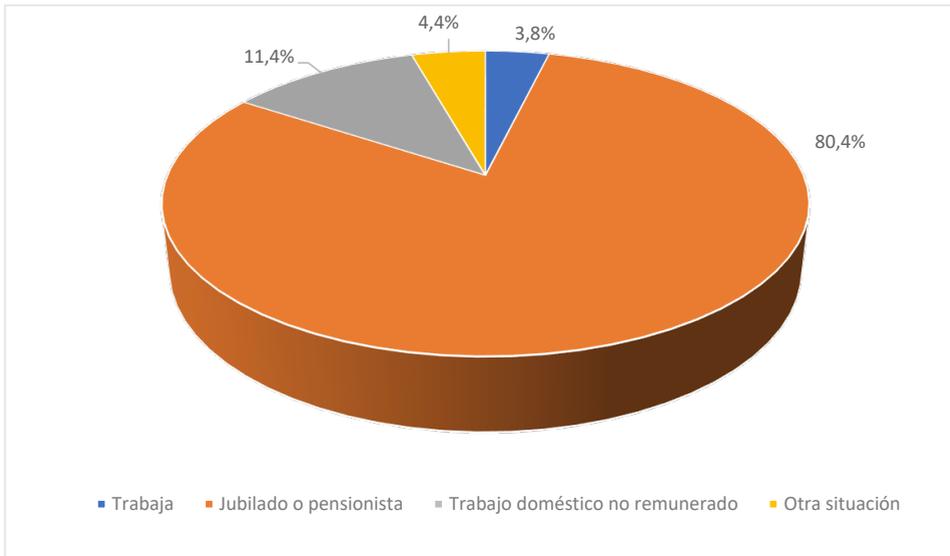


Figura 21. Distribución porcentual de participantes con 65 o más años de edad en función de su situación laboral

#### 4. NIVEL SOCIOECONÓMICO PERCIBIDO

En el último epígrafe de este capítulo se presenta la distribución de la muestra en función del nivel socioeconómico percibido por los propios participantes. Para medir esta variable, se les indicó a los encuestados que pensarán en una escalera con 10 peldaños, donde en el peldaño 1 estarían aquellas personas con peor situación socioeconómica, y en el peldaño 10 se situarían aquellas con mejor situación socioeconómica. A continuación se le solicitó que, según su propia situación socioeconómica, se posicionaran en uno de los peldaños de esta escalera. Los sujetos en general adoptaron una posición central. Como se muestra en la Figura 22, los participantes alcanzaron una valoración media de 5,30 sobre un máximo de 10 puntos al informar sobre su situación socioeconómica percibida.

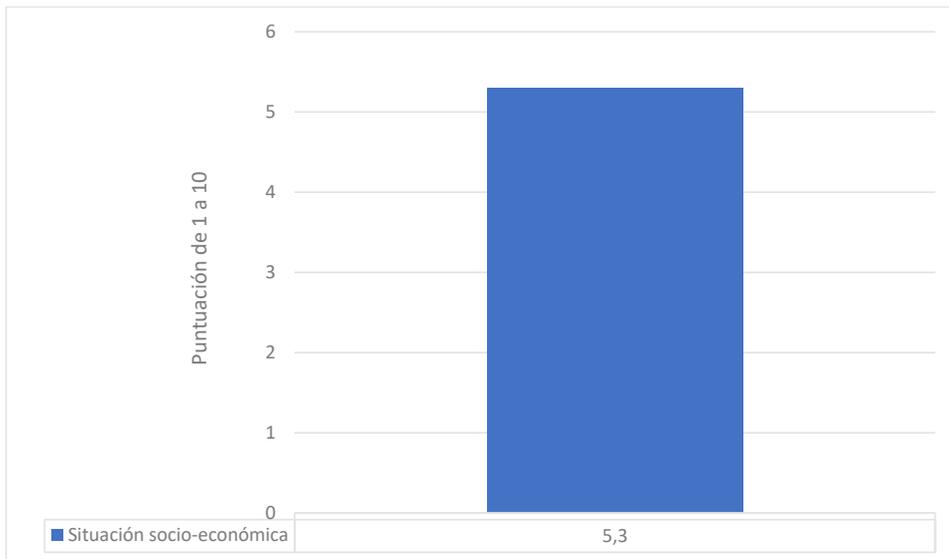


Figura 22. Valor medio relativo a la situación socioeconómica percibida para el conjunto de la población encuestada

En la Tabla 8 se muestra los estadísticos descriptivos e inferenciales del valor medio de la situación socioeconómica percibida para hombres y mujeres. Como puede observarse en la Tabla 8, los hombres tuvieron una media mayor, estadísticamente significativa, que las mujeres, lo que sugiere que presentan una percepción socioeconómica mayor que las mujeres. No obstante, el tamaño del efecto de la diferencia entre hombres y mujeres se mostró trivial ( $d < .20$ , Cohen, 1988).

Tabla 8. Situación socioeconómica percibida entre hombres y mujeres

Situación socioeconómica	Sexo	N	Me- dia	DT	U de Mann- Whitney	p	d
Piensa en una escalera con 10 peldaños. En el peldaño 1, estarían las personas en peor situación socioeconómica. En el peldaño 10, estarían las personas con mejor situación. ¿Dónde se colocaría usted?	Hombre	391	5,42	1,67	74027,50	,031	,148
	Mujer	414	5,17	1,81			

En la Tabla 9 se presenta la situación socioeconómica percibida por la población encuestada en función de su formación académica. Los resultados de la prueba inferencial de Kruskal–Wallis mostraron la existencia de diferencias estadísticamente significativas en la percepción de la situación socioeconómica en función de la formación académica indicada por los participantes encuestados en este estudio.

Tabla 9. Situación socioeconómica percibida en función de la formación académica de los participantes

Situación socioeconómica	Formación	N	Media	DT	Kruskal-Wallis	<i>p</i>
Piensa en una escalera con 10 peldaños. En el peldaño 1, estarían las personas en peor situación socioeconómica. En el peldaño 10, estarían las personas con mejor situación. ¿Dónde se colocaría usted?	No ha ido a la escuela	4	5,00	2,94	140,32	<,001
	Ha ido a la escuela, pero no tituló	20	3,30	2,25		
	Educación primaria	47	3,98	1,98		
	ESO, EGB	228	4,75	1,70		
	Formación profesional	121	5,36	1,70		
	Bachiller	103	5,34	1,57		
	Estudios universitarios	282	6,05	1,35		

Una vez detectadas diferencias estadísticamente significativas en la situación socioeconómica percibida en función de la formación académica, se procedió a realizar una comparación entre grupos para clarificar estas diferencias. En la Tabla 10 se puede observar entre qué grupos, en términos de formación académica, existen diferencias significativas en cuanto al nivel socioeconómico percibido. El análisis de comparaciones entre parejas halló que las personas que han ido a la escuela pero que no titularon tuvieron una percepción de situación socioeconómica más baja que aquellos que poseen ESO o EGB, formación profesional, bachiller, y estudios universitarios. De forma similar, las personas que obtuvieron un nivel de educación primaria mostraron una percepción socioeconómica significativamente menor que aquellas personas que informaron tener ESO o EGB, formación profesional bachiller y estudios universitarios.

Tabla 10. Comparación de la situación socioeconómica percibida entre los diferentes grupos clasificados de acuerdo con su formación académica

Situación socioeconómica	Formación		p
Piensa en una escalera con 10 peldaños. En el peldaño 1, estarían las personas en peor situación socioeconómica. En el peldaño 10, estarían las personas con mejor situación. ¿Dónde se colocaría usted?	Ha ido a la escuela, pero no titulé	ESO, EGB	,022
		Formación profesional	,001
		Bachiller	,001
		Estudios universitarios	,001
	Educación primaria	Formación profesional	,001
		Bachiller	,001
		Estudios universitarios	,001
	ESO, EGB	He ido a la escuela, pero no titulé	,001
		Estudios universitarios	,001
	Formación profesional	He ido a la escuela, pero no titulé	,001
		Educación primaria	,001
		Estudios universitarios	,019
	Bachiller	He ido a la escuela, pero no titulé	,001
		Educación primaria	,001
		Estudios universitarios	,025
	Estudios universitarios	He ido a la escuela, pero no titulé	,001
Educación primaria		,001	
ESO, EGB		,001	
Formación profesional		,019	
Bachiller	,025		

Por otra parte, la Tabla 10 también refleja que las personas que informaron poseer el título de ESO o EGB obtuvieron una percepción de la situación socioeconómica significativamente más baja que aquellas personas que cursaron estudios universitarios. Similarmente, las personas que, informaron poseer titulación de formación profesional o bachiller obtuvieron una percepción de situación socioeconómica significativamente inferior a la informada por las personas con estudios universitarios. En general, los resultados sugieren que las personas con una formación académica más alta presentan una percepción socioeconómica más alta que las personas con menor formación académica. En este sentido, los participantes con estudios universitarios informaron de una mayor situación socioeconómica percibida que el resto de grupos.

Otras de las variables interesantes a considerar cuando se analiza la percepción socioeconómica percibida es la situación laboral del encuestado. En la Tabla 11 se muestra el nivel socioeconómico percibido por las personas encuestadas de acuerdo con su situación laboral. Como puede verse en la Tabla 11, los resultados de la prueba de Kruskal-Wallis revelaron diferencias

estadísticamente significativas en la percepción del nivel socioeconómico según la situación laboral de la persona encuestada.

Tabla 11. Situación socioeconómica percibida en función de la situación laboral de los participantes

Situación socioeconómica	Formación	N	Me- dia	DT	Kruskal- Wallis	<i>p</i>
Piense en una escalera con 10 peldaños. En el peldaño 1, estarían las personas en peor situación socioeconómica. En el peldaño 10, estarían las personas con mejor situación. ¿Dónde se colocaría usted?	Trabaja	439	5,65	1,57	69,649	<,001
	ERTE de suspensión	2	4,50	0,71		
	ERTE reducción jornada	3	4,67	1,53		
	Jubilado/ pensionista	152	5,05	1,89		
	Parado y ha trabajado antes	84	4,26	1,68		
	Parado y en busca de primer empleo	3	4,33	1,16		
	Estudiante	65	5,55	1,75		
	Trabajo doméstico no remunerado	44	4,16	1,70		
	Otra situación	13	5,62	2,02		

En la Tabla 12 se presentan las diferencias significativas halladas en el nivel socioeconómico percibido entre los diferentes grupos en términos de su situación laboral. Como se puede apreciar en la Tabla 12, las personas que trabajan en la actualidad mostraron, con diferencias estadísticamente significativa, una mayor percepción de su situación socioeconómica frente aquellas personas que se encontraban paradas habiendo trabajado con anterioridad, y aquellas otras que desempeñaban un trabajo doméstico no remunerado. De forma similar, el grupo de estudiantes obtuvo una mayor percepción de su situación socioeconómica que aquellas personas que están paradas habiendo trabajado con anterioridad, y aquellas otras que realizan un trabajo doméstico no remunerado.

Tabla 12. Comparación de la situación socioeconómica percibida entre los diferentes grupos clasificados de acuerdo con su situación laboral

Situación socioeconómica	Situación laboral		<i>p</i>
Piense en una escalera con 10 peldaños. En el peldaño 1, estarían las personas en peor situación socioeconómica. En el peldaño 10, estarían las personas con mejor situación. ¿Dónde se colocaría usted?	Trabaja	Parado y ha trabajado antes	,022
		Trabajo doméstico no remunerado	,001
	Estudiante	Parado y ha trabajado antes	,006
		Trabajo doméstico no remunerado	,021

## **CAPÍTULO 4: LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN LA VIDA DE LOS CIUDADANOS**

Este capítulo aborda el estilo de vida activo o sedentario de la población almeriense y la importancia que el deporte tiene en la vida del ciudadano. Como adelantamos al inicio de esta obra, el estilo de vida activo o sedentario de la población almeriense debería ser analizado teniendo en cuenta toda actividad física que implique la activación muscular y consumo de energía, incluida aquella que la persona realiza para llevar a cabo sus actividades diarias (i.e., tareas del hogar, trabajar, desplazarse activamente, etc.). Además de estas actividades físicas diarias, el estilo de vida del ciudadano debería considerar las actividades físicas específicas, que son aquellas realizadas con la intención de mejorar la forma y condición física, y las cuáles hemos denominado en esta obra como actividades físico-deportivas (i.e., ejercicio físico y deporte). En este sentido, el ejercicio físico y el deporte serían sólo una parte de la actividad física que la persona puede llegar a realizar, y que junto con el resto de actividades físicas ayudaría a definir lo activa o inactiva que una persona es, en términos de actividad física.

Teniendo en cuenta las consideraciones indicadas anteriormente, el capítulo es estructurado en tres partes. En primer lugar, se analiza el estilo de vida de la población almeriense, considerando el nivel de actividad física que requiere su trabajo, la manera en la que se desplaza habitualmente para ir de un lugar a otro, y las horas diarias que dedica a estar sentado o recostado. En segundo apartado, el capítulo aborda aquella actividad física específica que el ciudadano realiza con la intención de mejorar su forma o condición física, y que denominamos ejercicio físico o deporte. Finalmente, el último de los apartados recoge la importancia que el deporte tiene para el ciudadano, considerando tanto la situación excepcional en la que fueron realizadas las encuestas (i.e., situación de COVID-9), como la vivida antes de la pandemia. Cabe destacar que, para cada uno de los tres apartados considerados en el capítulo, se presentan tanto los resultados descriptivos globales de la población como diferentes análisis inferenciales. Estos últimos van dirigidos a examinar algunas posibles diferencias que pueda presentar la población almeriense en las cuestiones abordadas en

el capítulo en función del sexo, edad, nivel de estudios o situación profesional actual.

## **1. ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTILO DE VIDA DE LA POBLACIÓN ALMERIENSE**

Como hemos indicado en la introducción de este capítulo, el estilo de vida del ciudadano debe ser observado considerando la actividad física en su conjunto. Con ello, el nivel de actividad física de una persona debería ser analizado considerando no sólo el ejercicio y/o deporte (i.e., aquella actividad física realizada con la intención de mejorar la forma y condición física), sino también lo activo que la persona en general sea en su vida diaria. En este primer apartado del capítulo nos centramos en analizar el nivel de vida activo del ciudadano, teniendo en cuenta algunas actividades diarias que no son específicamente deportivas o implican la realización de ejercicio físico. No obstante, dado que las actividades físicas que una persona realiza durante el día son múltiples, en este capítulo nos hemos centrado sólo en las actividades físicas realizadas en el trabajo y en los desplazamientos. Por el contrario, hemos considerado también el tiempo de inactividad, medido por las horas al día que una persona dedica a estar sentado o recostado.

### **1.1. Grado de trabajo activo/sedentario de la población almeriense**

La actividad física puede ser definida en su sentido general como la realización de cualquier tipo de movimiento que implique un consumo energético para el cuerpo (Bull et al., 2020). Así, desde hace algunas décadas se ha comenzado a considerar que el estilo de vida activo de una persona debe definirse por la cantidad de tiempo que dedica a poner en movimiento su musculatura. Desde esta perspectiva es de interés no solo conocer la práctica de ejercicio físico-deportiva habitual que realizan los ciudadanos, sino también la actividad física realizada en sus trabajos y otras actividades diarias.

Los resultados del presente estudio ponen de manifiesto que el 20,9 % de los ciudadanos de la población almeriense informan estar físicamente activos durante su jornada laboral; es decir, le exige realizar alguna actividad física de carácter moderado o intenso, que implica aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco durante al menos 10 minutos. Estos resultados evidencian que cerca del 80 % de los ciudadanos pueden estar realizando trabajos que no requieren un activad física moderada o intensa. Si consideramos estos porcentajes en función del sexo, el 63,1 % de los encuestados que manifestaron que su trabajo exige una actividad física moderada o intensa fueron hombres. De hecho, las pruebas inferenciales realizadas hallaron diferencias estadísticamente significativas a favor de los hombres ( $\chi^2(1) = 17,93; p < ,001$ ) con un tamaño de

efecto débil ( $V$  de Cramer = ,149). Estos resultados destacan en principio que lo hombres informan realizar trabajos más activos que las mujeres, si bien es cierto que no podemos conocer si los encuestados están incluyendo las tareas del hogar como trabajo.

En la Figura 23 podemos observar los porcentajes de trabajadores activos y sedentarios en relación con el grupo de edad al que pertenecen. Se utilizaron pruebas inferenciales para determinar diferencias en función de la edad, concretamente, la prueba de chi cuadrado muestra diferencias estadísticamente significativas ( $\chi^2 (5) = 58,41; p < ,001$ ) con un tamaño de efecto moderado ( $V$  de Cramer = ,269) entre los distintos grupos de edad. De hecho, si observamos las evidencias presentadas en la Figura 23 parece que los trabajos que implican una mayor intensidad en cuanto a actividad física suelen ser realizados mayoritariamente por ciudadanos de 25 a 44 años. Por el contrario, los datos sugieren que los ciudadanos que se sitúan en franjas de mayor edad realizan trabajos más sedentarios.

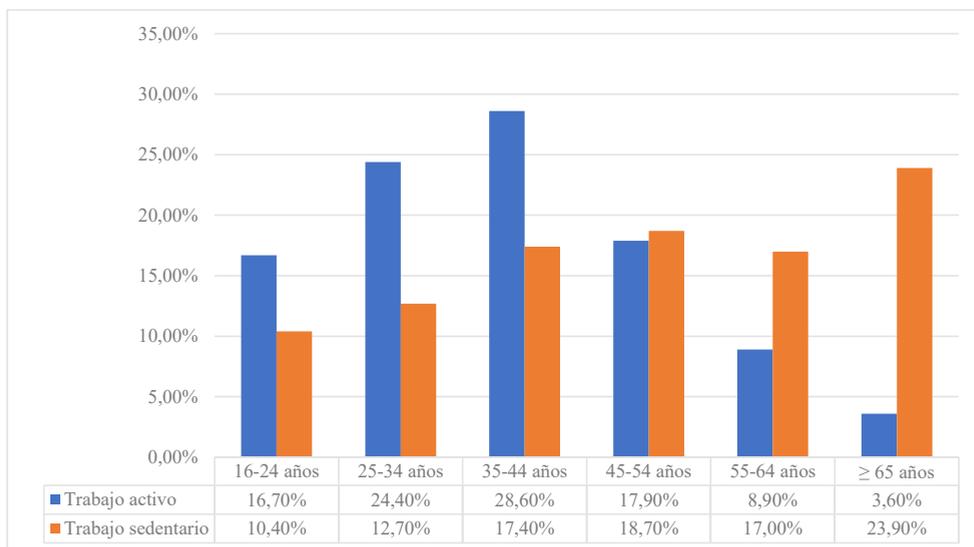


Figura 23. Distribución porcentual de los participantes en función del tipo de trabajo realizado y grupo de edad

Al margen del sexo y la edad, una variable que pudiera aportar alguna información al tipo de trabajo que desarrollan los ciudadanos es su nivel de estudios. En la Figura 24 se muestra los porcentajes de los trabajadores activos y sedentarios categorizados según su nivel de estudios. Los análisis inferenciales, realizados considerando el tipo de trabajo en función del nivel de estudios del ciudadano, muestran diferencias estadísticamente significativas ( $\chi^2 (6) = 68,14; p < ,001$ ), con un tamaño de efecto débil ( $V$  de Cramer = ,161). Estos resultados evidencian que la mayor parte de la población cuya titulación más alta se sitúa

en la ESO, EGB o equivalente (39,9%) suelen realizar trabajos que implican una mayor actividad física, mientras que esta tendencia se muestra menor en los ciudadanos con estudios universitarios. De hecho, los datos apuntan que los trabajos más sedentarios suelen ser realizados en mayor medida por ciudadanos con estudios universitarios (40%).

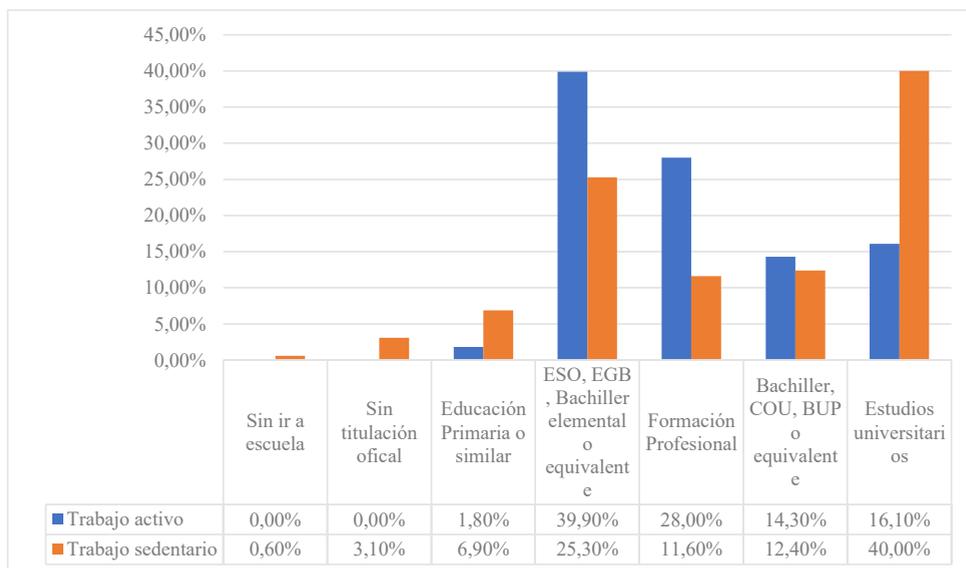


Figura 24. Distribución porcentual de los participantes en función del tipo de trabajo realizado y formación académica

## 1.2. Grado de desplazamiento activo del ciudadano

Además de la actividad física que se realiza durante la jornada laboral, la manera en la que los ciudadanos se desplacen para ir de un lugar a otro puede ser otro indicativo de un estilo de vida activo, siempre y cuando realizar esta actividad requiera movimiento del cuerpo y, consiguientemente, implique un gasto energético. En esta línea, un interés en el presente estudio ha sido conocer la cantidad de ciudadanos que se desplazan en bicicleta o caminando durante al menos 10 minutos consecutivos.

El 66,% de los encuestados manifestó utilizar la bicicleta o caminar, al menos 10 minutos al día, durante sus desplazamientos, frente a un 33.3% que informaron no realizar esta práctica. En cuanto al sexo, los análisis inferenciales no hallaron diferencias estadísticamente significativas ( $\chi^2(1) = 0,60; p = ,439$ ), siendo destacable que el porcentaje de hombres y mujeres que realizaron esta actividad fue similar (49,5% hombres; 50,5% mujeres).

La Figura 25 muestra los resultados del porcentaje de ciudadanos que se desplazan activamente al menos 10 minutos al día para cada franja de edad. Las pruebas inferenciales hallaron diferencias estadísticamente significativas en función del grupo de edad y la forma en la que se desplazan ( $\chi^2(5) = 13,95$ ;  $p = ,016$ ), con un tamaño de efecto débil ( $V$ de Cramer = ,132). Tal y como se muestra en la Figura 25, los porcentajes obtenidos entre los grupos de edad que se desplazan caminando o en bicicleta al menos 10 minutos al día son bastante similares a excepción de los mayores de 65 años, los cuales muestran mayores porcentajes de desplazamiento activo que el resto de grupos de edad. Por el contrario, los ciudadanos situados en las franjas de edad entre los 35 y 54 años se mostraron como aquellos que menos realizaban desplazamientos activos al menos 10 minutos al día.

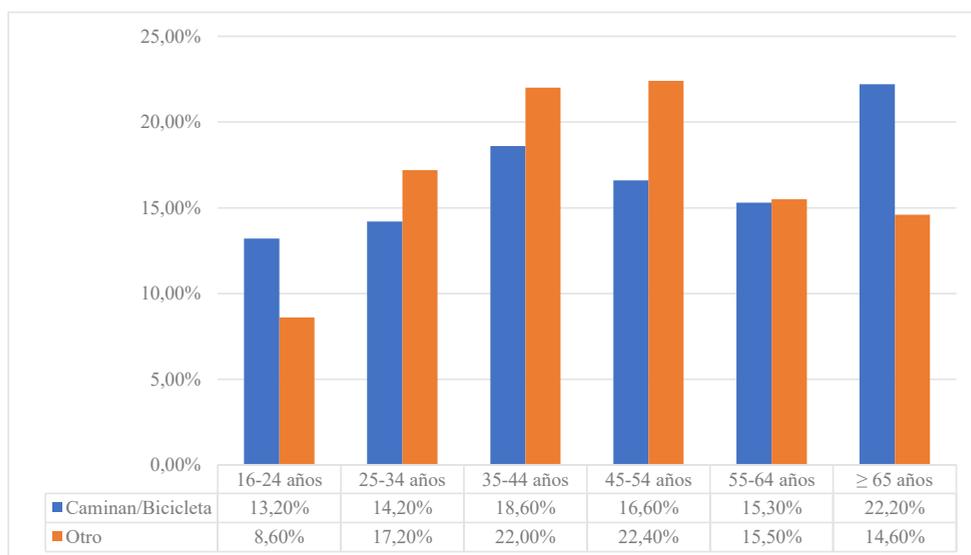


Figura 25. Distribución porcentual de los participantes en función del tipo de desplazamiento y grupo de edad

La Figura 26 evidencia cómo se desplazan habitualmente los almerienses categorizados según su situación profesional. Las pruebas diferenciales evidenciaron diferencias estadísticamente significativas entre los desplazamientos realizados por los almerienses y su situación profesional ( $\chi^2(8) = 20,915$ ;  $p = ,007$ ), con un tamaño de efecto débil ( $V$ de Cramer = ,161). En concreto, comparando los resultados dentro de cada grupo se evidencia que los ciudadanos que actualmente se encuentran trabajando tienen una mayor tendencia a no desplazarse de forma activa. Como podemos observar en la Figura 26, se mostró una diferencia porcentual de 10 puntos entre los trabajadores que manifestaron no desplazarse activamente al menos 10 minutos diarios, frente a los que informaron sí realizar un desplazamiento activo. Sin embargo, en el caso

de los jubilados encontramos la tendencia contraria; es decir, dentro de este grupo de edad existió un mayor porcentaje de ciudadanos que manifestaron desplazarse andando o en bicicleta al menos 10 minutos al día frente a los que manifestaron no hacer este tipo de desplazamientos.

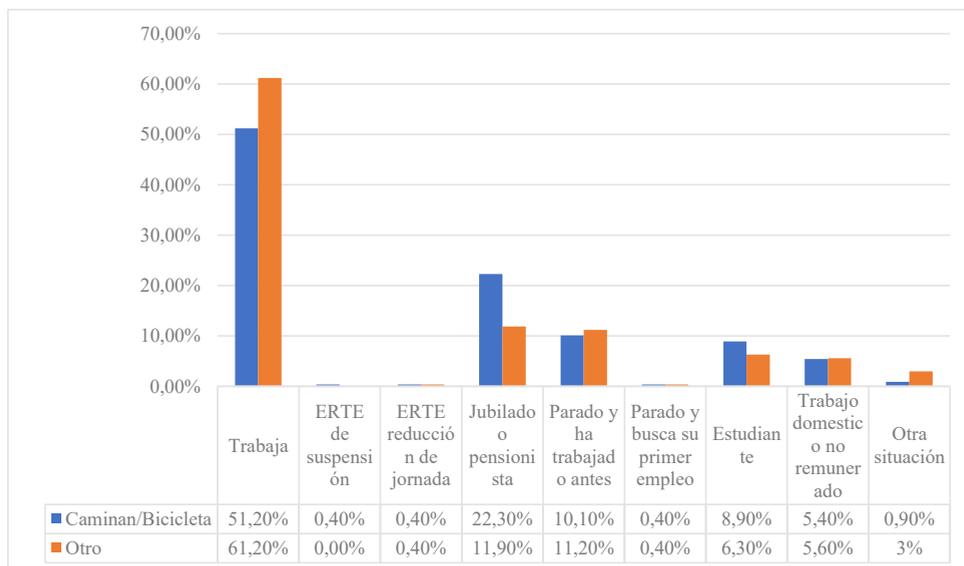


Figura 26. Distribución porcentual de los participantes en función del tipo de desplazamiento y situación laboral

### 1.3. Tiempo diario de ociosidad/inactividad del ciudadano almeriense

Otra variable que puede ser un indicativo del estilo de vida es el tiempo que los individuos suelen pasar sentados o recostados habitualmente. Con motivo de examinar el estilo de vida de los almerienses se les preguntó a los ciudadanos por el tiempo que suelen pasar sentados o recostados un día habitual, sin tener en cuenta sus horas de sueño nocturno o siesta.

Los resultados de la encuesta indican que la población almeriense suele dedicar una media de 4 horas y 34 minutos a estar sentado o recostado ( $DT = 3$  horas y 16 minutos). En relación al sexo, las pruebas inferenciales no hallaron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres ( $M_{Hombres} = 4:46:43$ ,  $M_{Mujeres} = 4:25:27$ ; U de Mann-Whitney;  $p = ,116$ ).

Considerando la edad de los encuestados, la Figura 27 muestra la media de tiempo que los ciudadanos informan estar sentados o recostados un día habitual en función de los diferentes grupos de edad considerados en el presente estudio. La prueba de Kruskal-Wallis evidenció diferencias estadísticamente significativas entre los grupos de edad y el tiempo que los ciudadanos suelen

pasar sentados o recostados ( $K(5) = 16,851; p = ,005$ ). Concretamente, la prueba de comparaciones por parejas solo indicó diferencias estadísticamente significativas entre el grupo de 25 a 34 años y el grupo de 45 a 54 años, evidenciando que los almerienses con edades comprendidas entre los 45 y los 54 años pasan más tiempo sentados o recostados que los ciudadanos de 25 a 34 años (ver Figura 27).

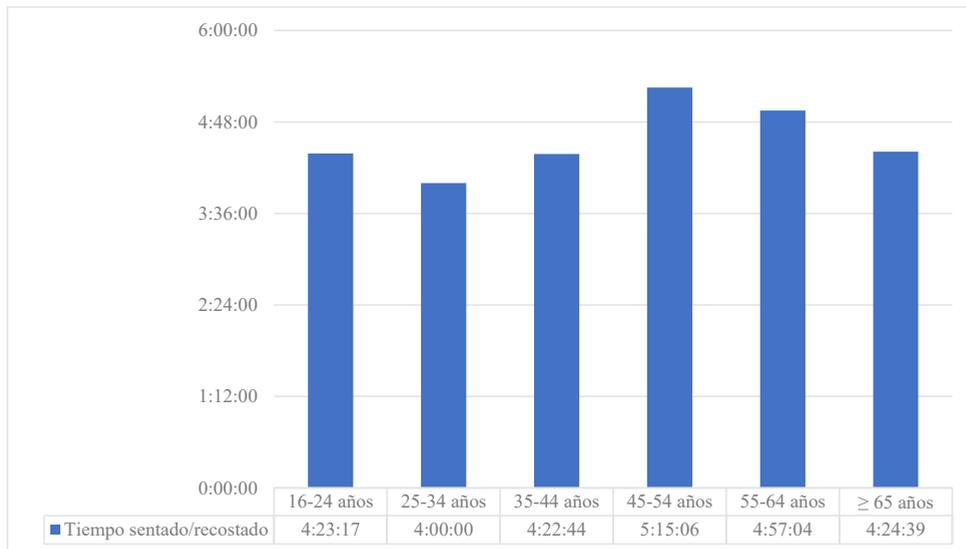


Figura 27. Tiempo que dedican los almerienses a estar sentado o recostado en función del grupo de edad

La Figura 28 muestra el tiempo que la población almeriense dedica a estar sentada o recostada teniendo en cuenta el nivel de estudios de los ciudadanos. Las pruebas inferenciales hallaron diferencias estadísticamente significativas entre las horas que los ciudadanos pasan sentados o recostados y su nivel de estudios ( $K(6) = 70,645; p < ,001$ ). Concretamente, la prueba de comparaciones por parejas evidenció diferencias estadísticamente significativas entre los ciudadanos que informaron poseer un nivel de estudios de ESO, EGB, Bachiller elemental o similar, y aquellos grupos que informaron poseer nivel de estudios de Educación Primaria ( $p = ,034$ ), Bachiller COU o BUP ( $p < ,001$ ) y estudios universitarios ( $p < ,001$ ). La prueba de comparaciones por parejas también encontró diferencias estadísticamente significativas entre los ciudadanos que manifestaron poseer una titulación de Formación Profesional y aquellos que informaron poseer nivel de estudios de Bachiller COU o BUP ( $p = ,010$ ) y estudios universitarios ( $p < ,001$ ). En concreto, a cierto nivel de estudios parece existir la tendencia de que cuanto mayor es el nivel de estudios más cantidad de horas suelen pasar los ciudadanos sentados o recostados. Sin embargo, esta tendencia no parece observarse en los niveles más bajos de estudios, donde aquellos que manifestaron poseer estudios de ESO, EGB o

Formación profesional presentan una media de tiempo sentado o recostado al día que aquellos que informaron poseer estudios de Educación Primaria. Una posible explicación de esta tendencia sería que los ciudadanos con titulaciones más altas se encuentren realizando trabajos más intelectuales, en los cuales es habitual pasar mayor tiempo sentados durante su jornada laboral. No obstante, se requiere de futuras investigaciones que profundicen en esta cuestión con el fin de alcanzar un conocimiento más comprensivo entre el tipo de trabajo realizado por los ciudadanos y las horas que suelen pasar sentado o recostados.

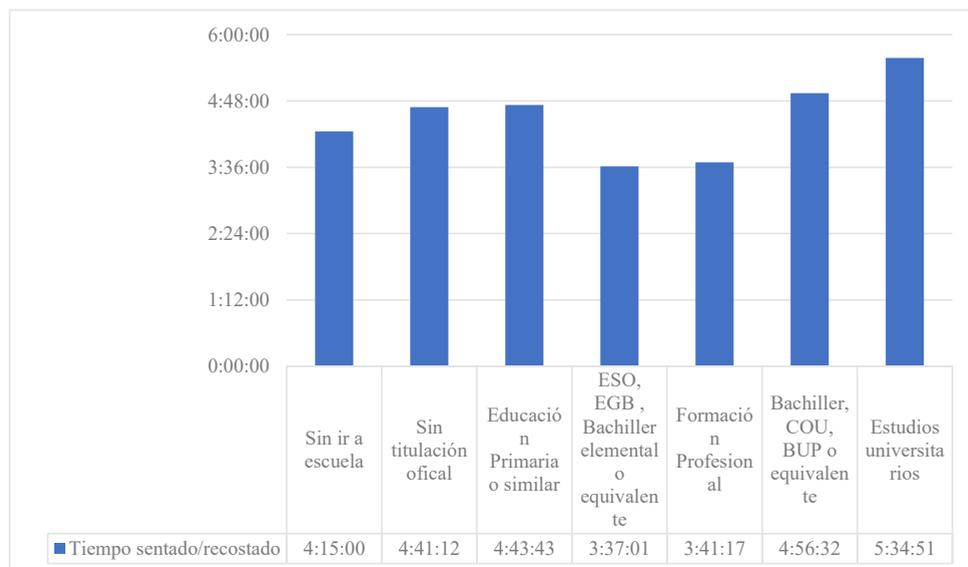


Figura 28. Tiempo que dedican los almerienses a estar sentado o recostado en función del nivel de estudios

## 2. NIVEL DE PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA DE LA POBLACIÓN ALMERIENSE

Además de actividades físicas generales, para considerar el estilo de vida del ciudadano debemos tener en cuenta las actividades físicas específicas que denominamos actividades físico-deportivas. Este tipo de actividad es considerada como la práctica de una conducta planeada con el objetivo de mejorar o mantener la forma física, así como la participación en un deporte bien sea de forma competitiva o recreativa.

Con el objetivo de conocer el nivel de práctica físico-deportiva de la población almeriense, se solicitó a los ciudadanos que indicaran cuál de las siguientes opciones se ajustaba mejor a su situación actual:

1. No hago ejercicio físico y no tengo intención de hacerlo en los próximos 6 meses
2. No hago ejercicio físico, pero quiero hacerlo en los próximos 6 meses
3. Hago algo de ejercicio físico, pero no regularmente
4. Hago ejercicio físico regularmente, pero he comenzado a hacerlo hace menos de 6 meses
5. Hago ejercicio físico regularmente y lo llevo haciendo más de 6 meses

### 2.1. Nivel de práctica físico-deportiva de la población almeriense

Como podemos observar en la Figura 29, más de 60% de los ciudadanos manifestaron realizar ejercicio físico regularmente. No obstante, el porcentaje de ciudadanos almerienses que manifestaron realizar ejercicio físico-deportivo en algún grado superaría el 80 %, aunque debemos tener en cuenta que un 19,9 % de los ciudadanos informaron realizar ejercicio físico de forma no regular. Por el contrario, sólo un 19% de la población reconoció no realizar ejercicio actualmente, aunque un 11,4% de los ciudadanos afirmaron que, aunque no hacían ejercicio, tenían intención de hacerlo en un futuro inmediato.

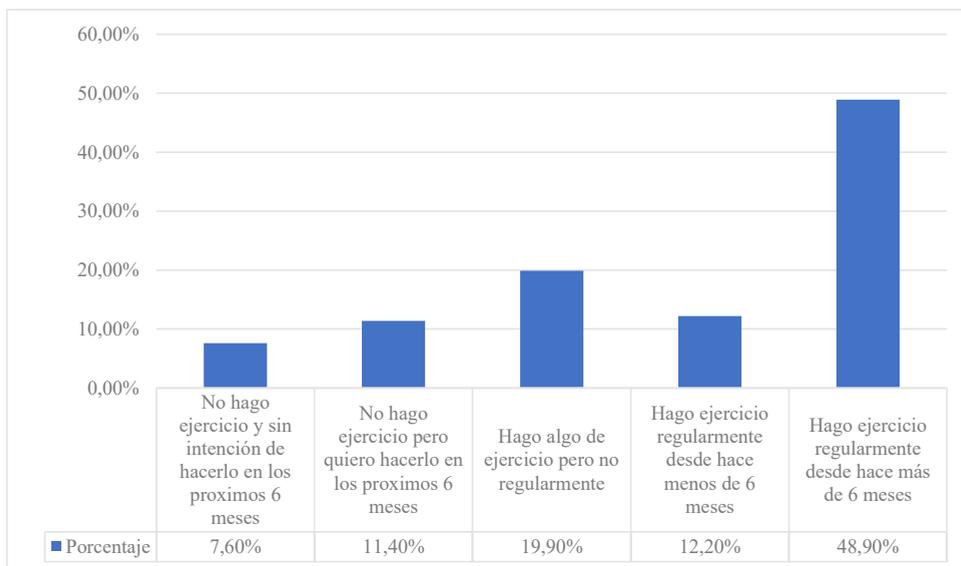


Figura 29. Distribución porcentual de los ciudadanos en función del nivel de práctica físico-deportiva realizada

Si ordenamos las diferentes opciones de respuesta recogidas en la Figura 29 en un rango que va desde el 1 (i.e., No hago ejercicio y no tengo intención de

hacerlo en los próximos 6 meses) hasta el 5 (i.e., Hago ejercicio regularmente desde hace más de 6 meses) podemos considerar la media de las respuestas dadas por los participantes en el presente estudio. Considerando las medias obtenidas en función del sexo de los participantes, los análisis inferenciales no hallaron diferencias estadísticamente significativas en la práctica de ejercicio físico entre hombres y mujeres ( $M_{\text{Hombres}}=3,92$ ;  $M_{\text{Mujeres}}=3,75$ ;  $\chi^2(4)=6,746$ ;  $p=,150$ ).

La Figura 30 muestra el porcentaje de ciudadanos que se sitúan en cada una de las opciones de respuestas en función de su grupo de edad. La prueba inferencial de Chi-cuadrado evidenció diferencias estadísticamente significativas entre los grupos de edad ( $\chi^2(20)=78,146$ ;  $p<,001$ ), con un tamaño de efecto débil ( $V$  de Cramer = ,156). De hecho, como se muestra en la siguiente figura, cuanto mayor es la edad de los ciudadanos almerienses mayor es la cantidad de ciudadanos que informan realizar ejercicio físico regularmente desde hace más de 6 meses. Sin embargo, también encontramos la tendencia contraria en los ciudadanos de mayor edad que informaron no realizar ejercicio físico y no tener intención de realizarlo. En concreto, los mayores de 60 años son el grupo poblacional que más personas informaron no hacer ejercicio, ni tener intención de hacer en el futuro inmediato. Esto podría indicar un porcentaje relativamente elevado de personas con edad avanzada que no mantenga ningún hábito de ejercicio. Por otro lado, los ciudadanos más jóvenes son el grupo poblacional que manifestó en mayor medida realizar ejercicio físico, aunque no de forma regular. Una posible explicación de estos datos es que las personas dentro de esta franja de edad se encontraran en una fase de finalización de sus estudios e inicio de la carrera profesional, lo que le imposibilitara la dedicación de un tiempo para la práctica de ejercicio físico. En base a lo anterior es importante continuar con la realización de campañas que faciliten la práctica de actividades físico-deportivas de actividades físico-deportivas para todas las personas, independientemente de su edad, teniendo en cuenta las barreras que cada franja de edad puede tener para el acceso de esta actividad.

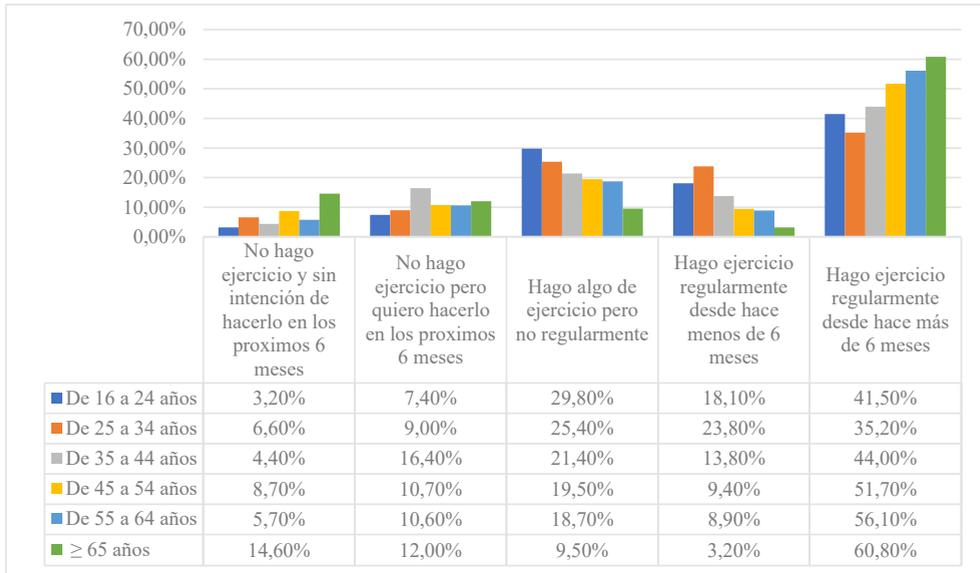


Figura 30. Distribución porcentual de los participantes en función del nivel de práctica de actividades físico-deportivas y grupo de edad

Para conocer el porcentaje de la población almeriense que realiza algún tipo de práctica físico-deportiva, las diferentes opciones analizadas en este apartado fueron recodificadas. De este modo, los encuestados que indicaron las 2 primeras situaciones (i.e., situación 1: no hago ejercicio físico y no tengo intención de hacerlo en los próximos 6 meses; y situación 2: no hago ejercicio físico, pero quiero hacerlo en los próximos 6 meses) fueron considerados como no practicantes, mientras que los ciudadanos que indicaron situaciones de la 3 a 5 (i.e., situación 3: hago algo de ejercicio físico, pero no regularmente; situación 4: hago ejercicio físico regularmente, pero he comenzado a hacerlo hace menos de 6 meses; y situación 5: hago ejercicio físico regularmente y lo llevo haciendo más de 6 meses) fueron categorizados como practicantes. Teniendo en cuenta esta recodificación, los resultados desvelaron que el 81% de la población almerienses informó realizar algún tipo de práctica físico-deportiva. Además, considerando el porcentaje de ciudadanos que informó practicar ejercicio físico-deportivo en función del sexo, los análisis inferenciales no mostraron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en cuanto a la práctica de actividades físico-deportivas se refiere ( $M_{Hombres} = 1,84; M_{Mujeres} = 1,79; \chi^2(1) = 3,437; p = ,064$ ).

La Figura 31 muestra la distribución porcentual de ciudadanos practicantes y no practicantes de actividades físico-deportivas categorizados según el grupo de edad al que pertenecen. Para la edad, la prueba de chi-cuadrado halló diferencias estadísticamente significativas entre los grupos de edad y los practicantes de actividades físico-deportivas ( $\chi^2(5) = 12,039; p = ,034$ ), con un tamaño de efecto

débil ( $V$  de Cramer = ,122). De hecho, tal y como se muestra en la Figura 31, los resultados sugieren que los ciudadanos que informaron no realizar actividad físico-deportiva fueron los de mayor edad, seguido de aquellos con edades comprendidas entre los 35 y los 54 años. En el caso, en el caso de los ciudadanos que manifestaron realizar actividad físico-deportiva los porcentajes son bastante similares por grupos de edad, aunque destaca que los menos propensos a practicar actividades físico-deportivas fueron los ciudadanos más jóvenes.

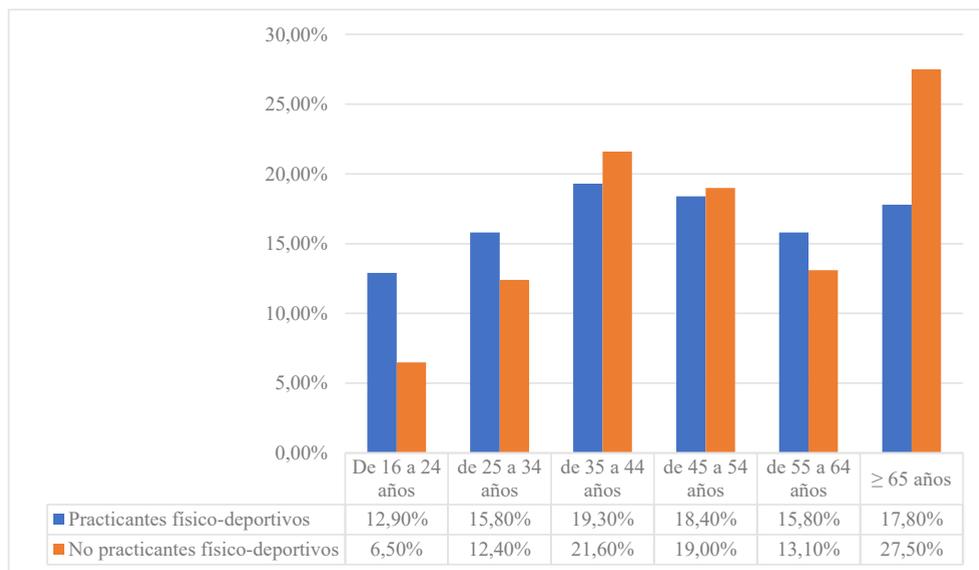


Figura 31. Distribución porcentual de los participantes en función de la práctica físico-deportiva y grupo de edad

Para la actividad realizada durante el trabajo y la práctica de actividades físico-deportivas las pruebas inferenciales no hallaron diferencias estadísticamente significativas entre ambas variables ( $M_{Practicantes} = 1,79$ ;  $M_{No practicantes} = 1,79$ ;  $U$  de Mann-Whitney;  $p = ,988$ ). Estos resultados reflejan que la práctica de actividades físico-deportivas de los ciudadanos almerienses se lleva a cabo independiente de que se tenga un trabajo más o menos sedentario.

La Figura 32 muestra los ciudadanos practicantes y no practicantes de actividades físico-deportivas categorizados según el tipo de desplazamiento que realizan habitualmente. Las pruebas inferenciales hallaron diferencias estadísticamente significativas ( $X^2(1) = 37,710$ ;  $p < ,001$ ), con un tamaño de efecto moderado ( $V$  de Cramer = ,217), entre la práctica de actividades físico-deportivas y el tipo de desplazamiento que realizan para ir de un lugar a otro. Como se muestra en la siguiente figura, entre los participantes categorizados como practicantes de actividades físico-deportivas existe un mayor porcentaje de casos en los que se informó desplazarse de formas más activas (i.e., andando o en bicicleta). Mientras que dentro de los participantes que informaron no realizar ejercicio físico-

deportivo existió mayor porcentaje de casos en los que se informó no desplazarse diariamente de forma activa (i.e., andando o en bicicleta al menos 10 minutos).

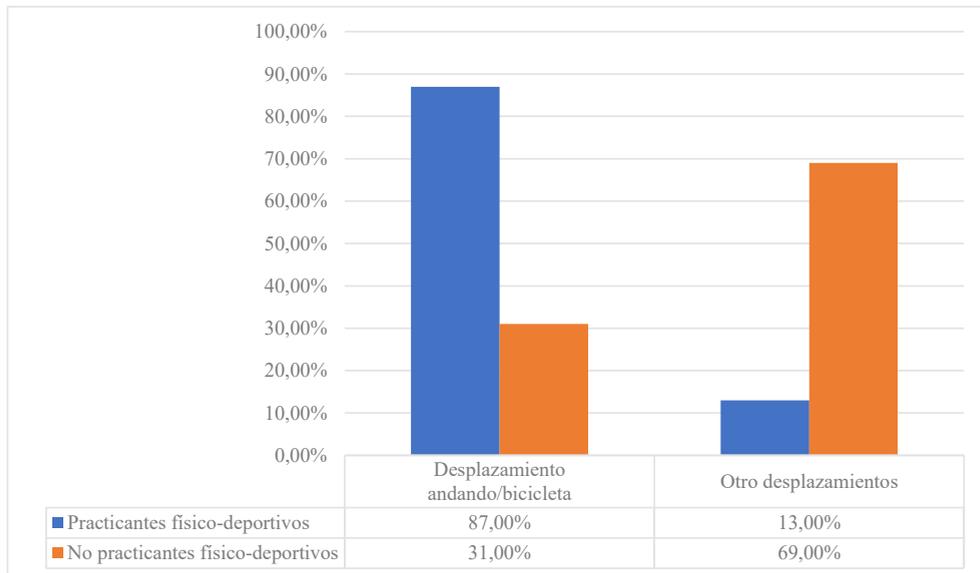


Figura 32. Distribución porcentual de los participantes en función de la práctica físico-deportiva y el tipo de desplazamiento realizado

Finalmente, considerando la respuesta de los ciudadanos sobre las horas que pasan sentados o recostados sin contar las horas de sueño, las pruebas inferenciales no hallaron diferencias estadísticamente significativas respecto a la práctica de actividades físico-deportivas ( $M_{Practicantes} = 4:38:18''$ ;  $M_{No practicantes} = 4:33:52''$ ;  $U$  de Mann-Whitney;  $p = ,985$ ). En base a estos resultados, podemos interpretar que el hecho de realizar actividades físico-deportivas no muestra relación con las horas que la población almeriense dedica a estar sentado o recostado.

## 2.2. Evolución del nivel de práctica físico-deportiva de la población almeriense (2009-2021)

Si comparamos los resultados obtenidos en el presente estudio con los obtenidos en el año 2009 por Sicilia et al. (2011), se evidencia un aumento de más de 20 puntos porcentuales en la práctica físico-deportivas (ver Figura 33).

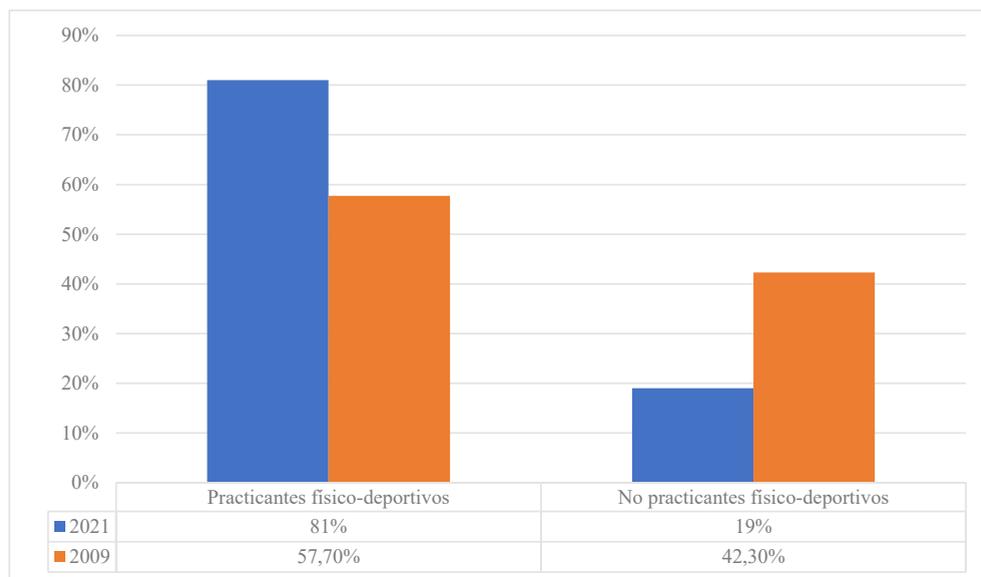


Figura 33. Comparación del porcentaje de almerienses que practican actividades físico-deportivas en 2009 y 2021

No obstante, debemos destacar que en nuestro estudio se han considerado como practicantes a los encuestados que indicaron hacer ejercicio físico durante al menos 15 minutos, tanto regular como no regularmente, mientras que en el estudio de Sicilia et al. (2011), con datos recogidos en 2009, se preguntó a los ciudadanos por la práctica de actividad física que realiza habitualmente (al menos una vez a la semana). Es posible que el incremento tan pronunciado en el porcentaje de 2009 y 2021 pueda estar en la diferente forma en que en ambos estudios se preguntó por la práctica de actividad físico-deportiva. De hecho, si agrupamos a los practicantes sin tener en cuenta a los que indicaron hacer ejercicio físico de forma no regular, la diferencia entre nuestro estudio y el estudio realizado por Sicilia et al. (2011) mostraría tan solo un aumento de 3,4 puntos desde el 2009 hasta el 2021. Es decir, las cifras obtenidas en nuestro estudio sin incluir a los que informan realizar alguna práctica de ejercicio físico no regular (61,10%) serían bastante similares a los resultados obtenidos en otros estudios, tal y como el realizado a nivel autonómico por la Junta de Andalucía (Consejería de Turismo y Deporte, 2017), o el realizado a nivel nacional (59,6%) en 2020, a través de la encuesta nacional de hábitos deportivos (Ministerio de Cultura y Deporte, 2021).

Comparando los datos obtenidos en el presente estudio con los datos obtenidos en estudios recientes en el ámbito regional y nacional, la Figura 34 muestra el porcentaje de ciudadanos que informan realizar ejercicio físico-deportivo en cada ámbito territorial en función del sexo. Los resultados obtenidos en relación al sexo ponen de manifiesto una diferencia de 5 puntos porcentuales

entre hombres y mujeres de la población almeriense. Estas evidencias expresan una mayor tendencia por parte de los hombres hacia la práctica de actividades físico-deportivas. Sin embargo, los resultados obtenidos tanto a nivel andaluz (Consejería de Turismo y Deporte, 2017) como a nivel nacional (Ministerio de Cultura y Deporte, 2021) evidencian que las diferencias porcentuales entre hombres y mujeres son mucho mayores que las halladas en nuestro estudio. Concretamente, la encuesta a nivel nacional evidenció una diferencia de 12 puntos porcentuales, mientras que a nivel andaluz esta diferencia entre hombres y mujeres fue de un 9%. Aunque los resultados ofrecidos para el ámbito regional y nacional fueron obtenidos uno o varios años con anterioridad a los datos ofrecidos para Almería, estos resultados evidencian un claro interés de la población almeriense por la realización de actividades físico-deportivas tanto en hombres como en mujeres.

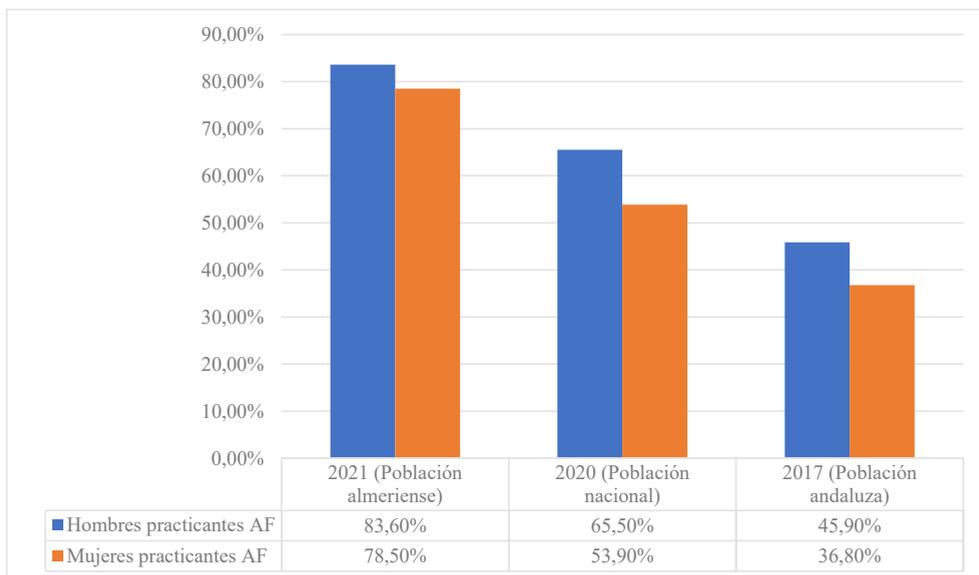


Figura 34. Comparación de practicantes de actividades físico-deportivas a nivel de las población almeriense, andaluza y nacional según sexo

### 3. IMPORTANCIA DEL DEPORTE EN EL TIEMPO LIBRE DE LA POBLACIÓN ALMERIENSE

En este apartado se mostrará el grado de importancia que los almerienses le dan a poder ver, u oír deporte, tanto en directo como a través de distintos dispositivos. Dado que en el presente estudio la toma de datos se realizó tras las restricciones decretadas por las administraciones durante la situación de pandemia derivada del COVID-19, se ha evaluado el grado de importancia que

los almerienses le dan al deporte durante el periodo de pandemia, pero también antes de esta pandemia.

### 3.1. Importancia del deporte en el tiempo libre de la población almeriense antes del COVID-19

Como se muestra en la Figura 35, hacer deporte antes de la pandemia fue una actividad de gran importancia para la población almeriense. De hecho, más del 78% de los ciudadanos expresaron que esta actividad era muy o bastante importante para ellos. Sin embargo, actividades como ver deporte en televisión, fue una actividad que tan solo 36,2% de los ciudadanos indicaron como bastante o muy importante para ellos. En sentido contrario, actividades como oír deporte o ver deporte a través de otros dispositivos, como smartphones u ordenadores portátiles, fueron indicadas por más del 65% de los ciudadanos como actividades nada importantes para ellos. Por otra parte, cabe destacar que actividades como ver deporte en directo, con entrada o mediante acceso libre, fueron indicadas como nada o poco importantes para el 62,2 % y 50,9% de los ciudadanos respectivamente.

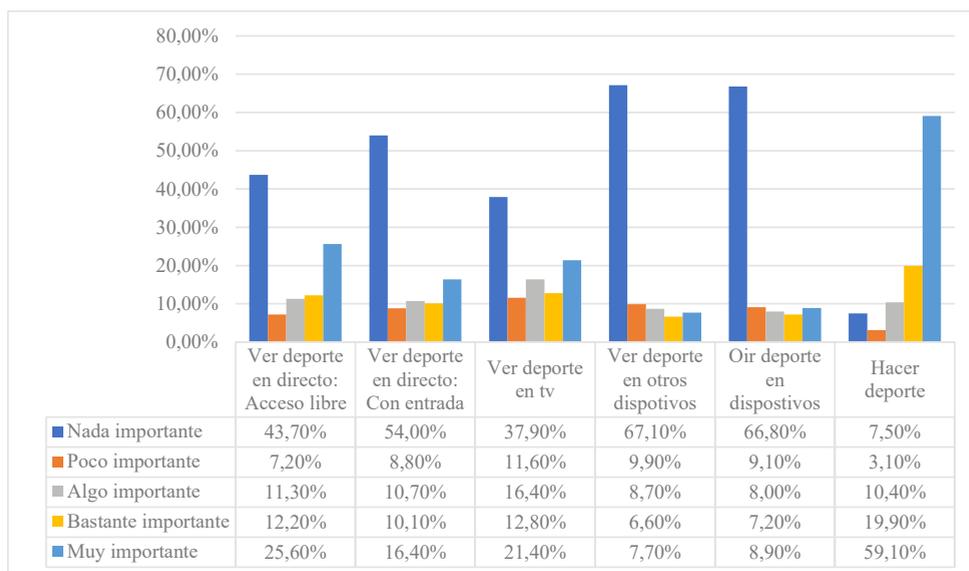


Figura 35. Distribución porcentual de los participantes en función del grado de importancia concedido al deporte de tiempo libre antes del COVID-19

Considerando cada una de las 6 opciones de respuesta que pueden observarse en la Figura 35, se calculó el valor medio otorgado por los ciudadanos para cada una de las prácticas deportivas, considerando el valor de 1 para la

opción “nada importante” y el valor de 5 para la opción “muy importante”. Los resultados obtenidos mostraron que la actividad más importante para los almerienses fue hacer deporte ( $M = 4,20$ ;  $DT = 1,21$ ). De hecho, hacer deporte fue considerada una práctica más extendida que ver deporte en televisión ( $M = 2,68$ ;  $DT = 1,59$ ) y ver deporte en directo mediante acceso libre ( $M = 2,69$ ;  $DT = 1,70$ ) o con entrada ( $M = 2,26$ ;  $DT = 1,57$ ). No obstante, las actividades menos importantes para la población almeriense fueron oír deporte en otros dispositivos ( $M = 1,82$ ;  $DT = 1,35$ ) y ver deporte en otros dispositivos ( $M = 1,78$ ;  $DT = 1,29$ ), las cuales obtuvieron puntuaciones similares.

En la Tabla 13 se muestra el grado de importancia que antes del COVID-19 tenía el deporte como actividad de tiempo libre para hombres y mujeres. Los análisis inferenciales evidenciaron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en todas las actividades a excepción de hacer deporte. Como puede observarse en la Tabla 13, se hallaron diferencias estadísticamente significativas con tamaño de efecto moderado (i.e., valores de la  $d$  de Cohen entre ,40 y ,80) entre el sexo y las actividades de ver deporte en televisión y oír deporte en otros dispositivos. Sin embargo, las diferencias estadísticamente significativas halladas entre hombres y mujeres evidenciaron un tamaño de efecto pequeño (i.e., valores de la  $d$  de Cohen entre ,20 y ,49) en ver deporte a través de otros dispositivos y ver deporte en directo (tanto con acceso libre como con entrada). Los resultados obtenidos muestran que, a excepción de la actividad hacer deporte, los hombres le dan un mayor grado de importancia a todas las actividades, aunque esta cuestión es especialmente relevante en las actividades de oír deporte en otros dispositivos y ver deporte en televisión, ya que las diferencias obtenidas entre hombres y mujeres son mayores.

Tabla 13. Grado de importancia del deporte como actividad de tiempo libre antes de COVID-19 en función del sexo del encuestado

Actividad	Sexo	N	Media	DT	<i>U</i> de Mann-Whitney	<i>p</i>	<i>d</i>
Ver deporte en directo: Acceso libre	Hombre	391	2,85	1,67	70542,50	,001	,214
	Mujer	414	2,49	1,70			
Ver deporte en directo: Con entrada	Hombre	391	2,51	1,60	66709,00	<,001	,316
	Mujer	414	2,02	1,50			
Ver deporte en TV	Hombre	391	3,10	1,56	57842,50	<,001	,528
	Mujer	414	2,29	1,51			
Ver deporte en otros dispo- sitivos	Hombre	391	2,01	1,41	66837,00	<,001	,424
	Mujer	414	1,56	1,13			
Oír deporte en otros dispo- sitivos	Hombre	391	2,23	1,51	56792,50	<,001	,612
	Mujer	414	1,44	1,04			
Hacer deporte	Hombre	391	4,18	1,23	81772,50	,775	,033
	Mujer	414	4,22	1,18			

En la Tabla 13 se muestra el grado de importancia que los ciudadanos almerienses conceden al deporte antes del COVID-19, considerando los diferentes grupos de edad de los participantes. Las pruebas inferenciales de Kruskal-Wallis evidenciaron diferencias estadísticamente significativas en las actividades ver deporte en directo con entrada ( $p < ,001$ ), ver deporte en otros dispositivos ( $p < ,001$ ) y oír deporte en otros dispositivos ( $p = ,002$ ). En concreto, para la actividad ver deporte en directo con entrada, la prueba de comparaciones por parejas halló diferencias estadísticamente significativas entre el grupo de mayor edad (i.e.,  $\geq 65$  años) y los grupos de edades más jóvenes (i.e., de 16 a 24 años; de 25 a 34 años; y de 35 a 44 años), mostrando que los grupos de edades más jóvenes conceden mayor importancia a ver deporte en directo con entrada que los ciudadanos de mayor edad (ver Tabla 14).

Para la actividad ver deporte con otros dispositivos, la prueba de comparaciones por parejas mostró diferencias estadísticamente significativas entre el grupo de mayor edad (i.e.,  $\geq 65$  años) y el resto de los grupos a excepción del grupo de 55 a 64 años. Este resultado sugiere que los ciudadanos de  $\geq 65$  años otorgan una menor importancia a ver deporte a través de dispositivos como smartphones o Tablets que el resto de grupos de edad. Además, la prueba de comparación entre parejas también halló diferencias estadísticamente significativas en ver deporte con otros dispositivos entre los grupos de 55 a 64 y los grupos de menor edad (i.e., de 16 a 24 años; de 25 a 34 años), pero también entre el grupo de 45 a 54 años y los grupos de edades más jóvenes (i.e., de 16 a 24 años; de 25 a 34 años). Estos resultados revelan que las poblaciones más jóvenes, concretamente entre edades entre 16 a 34 años, confieren mayor importancia a ver deporte mediante dispositivos tales como Smartphones, Tablets u ordenadores portátiles, que la población con mayor edad (ver Tabla 14).

Para la actividad oír deporte en otros dispositivos, las pruebas de comparaciones por parejas también hallaron diferencias entre el grupo de mayor edad (i.e.,  $\geq 65$  años) y los grupos de 25 a 34 y de 35 a 44 años. Este resultado sugiere que los ciudadanos con edades comprendidas entre los 25 y 44 años conceden mayor importancia a oír deportes en dispositivos como la radio o el móvil que los ciudadanos de mayor edad (ver Tabla 14).

Tabla 14. Grado de importancia del deporte como actividad de tiempo libre antes de COVID-19 en función de la edad del encuestado

Actividad	Edad	N	Media	DT	Kruskal-Wallis	p
Ver deporte en directo: Acceso libre	16-24	94	2,82	1,61	9,779	,082
	25-34	122	2,90	1,65		
	35-44	159	2,89	1,73		
	45-54	149	2,60	1,64		
	55-64	123	2,51	1,71		
	≥ 65	158	2,46	1,76		
Ver deporte en directo: Con entrada	16-24	94	2,53	1,52	33,987	<,001
	25-34	122	2,59	1,62		
	35-44	159	2,47	1,65		
	45-54	149	2,16	1,48		
	55-64	123	2,22	1,63		
	≥ 65	158	1,75	1,38		
Ver deporte en TV	16-24	94	2,68	1,44	3,484	,626
	25-34	122	2,80	1,59		
	35-44	159	2,57	1,61		
	45-54	149	2,52	1,47		
	55-64	123	2,79	1,65		
	≥ 65	158	2,77	1,69		
Ver deporte en otros dispositivos	16-24	94	2,37	1,44	86,359	<,001
	25-34	122	2,31	1,53		
	35-44	159	1,89	1,39		
	45-54	149	1,61	1,10		
	55-64	123	1,50	1,07		
	≥ 65	158	1,27	,86		
Oír deporte en otros dispositivos	16-24	94	1,63	1,10	18,708	,002
	25-34	122	2,01	1,39		
	35-44	159	2,11	1,52		
	45-54	149	1,68	1,18		
	55-64	123	1,82	1,45		
	≥ 65	158	1,64	1,28		
Hacer deporte	16-24	94	4,12	1,33	4,060	,541
	25-34	122	4,28	1,06		
	35-44	159	4,32	1,04		
	45-54	149	4,09	1,36		
	55-64	123	4,20	1,28		
	≥ 65	158	4,18	1,29		

### 3.2. Evolución de la importancia del deporte en el tiempo libre en la población almeriense (2009-2021)

Comparando los resultados obtenidos en el presente estudio sobre la importancia que concede los ciudadanos almerienses al deporte con los obtenidos en 2009 (Sicilia et al., 2011) nuestros hallazgos muestran un aumento de más

de 20 puntos porcentuales en algunas de las facetas preguntadas. En concreto, en el presente estudio el 74% de los ciudadanos indicaron que hacer deporte era una actividad muy o bastante importante para ellos, frente al 51,3% de los ciudadanos que lo indicaron en 2009. Estos resultados sugieren que hacer deporte, en sus diferentes manifestaciones, va adquiriendo mayor importancia en la población almeriense. No obstante, cabe destacar la existencia de diferencias de sexo entre ambos estudios. En concreto, mientras que el estudio realizado en 2011 mostró diferencias significativas en la importancia que conceden a hacer deporte hombres y mujeres ( $U$  de Mann-Whitney,  $p < ,001$ ;  $M_{mujeres} = 3,05$ ;  $M_{hombres} = 3,56$ ), las pruebas inferenciales realizadas en nuestro estudio revelaron que no existían diferencias en cuanto al sexo de los ciudadanos ( $U$  de Mann-Whitney,  $p = ,775$ ;  $M_{mujeres} = 4,22$ ;  $M_{hombres} = 4,18$ ).

La importancia concedida por el ciudadano a ver deporte en televisión fue similar en nuestro estudio (36,2%) y en el estudio de Sicilia et al. (2011), donde hallaron que ver deporte en televisión era bastante o muy importante para el 32,4% de la población. No obstante, este consumo del deporte parece especialmente relevante en el caso de los hombres, dado que en ambos estudios se han hallado diferencias significativas a favor de los hombres en esta actividad, así como para la actividad ver deporte en directo. En cualquier caso, los resultados obtenidos reiteran el hecho de que la población almeriense presenta una mayor preferencia por la práctica físico-deportiva frente al consumo pasivo de espectáculos deportivos.

### **3.3. Importancia del deporte en el tiempo libre de la población almeriense durante la pandemia del COVID-19**

La pandemia producida por el COVID-19 provocó que se llevaran a cabo una serie de restricciones para evitar su propagación. Entre ellas, una de las principales medidas que se tomaron por parte del gobierno fue limitar el acceso de la población a los espectáculos deportivos, e incluso buena parte del confinamiento se restringieron totalmente las competiciones deportivas. En base a estas circunstancias ha sido de interés para el presente estudio examinar el grado de importancia que le otorgó la población almeriense a ver, oír y hacer deporte en su tiempo libre durante el periodo de confinamiento.

Como se muestra en la Figura 36, durante el periodo de COVID-19 la actividad hacer deporte fue muy o bastante importante para el 74% de los ciudadanos. Sin embargo, en actividades como ver deporte a través de la televisión tan solo el 36,2% de los ciudadanos indicaron que era muy o bastante importante para ellos. En sentido contrario, las actividades ver deporte en directo, tanto con entrada (80,3%) como con acceso libre (72%), ver deporte mediante otros dispositivos (73,3%), y oír deporte en otros dispositivos (73,4%), fueron

indicadas como actividades nada o poco importantes para gran parte de la población almeriense.

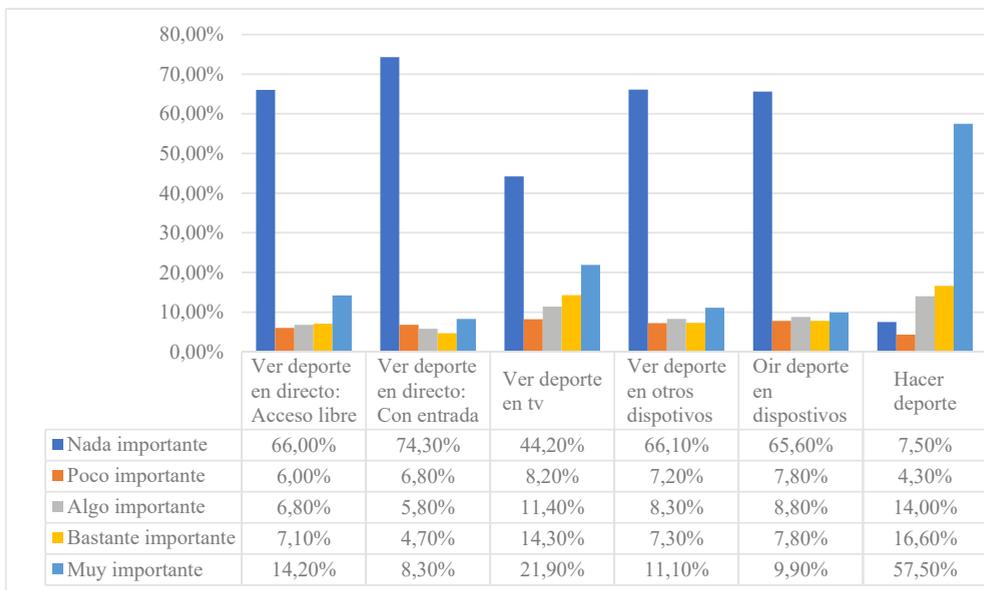


Figura 36. Grado de importancia del deporte en el tiempo libre de los almerienses durante el COVID-19

Considerando el rango de valores que van desde 1, para las respuestas categorizadas como “nada importante”, hasta 5, para la opción “muy importante”, se pudieron obtener las puntuaciones medias obtenidas por los ciudadanos para cada una de las 6 actividades incluidas en la Figura 36. Los resultados obtenidos evidencian que la actividad más importante para los ciudadanos fue hacer deporte ( $M = 4,12; DT = 1,24$ ), mientras que actividades como ver deporte en televisión ( $M = 2,61; DT = 1,65$ ), ver deporte en directo con acceso libre televisión ( $M = 1,98; DT = 1,51$ ), ver deporte a través de otros dispositivos ( $M = 1,90; DT = 1,42$ ), u oír deporte en otros dispositivos ( $M = 1,89; DT = 1,39$ ), tuvieron valores medios ligeramente inferiores a la opción de hacer deporte. Cabe reseñar que la actividad con un menor grado de importancia para los almerienses fue ver deporte en directo con entrada ( $M = 1,66; DT = 1,28$ ).

En la Tabla 15 se muestra la media de la importancia concedida al deporte como actividad de tiempo libre por los hombres y mujeres durante el COVID-19. Los análisis inferenciales evidenciaron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en todas las actividades, a excepción de las actividades ver deporte con entrada y hacer deporte. Concretamente, el estudio de *U* de Mann-Whitney mostraron diferencias estadísticamente significativas en favor de los hombres en las actividades ver deporte en televisión y oír deporte en televisión, con un tamaño de efecto moderado (i.e., valores de la *d*

de Cohen entre ,50 y ,80). Para la actividad ver deporte en otros dispositivos se hallaron diferencias estadísticamente significativas en favor de los hombres, con un tamaño de efecto pequeño (i.e., valores de la  $d$  de Cohen entre ,20 y ,40). Finalmente, las pruebas inferenciales también evidenciaron diferencias estadísticamente significativas en favor de los hombres para la actividad ver deporte en directo mediante acceso libre, con un tamaño de efecto trivial (i.e., valores de la  $d$  de Cohen entre 0 y ,20). Estos resultados evidencian que, durante el periodo de confinamiento, a excepción de las actividades ver deporte con entrada y hacer deporte, los hombres mostraron un mayor grado de importancia por las actividades deportivas en su tiempo de ocio, aunque es reseñable que las mayores diferencias entre hombres y mujeres se encontraron en las actividades ver deporte en televisión y oír deporte en otros dispositivos.

Tabla 15. Grado de importancia del deporte como actividad en el tiempo libre de los almerienses en función del sexo durante el COVID-19

Actividad	Sexo	N	Media	DT	$U$ de Mann-Whitney	$p$	$d$
Ver deporte en directo: Acceso libre	Hombre	391	2,06	1,54	75424,50	,047	,113
	Mujer	414	1,89	1,48			
Ver deporte en directo: Con entrada	Hombre	391	1,72	1,34	77663,00	,196	,083
	Mujer	414	1,60	1,21			
Ver deporte en TV	Hombre	391	3,08	1,63	56519,50	<,001	,566
	Mujer	414	2,18	1,55			
Ver deporte en otros dispositivos	Hombre	391	2,14	1,50	66855,50	<,001	,328
	Mujer	414	1,68	1,31			
Oír deporte en otros dispositivos	Hombre	391	2,27	1,53	58420,00	<,001	,549
	Mujer	414	1,53	1,15			
Hacer deporte	Hombre	391	4,11	1,21	78621,00	,433	,024
	Mujer	414	4,14	1,27			

En la Tabla 16 se muestra la media de la importancia concedida al deporte como actividad en su tiempo libre durante el COVID-19 para cada uno de los diferentes grupos de edad. Las pruebas inferenciales hallaron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos de edad y la media de importancia concedida por los ciudadanos almerienses al deporte durante el periodo de confinamiento. En concreto, la prueba de Kruskal-Wallis evidenció diferencias estadísticamente significativas en las actividades ver deporte en directo, tanto con entrada ( $p < ,001$ ) como con acceso libre ( $p = ,049$ ), así como en la actividad ver deporte en otros dispositivos ( $p < ,001$ ). Para la actividad ver deporte en directo con entrada, la prueba de comparaciones por parejas evidenció diferencias estadísticamente significativas entre el grupo de mayor edad (i.e.,  $\geq 65$  años) y los grupos de edades más jóvenes (i.e., de 16 a 24 años; de 25 a 34 años; y de 35 a 44 años), sugiriendo que los ciudadanos más jóvenes atribuyen más importancia que los de mayor edad a poder ver deporte en directo mediante acceso con entrada. Considerando la actividad ver deporte en otros dispositivos,

la prueba de comparaciones por parejas evidencio diferencias estadísticamente significativas entre: a) el grupo de mayor edad (i.e.,  $\geq 65$  años) y los grupos de edades más jóvenes (i.e., de 16 a 24 años; de 25 a 34 años; y de 35 a 44 años); b) los grupos de edades comprendidas de 16 a 34 años y el grupo comprendido entre las edades de 45 a 64 años. En todos estos casos, los datos sugieren que los grupos de menor edad conceden mayor importancia a la actividad de ver deporte en otros dispositivos.

Tabla 16. Grado de importancia del deporte como actividad en el tiempo libre de los almerienses en función de la edad durante el COVID-19

Actividad	Edad	N	Media	DT	Kruskal-Wallis	p
Ver deporte en directo: Acceso libre	16-24	94	2,14	1,49	11,133	,049
	25-34	122	2,18	1,60		
	35-44	159	2,13	1,63		
	45-54	149	1,79	1,35		
	55-64	123	1,83	1,44		
	$\geq 65$	158	1,86	1,53		
Ver deporte en directo: Con entrada	16-24	94	1,85	1,33	24,572	<,001
	25-34	122	1,89	1,44		
	35-44	159	1,91	1,51		
	45-54	149	1,51	1,05		
	55-64	123	1,47	1,13		
	$\geq 65$	158	1,40	1,06		
Ver deporte en TV	16-24	94	2,86	1,62	3,567	,613
	25-34	122	2,70	1,71		
	35-44	159	2,59	1,68		
	45-54	149	2,46	1,55		
	55-64	123	2,63	1,65		
	$\geq 65$	158	2,56	1,69		
Ver deporte en otros dispositivos	16-24	94	2,78	1,55	87,571	<,001
	25-34	122	2,34	1,60		
	35-44	159	1,96	1,51		
	45-54	149	1,72	1,23		
	55-64	123	1,63	1,25		
	$\geq 65$	158	1,36	1,02		
Oír deporte en otros dispositivos	16-24	94	1,87	1,24	8,523	,130
	25-34	122	2,05	1,44		
	35-44	159	2,04	1,54		
	45-54	149	1,79	1,28		
	55-64	123	1,85	1,45		
	$\geq 65$	158	1,73	1,34		

Actividad	Edad	N	Media	DT	Kruskal-Wallis	<i>p</i>
Hacer deporte	16-24	94	4,16	1,14	2,485	,779
	25-34	122	4,30	1,06		
	35-44	159	4,20	1,10		
	45-54	149	4,00	1,35		
	55-64	123	4,09	1,27		
	≥ 65	158	4,04	1,44		

Comparando los resultados antes de la pandemia del COVID-19 con los hallados durante el periodo de confinamiento, se puede evidenciar cómo las restricciones de la pandemia han modificado el grado de importancia que los almerienses otorgan a sus actividades relacionadas con el deporte. En concreto, los resultados mostraron una menor importancia concedida a ver deporte en directo, bien sea con entrada o con acceso libre. De hecho, considerando el porcentaje de ciudadano que eligen las opciones nada o poco, se evidenció un aumento de 20 puntos porcentuales entre las cifras obtenidas antes y durante el periodo de confinamiento. En sentido similar, la población almeriense mostró una disminución de 4 puntos porcentuales en el grado de interés de la actividad hacer deporte. En concreto, los resultados obtenidos evidenciaron que antes del confinamiento la actividad “hacer deporte” era muy o bastante importante para el 78% de los almerienses, mientras que durante el periodo de confinamiento tan solo lo fue para 74,1% de los ciudadanos. Por el contrario, cabe destacar que actividades como ver deporte en televisión mostraron aumento de 2 puntos porcentuales durante el periodo de confinamiento.

Para poder examinar el impacto que el confinamiento ha podido provocar en el grado de importancia que los almerienses les otorgan a las actividades relacionadas con el deporte, se han realizado pruebas inferenciales examinando las puntuaciones medias de las respuestas indicadas antes y durante el confinamiento. Para ello se han utilizado los estadísticos *W* de Wilcoxon para conocer si hay diferencias entre los grupos (antes del confinamiento y durante el confinamiento) y la *d* de Cohen (Cohen, 1988) para interpretar el tamaño del efecto de las citadas diferencias (< ,20 diferencias triviales; de ,20 a ,49 diferencias pequeñas; de ,50 a ,80 diferencias moderadas; y > ,80 diferencias grandes). En la Tabla 16 se muestra el grado de importancia, reflejado en valores medios, que el deporte como actividad en su tiempo libre tiene para los almerienses antes y durante el COVID-19. Los análisis inferenciales hallaron diferencias estadísticamente significativas entre antes y durante el confinamiento en todas las actividades, a excepción de la actividad ver deporte en televisión. En concreto, los resultados hallados evidencian diferencias estadísticamente significativas con un tamaño de efecto moderado para la actividad ver deporte en directo con entrada, mostrando menores puntuaciones durante el confinamiento. Para la actividad ver deporte mediante acceso libre, la prueba de *W* de Wilcoxon evidenció diferencias estadísticamente significativas, con un tamaño

de efecto bajo, sugiriendo una menor importancia concedida por el ciudadano durante el confinamiento. Además de las actividades anteriores, para ver deporte en otros dispositivos, oír deporte y hacer deporte, las pruebas inferenciales también hallaron diferencias estadísticamente significativas entre antes y durante el confinamiento; sin embargo, en este caso el tamaño de efecto fue trivial, con puntuaciones ligeramente superiores durante el confinamiento, a excepción de la actividad hacer deporte que mostró una media inferior durante el confinamiento.

A la luz de estas evidencias, se pone de manifiesto cómo el confinamiento ha podido modificar el grado de importancia que los almerienses le otorgan a las actividades relacionadas con el deporte. Cabe destacar que la actividad ver deporte en directo con entrada fue la actividad que mostró mayores diferencias en el grado de importancia concedida por el ciudadano antes y durante el confinamiento. Estos resultados no son sorprendentes, e indican que las actividades donde las restricciones gubernamentales fueron más severas son aquellas que han perdido un mayor grado de importancia para la población. Estas evidencias nos indican que las condiciones ambientales, y especialmente aquellas que dificultan la práctica de una actividad, pueden condicionar el grado de importancia que los individuos le otorguen a dicha actividad.

Tabla 17. Grado de importancia del deporte como actividad en el tiempo libre de los almerienses antes y durante el periodo de COVID-19

Actividad	Periodo	N	Media	DT	Z	p	d
Ver deporte en directo: Acceso libre	Durante el confinamiento	805	1,98	1,51	-12,26	<,001	,442
	Antes del confinamiento	805	2,69	1,70			
Ver deporte en directo: Con entrada	Durante el confinamiento	805	1,66	1,28	-11,33	<,001	,419
	Antes del confinamiento	805	2,26	1,57			
Ver deporte en TV	Durante el confinamiento	805	2,61	1,65	-1,69	,091	,043
	Antes del confinamiento	805	2,68	1,59			
Ver deporte en otros dispositivos	Durante el confinamiento	805	1,90	1,42	- 4,19	<,001	,009
	Antes del confinamiento	805	1,78	1,29			
Oír deporte en otros dispositivos	Durante el confinamiento	805	1,89	1,39	-2,49	,013	,051
	Antes del confinamiento	805	1,82	1,35			
Hacer deporte	Durante el confinamiento	805	4,12	1,24	-2,05	,041	,065
	Antes del confinamiento	805	4,20	1,21			

Considerando el sexo de los participantes, en la Tabla 16 se muestra el grado de importancia que le conceden hombres y mujeres al deporte como actividad de tiempo libre antes y durante el COVID-19. Las pruebas inferenciales hallaron diferencias estadísticamente significativas entre el antes y durante el confinamiento tanto en hombres como en mujeres. En concreto, la prueba de *W* de Wilcoxon evidenció diferencias estadísticamente significativas en las actividades ver deporte en directo, tanto con acceso libre como con entrada, ver deporte en otros dispositivos y en oír deporte en otros dispositivos. Las diferencias estadísticamente significativas halladas antes de la pandemia y durante el confinamiento, mostraron un tamaño de efecto moderado en el caso de los hombres en las actividades ver deporte en directo con acceso libre ( $d=,491$ ) y con entrada ( $d=,535$ ), evidenciando puntuaciones más altas antes del confinamiento en ambos casos. Sin embargo, en el caso de las mujeres, aunque se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre antes de la pandemia y durante el confinamiento, estas evidenciaron un tamaño de efecto pequeño, tanto para la actividad ver deporte en directo con acceso libre ( $d=,376$ ), como con entrada ( $d=,308$ ), mostrando puntuaciones más altas antes del confinamiento en ambos casos. Para la actividad ver deporte en otros dispositivos, las diferencias estadísticamente significativas halladas mostraron puntuaciones ligeramente más altas durante el confinamiento tanto en hombres como en mujeres, con tamaño de efecto trivial tanto para ambos grupos ( $d=,089$  y  $d=,098$  respectivamente). Sin embargo, para la actividad oír deporte en otros dispositivos, tan solo se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre antes de la pandemia y durante el confinamiento en el caso de las mujeres, mostrando estas puntuaciones más altas durante el confinamiento y con un tamaño de efecto trivial ( $d=,098$ ).

Tabla 18. Grado de importancia del deporte como actividad en el tiempo libre de los almerienses antes y durante el periodo de COVID-19 en función del sexo

Actividad	Sexo	Durante CO-VID-19			Antes del COVID-19			Z	p	d
		N	Media	DT	N	Media	DT			
Ver deporte en directo: Acceso libre	Hombre	391	2,06	1,54	391	2,85	1,67	-9,13	<,001	,491
	Mujer	414	1,89	1,48	414	2,49	1,70	-8,15	<,001	,376
Ver deporte en directo: Con entrada	Hombre	391	1,72	1,34	391	2,51	1,60	-9,20	<,001	,535
	Mujer	414	1,60	1,21	414	2,02	1,50	-6,62	<,001	,308
Ver deporte en TV	Hombre	391	3,08	1,63	391	3,10	1,56	-,44	,657	,013
	Mujer	414	2,18	1,55	414	2,29	1,51	-1,93	,054	,072
Ver deporte en otros dispositivos	Hombre	391	2,14	1,50	391	2,01	1,41	-2,75	,006	,089
	Mujer	414	1,68	1,31	414	1,56	1,13	-3,24	,001	,098
Oír deporte en otros dispositivos	Hombre	391	2,27	1,53	391	2,23	1,51	-1,03	,301	,026
	Mujer	414	1,53	1,15	414	1,44	1,04	-2,46	,014	,082
Hacer deporte	Hombre	391	4,11	1,21	391	4,18	1,23	-1,37	,170	,057
	Mujer	414	4,14	1,27	414	4,22	1,18	-1,51	,132	,065

A la luz de resultados obtenidos, se evidencia cómo el periodo pandemia COVID-19 ha afectado de manera diferente al grado de importancia que hombres y mujeres otorgan a las actividades relacionadas con el deporte. Concretamente, la diferencia entre el grado de importancia otorgado por los hombres antes y durante la pandemia fue mayor que la presentada por las mujeres en las actividades ver deporte en directo (con entrada y con acceso libre) y ver deporte en otros dispositivos. Estos resultados nos indican que los hombres perdieron un mayor grado de importancia que las mujeres en estas actividades. Sin embargo, en el caso de la actividad oír deporte en otros dispositivos encontramos la relación contraria, es decir, en esta actividad el grado de importancia presentado por las mujeres aumentó durante el periodo de confinamiento frente a los hombres, quienes mostraron puntuaciones similares en ambos periodos. No obstante, cabe reseñar que el tamaño de efecto fue trivial, lo que expresa que pese a que existieran diferencias estas fueron mínimas.



## **CAPÍTULO 5: HÁBITOS DEPORTIVOS DE LOS ALMERIENSES**

En este capítulo se describen los hábitos deportivos de la población adulta del municipio de Almería. Conviene aclarar que los datos presentados en este capítulo provienen de las respuestas informadas por ciudadanos que previamente manifestaron realizar algún tipo de práctica físico-deportiva.

A efectos de facilitar la lectura, el capítulo está estructurado en cinco apartados. En el primer apartado se informa sobre la edad de inicio en la práctica físico-deportiva. En el segundo apartado se aborda las preferencias de práctica físico-deportiva observando, con relación a la población que manifiesta realizar alguna práctica físico-deportiva (población activa), cuáles eran los porcentajes de práctica en las principales modalidades. En los apartados tercero y cuarto se muestran datos referidos a la frecuencia de la práctica físico-deportiva, así como el tiempo dedicado por día o sesión a dicha práctica. En el quinto apartado se presentan datos referidos a la posesión de licencia federativa, y a las diferentes modalidades deportivas donde dichas licencias se concentraban. Esta última información puede ser de utilidad para valorar la tendencia de práctica deportiva desarrollada dentro del subsistema federativo. El capítulo finaliza con el análisis de la evolución de los hábitos deportivos de la población adulta del municipio de Almería experimentados desde el anterior estudio realizado en 2009 (Sicilia et al., 2011).

### **1. MODALIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS MÁS PRACTICADAS**

El 81% de los ciudadanos almerienses entrevistados (652 de 805) manifestaron realizar alguna actividad que implicaba activar alguna parte del cuerpo con el objetivo de mantener o mejorar la forma física durante su tiempo libre durante al menos 15 minutos. En la Tabla 19 se presentan datos referidos a las actividades físico-deportivas practicadas por la población almeriense. Como se puede apreciar, la actividad más practicada era caminar (57,5%), seguida de un grupo de actividades relacionadas con la práctica físico-deportiva orientada a la

salud: fitness/cardio (22,7%), ciclismo/bicicleta/ estática/spinning (22,4%), gimnasia de mantenimiento/actividades dirigidas/zumba/aerobic (19,9%), salir a correr (18,9%) y las actividades denominadas como de cuerpo-mente (e.g., yoga) (6,4%). Otras formas de práctica observadas fueron: fútbol/fútbol sala (5,2%), deportes de pala/raqueta (5,2%), natación (5,1%) y/o actividades de montaña (3,7%). Además de las actividades anteriormente indicadas, también aparecieron (aunque en menor medida) actividades como el golf (0,6%), la pesca (0,3%) o el rugby (0,2%).

Tabla 19. Modalidades físico-deportivas más practicadas por la población activa almeriense

<b>Modalidad de práctica físico-deportiva</b>	<b>Sobre población activa</b>
Caminar	57,5%
Ciclismo Bici estática	20,9%
Correr	18,9%
Fitness	17,9%
Gimnasia Mantenimiento	17,9%
Cuerpo-mente (Yoga, Pilates, ...)	6,4%
Fútbol/Fútbol Sala	5,1 %
Natación	5,1%
Cardio	4,8%
Pádel	4,3%
Actividades de Montaña	3,7%
Artes marciales	1,8%
Baloncesto	1,7%
Bailes de salón	1,7%
Atletismo	1,5%
Spinning	1,5%
Deportes Náuticos	1,4%
Voleibol	0,9%
Zumba	0,9%
Actividades dirigidas	0,8%
Patinaje	0,8%
Tenis	0,6%
Golf	0,6%
Aeróbic	0,3%
Frontón	0,3%
Gimnasia Artística	0,3%
Pesca	0,3%
Pesca Submarina	0,3%
Submarinismo	0,3%
Tenis de Mesa	0,3%
Voley-playa	0,3%
Equitación	0,2%
Petanca	0,2%
Rugby	0,2%

En la Figura 37 se muestran los porcentajes de participación en las modalidades físico-deportivas más practicadas por la población almeriense segmentados por sexo. Caminar fue la opción mayoritaria tanto en hombres (34%) como en mujeres (23%). Además, las disciplinas más practicadas por los hombres fueron: ciclismo (15%), fitness/cardio (13,5%), salir a correr (11,7%), el conjunto de actividades dirigidas (5,2%), deportes de pala/raqueta (4,1%) y fútbol/fútbol sala (4,6%). A su vez, las disciplinas más practicadas por las mujeres eran las relacionadas con las actividades dirigidas y la gimnasia de mantenimiento (14,7%), seguida de fitness/cardio (9,2%), ciclismo/ bicicleta estática/spinning (7,4%), salir a correr (7,2%) y actividades cuerpo/mente (5,5%). En ambos sexos se observaron prácticamente las mismas actividades centradas en el ámbito de la salud, así como la práctica individual/grupal de actividades realizadas al aire libre a través de modalidades como ciclismo o correr. Las principales diferencias se dieron en la gimnasia de mantenimiento y las actividades dirigidas, las cuales eran realizadas por un 14,7% de las mujeres frente al 5,2% de los hombres.

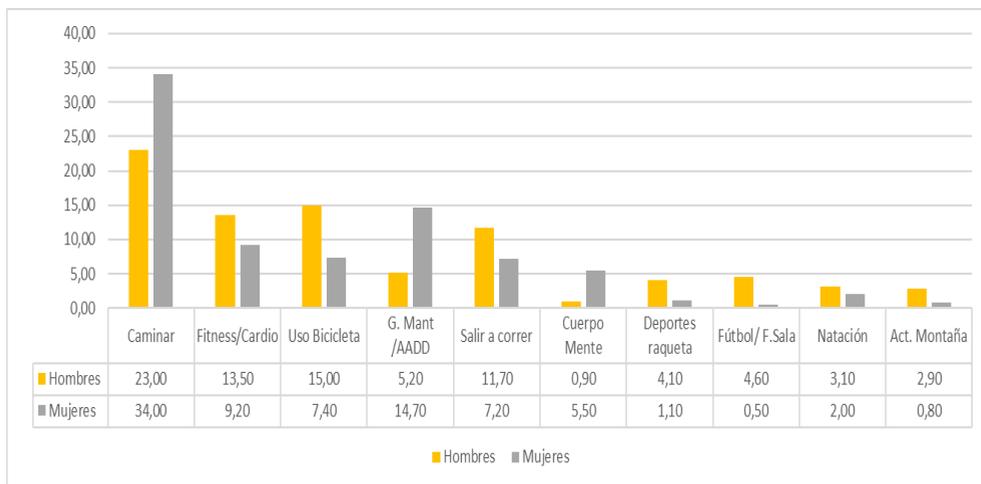


Figura 37. Distribución porcentual de las actividades físico-deportivas más practicadas por la población almeriense activa en función del sexo

En la Figura 38 se muestran los porcentajes de participación en las modalidades físico-deportivas más practicadas por la población almeriense segmentados por grupo de edad. En los más jóvenes (entre 16 y 24 años), las actividades más practicadas fueron: fitness/cardio (5,8%), salir a caminar (3,7%) y salir a correr (3,7%). Para la franja de edad comprendida entre los 25 y 34 años, esas mismas tres modalidades fueron también las más practicadas, incluso mejorando los porcentajes anteriores: fitness/ cardio (6,2%), salir a caminar (5,7%) y salir a correr (4,8%). En los adultos de 35 a 44 años, predominó la actividad de caminar (9,10%), seguida por fitness/cardio (5,6%) (que descendió ligeramente respecto al grupo anterior) y el uso de la bicicleta (5,2%).

En las personas de edad comprendida entre los 45 y los 54 años volvió a incrementarse el porcentaje de preferencia por salir a caminar (11,7%) y la práctica del ciclismo/bicicleta estática/spinning (5,3 %), que ocupó el segundo puesto entre las preferencias de este grupo de población. Salir a correr se mantuvo en el 4,4% como la tercera modalidad de práctica. A su vez, se apreció un descenso en el interés por las actividades de fitness/cardio, quizás debido a la reorientación hacia las actividades cuerpo/mente (2%).

En el primer tramo de lo que se puede denominar colectivo de personas adultas/mayores, 55 a 64 años, repitió en primer lugar la modalidad caminar, la cual volvió a aumentar porcentualmente (11,80%). Aunque situada a mucha distancia y mostrando una leve regresión, el uso de la bicicleta (3,20%) se mantuvo en segundo lugar. Por su parte, la gimnasia de mantenimiento y las actividades dirigidas se configuraron como la tercera opción (2,22%). Respecto a tramos de edad anteriores, se observaron claros descensos de las modalidades de fitness/cardio (1,40%) y salir a correr (1,10%).

Por último, en las personas de 65 años o más, salir a caminar alcanzó la cota más alta (15,50 %), seguida de la gimnasia de mantenimiento, las actividades dirigidas (4,60%) y el uso de la bicicleta (2,50%).

A la vista de estos datos, se comprueba que ciertas modalidades veían progresivamente incrementada su preferencia de practica en función del aumento de edad; el caso más claro de ello es el de caminar, que aumentaba desde el 3,70% al 15,50%. Otras opciones se incrementaban paulatinamente hasta alcanzar sus niveles más altos en un tramo medio de edad, pasando a disminuir en edades más avanzadas; este era el caso de modalidades como fitness/cardio, ciclismo/bicicleta estática/spinning, deportes de raqueta o salir a correr. En el caso de las actividades dirigidas/gimnasia de mantenimiento se observó bastante estabilidad. Por ejemplo, pese a no ocupar lugares predominantes en ningún tramo de edad, los porcentajes de practicantes de actividades dirigidas/gimnasia fueron muy similares en todas las franjas de edad. Dichos porcentajes oscilaban del 3,80% observado en las personas más jóvenes al 4,60% observado en las de mayor edad.

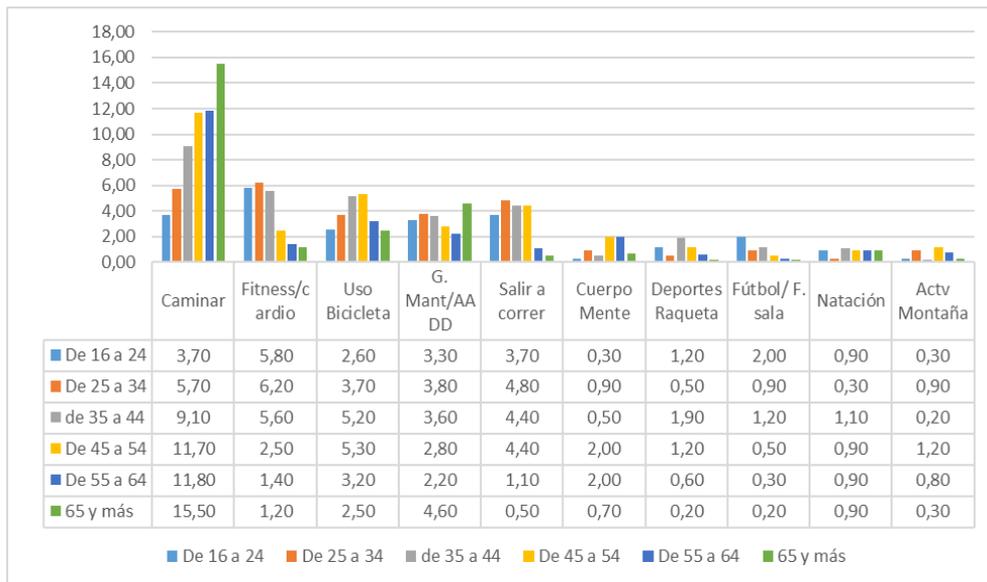


Figura 38. Distribución porcentual de ciudadanos activos para cada una de las actividades físico-deportivas más practicadas según su grupo de edad

## 2. FRECUENCIA DE PRÁCTICA SEMANAL

Tal y como se muestra en la Figura 39, la mayoría de las personas que manifestaban practicar ejercicio físico lo hacían semanalmente (95,1 %), frente a sólo un 4,9% que expresaron realizar dicha actividad esporádicamente o en vacaciones.

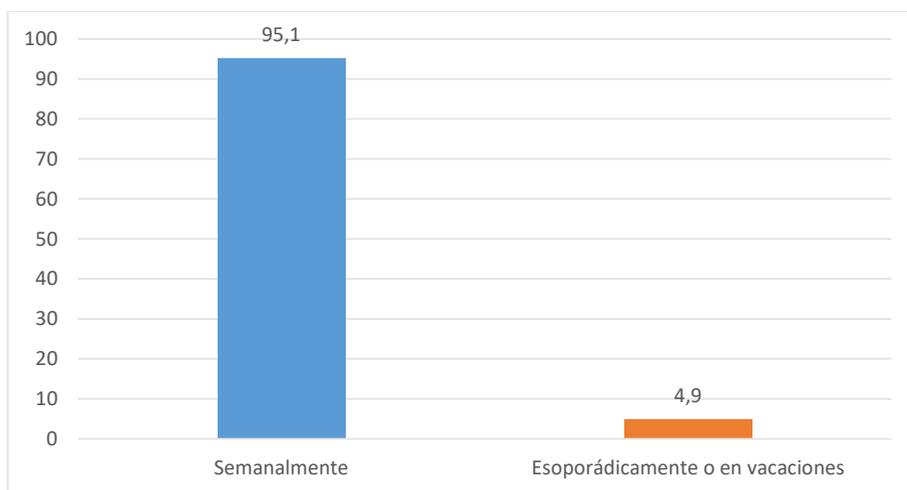


Figura 39. Distribución porcentual de la frecuencia de práctica físico-deportiva de la población almeriense activa

Como se puede observar en la Figura 40, una amplia mayoría de quienes manifestaron practicar algún tipo de actividad físico-deportiva semanalmente (82,8%), lo hacían tres o más días a la semana. En este sentido, incluso un 63,1% indica que practica ejercicio físico más de tres días a la semana. Más de la mitad de estas personas afirmaron practicar cinco días o más cada semana (51,6%) e, incluso, más de un tercio de los practicantes (36 %) indicaron realizar dicha práctica más de cinco días a la semana. Resulta llamativo que el 27,1% exprese realizar actividad físico-deportiva todos los días de la semana, cuestión que podría deberse al alto porcentaje de personas que manifestaron salir a caminar como opción prioritaria de práctica. Los resultados obtenidos nos indican una frecuencia media de práctica semanal de 4,58 días.

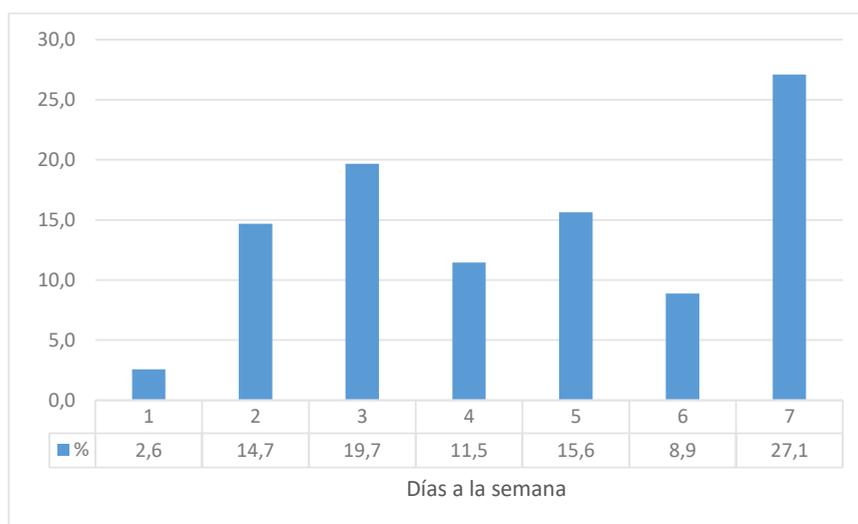


Figura 40. Porcentaje de la ciudadanía que realiza actividad físico-deportiva semanalmente en función del número de días de práctica semanal (1-7)

En cuanto a la variable sexo, los resultados del análisis inferencial recogidos en la Tabla 20 no mostraron diferencias significativas en la frecuencia de práctica semanal.

Tabla 20. Media (escala 1-7) de la frecuencia de días a la semana de práctica físico-deportiva en función del sexo

Sexo	N	Media	DT	U de Mann-Whitney	d	p
Hombre	313	4,57	1,818	47502,00	,010	,804
Mujer	307	4,59	1,997			

En cuanto a la variable edad, los resultados de la prueba de Kruskal-Wallis no revelaron diferencias estadísticamente significativas entre grupos ( $K(5) = 86,641$ ;  $p < ,001$ ). Como se observa en la Tabla 21, la frecuencia media de prác-

tica se sitúa en torno a los cuatro días. No obstante, a partir de los 45 años se evidencia un ligero incremento, situándose la frecuencia de práctica en cifras muy cercanas a seis en la franja de 65 años y más. Cabe la posibilidad de que este incremento asociado a la edad se debiese al aumento de los niveles de práctica en la modalidad de caminar en este grupo de edad, así como con una mayor disponibilidad de tiempo de ocio.

Tabla 21. Media (escala 1-7) de la frecuencia de práctica semanal en función de la edad

Edad	N	Media	DT	GL	K	Kruskal-Wallis	<i>p</i>
De 16 a 24	78	3,95	1,595	5	6	86,641	<,001
De 24 a 34	97	4,08	1,624				
De 35 a 44	118	4,04	1,851				
De 45 a 54	117	4,47	1,905				
De 55 a 64	98	4,74	2,057				
65 y más	112	5,98	1,519				

Entre los ciudadanos que manifestaban realizar actividades físico-deportivas semanalmente, la mayor frecuencia de práctica se daba en el grupo de edad que comprende edades en las que la personas se encuentran, mayoritariamente, en situación de jubilación. De hecho, los resultados de la prueba de comparación por parejas reflejados en la Tabla 22 revelaron diferencias estadísticamente significativas entre el grupo de 65 años y más y el resto de grupos.

Tabla 22. Diferencias significativas de práctica entre grupos de edad

	Grupo de edad		<i>p</i>
	Frecuencia de práctica	De 16 a 24	65 y más
De 25 a 34		65 y más	<,001
De 35 a 44		65 y más	<,001
De 45 a 54		65 y más	<,001
De 55 a 64		65 y más	<,001

### 3. TIEMPO EMPLEADO POR DÍA/SESIÓN DE PRACTICA FÍSICO-DEPORTIVA

En la Figura 41 se muestran los datos relativos al tiempo aproximado dedicado por la ciudadanía almeriense a la práctica de actividades físico-deportivas en su tiempo libre. Como se puede apreciar, la mayor parte de la población “activa” (62,2%) manifestó dedicar más de una hora a la práctica físico-deportiva en los días en los que realizaba dicha actividad.

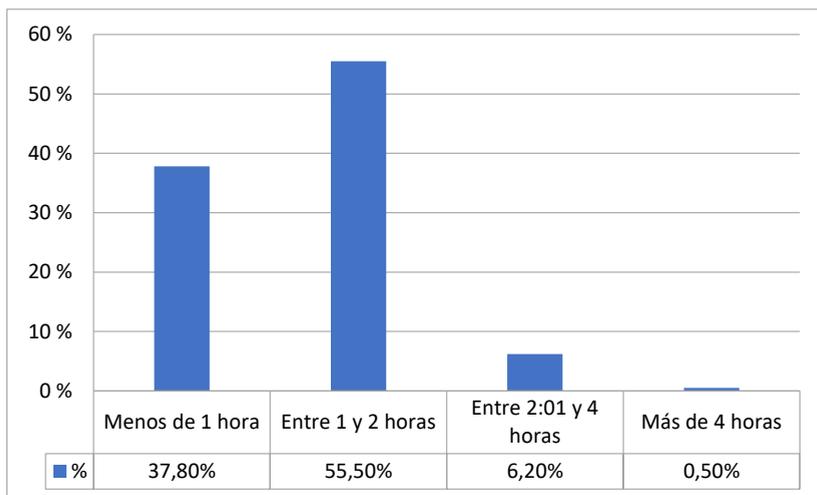


Figura 41. Distribución porcentual de los ciudadanos activos en función del tiempo aproximado empleado por día/sesión de practica físico-deportiva

En la Figura 42 se muestran los resultados referidos al tiempo de práctica por día o sesión de ejercicio de forma segmentada para hombres y mujeres. Las principales diferencias en función del sexo se observaron en el tiempo de práctica inferior a 1 hora (16,9% de los hombres frente al 20,9% de las mujeres) y en el rango de práctica de 2 a 4 horas (4,8% de los hombres frente al 1,4% de las mujeres). La mayor igualdad se dio en el rango entre 1 y 2 horas (el 28,1% de los hombres frente al 27,4% de las mujeres).

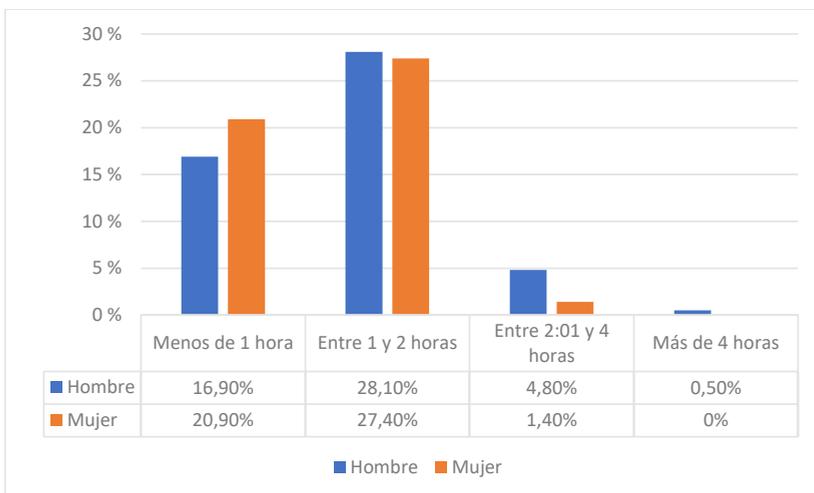


Figura 42. Distribución porcentual de hombre y mujeres activos en función del tiempo aproximado empleado por día/sesión de practica físico-deportiva

En términos medios, la dedicación general a la práctica de actividades físico-deportivas se situó en 59,79 minutos por día. En lo que respecta al sexo, el análisis de inferencia realizado muestra diferencias estadísticamente significativas en el tiempo de práctica entre hombres y mujeres ( $p < ,001$ ). Tal y como se aprecia en la Tabla 23, los hombres reportaron un tiempo medio de práctica de 69,12 minutos frente a los 50,42 referidos por las mujeres.

Tabla 23. Comparación del tiempo (en minutos) de práctica físico-deportiva diaria/sesión entre hombres y mujeres

Sexo	N	Media	DT	U de Mann-Whitney	d	p
Hombre	327	69,12	64,83	44,087	,348	< ,001
Mujer	325	50,42	39,67			

En la Tabla 24 se muestran los niveles de práctica (expresados en minutos por día) reportados por la población almeriense en función de los distintos grupos de edad considerados. Los resultados de la prueba Kruskal-Wallis evidenciaron la existencia de diferencias estadísticamente significativas en los minutos por día de práctica ( $K(5) = 15,557$ ;  $p = ,008$ ). Concretamente, la prueba de comparaciones por parejas sugirió mayores niveles de práctica en el grupo de edad de 65 y más años en comparación con el grupo de 25 a 34 años.

Tabla 24. Valores medios de volumen de práctica diario/sesión (expresados en minutos) en función de la edad

Edad	N	Media	DT	Kruskall- Wallis	GL	K	p
De 16 a 24	84	66,30	52,73	15,557	5	6	,008
De 25 a 34	103	47,72	54,97				
De 35 a 44	126	63,22	56,55				
De 45 a 54	120	53,31	52,13				
De 55 a 64	103	59,35	54,64				
65 y más	116	69,20	53,98				

#### 4. EDAD DE INICIO EN LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA

Como ya fue indicado, los resultados del presente estudio evidencian que de los 805 almerienses entrevistados tan solo 652 ciudadanos indicaron realizar ejercicio/deporte durante al menos 15 minutos con el objetivo de mantener o mejorar la forma física. Estos resultados evidencian que el 81% de los ciudadanos almerienses pueden ser considerados como sujetos físicamente activos. La edad media de inicio en la práctica físico-deportiva entre aquellos que manifestaron realizar este tipo de actividad fue de 22,95 años. Por su parte, el

hecho de que la desviación típica se situase en 17,20 sugirió una gran dispersión en cuanto a la edad de inicio.

En la Figura 43 puede observarse que los periodos de edad más frecuentemente informados fueron los que se sitúan entre los 6 y 11 años (21,3 %) y los 11 y 20 años (37,9 %). Estos datos parecen razonables considerando que en estas edades coinciden ampliamente con la etapa escolar, durante la cual la persona está expuesta a la considerable influencia de la enseñanza de la educación física y a la oferta de actividad deportiva extraescolar.

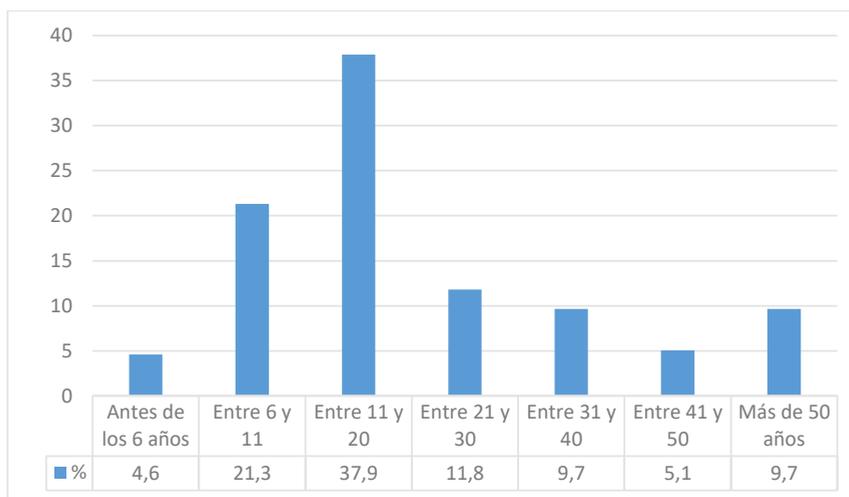


Figura 43. Distribución porcentual de la población activa en función de la edad de inicio de práctica físico-deportiva

En la Figura 44 pueden observarse el inicio de la práctica físico-deportiva en función del sexo. Estos resultados revelan un inicio más tardío en la práctica física en la mujer respecto al hombre. En concreto, es destacable que más de un 30 % de los hombres informaron haber comenzado su práctica físico-deportiva antes de los 11 años, mientras que el porcentaje de mujeres que indicaron haber comenzado antes de esta edad no alcanza el 20 %. No obstante, parece que estas diferencias tienden a igualarse en el periodo comprendido entre 11 y 20 años, observándose que el porcentaje de mujeres que manifestaron haberse iniciado en la práctica físico-deportiva en las franjas de edad superior a los 30 años es ligeramente superior en las mujeres con respecto a los hombres.

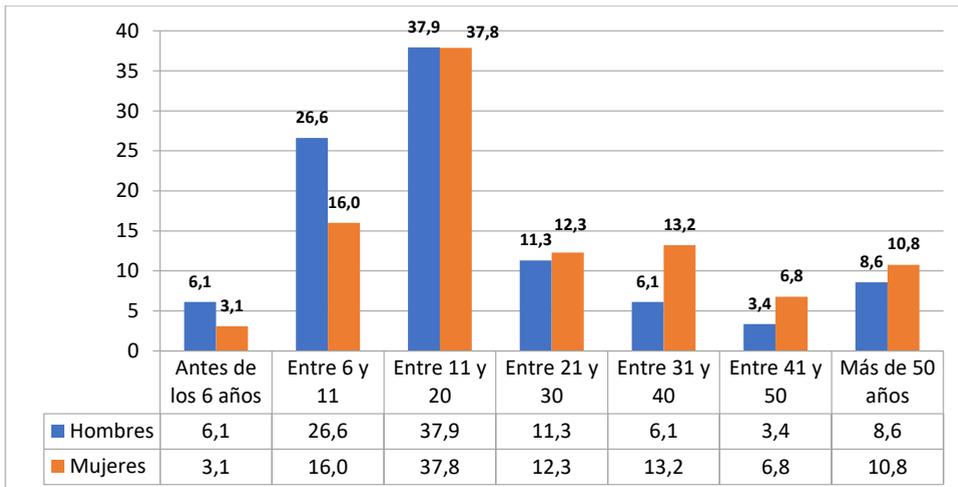


Figura 44. Distribución porcentual de hombres y mujeres en función de la edad en que comenzaron a realizar ejercicio/deporte

En la Tabla 25 se muestra la edad media de inicio en la práctica físico-deportiva para hombres y mujeres. Los resultados muestran que los hombres informan una edad media de inicio en la práctica físico-deportiva en torno a cinco años más temprana que las mujeres.

Tabla 25. Comparación de la edad de inicio en la práctica físico-deportiva en función del sexo

Sexo	N	Media	Desviación estándar	U de Mann-Whitney	d	p
Hombre	327	20,40	16,29	42740,00	,300	<,001
Mujer	325	25,51	17,73			

En la Tabla 26 se muestran los resultados de la prueba de Kruskal-Wallis considerando la media de edad de inicio de la práctica físico-deportiva en función de los diferentes grupos de edad en los que se agrupó a los entrevistados. Se observaron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos de edad y el inicio en que comenzaron a realizar alguna práctica físico-deportiva ( $K(5) = 93,962; p < ,001$ ).

Tabla 26. Media de inicio en la práctica físico-deportiva en función de la edad

	Edad	N	Media	DT	Kruskal-Wallis	<i>p</i>
Edad inicio práctica físico-deportiva	De 16 a 24	84	12,63	5,45	93,962	<,001
	De 25 a 34	103	16,22	7,70		
	De 35 a 44	126	17,21	9,74		
	De 45 a 54	120	23,56	15,84		
	De 55 a 64	103	28,70	18,10		
	65 y más	116	36,90	23,80		

Los resultados de la prueba de comparación por parejas mostrados en la Tabla 27 muestran que el grupo de 65 y más años presentaba una media de edad de inicio en la práctica de actividad físico-deportiva más alta que el resto de los grupos, siendo las diferencias estadísticamente significativas en todos los casos. Dichas medias de edad se mostraron también superiores en el grupo de edad de 55 a 64 años frente a los grupos de 35 a 44 años y de 16 a 24, así como en el grupo de 45 a 54 años frente al de 16 a 24. Estos resultados sugieren que los ciudadanos de mayor edad que realizaban actividades físico-deportivas se iniciaron esta práctica a edades más tardías que aquellos pertenecientes a generaciones más recientes. Estos resultados se muestran en línea con el hecho de que el porcentaje de ciudadanos que manifiestan realizar algún tipo de práctica físico-deportiva haya aumentado en las últimas décadas no sólo en el municipio almeriense, sino en el conjunto de la población española.

Tabla 27. Comparación por parejas de la edad de inicio de práctica físico-deportiva por grupos de edad

	Grupos de referencia	Grupo con el que se compara	<i>p</i>
Comparación edad de inicio entre grupos	De 16 a 24 vs	De 45 a 54	<,001
		De 55 a 64	<,001
		65 y más	<,001
	De 25 a 34 vs	De 55 a 64	,001
		65 y más	<,001
	De 35 a 44 vs	De 55 a 64	<,001
		65 y más	<,001
	De 45 a 54 vs	65 y más	,004

## 5. PRÁCTICA DEPORTIVA FEDERADA

En la Figura 45 se presentan los porcentajes de personas de la población almeriense considerada activa en función de la posesión de licencia federativa. Se aprecia que la gran mayoría de la población practicante de actividades físico-deportivas (92%) no posee licencia federativa alguna.

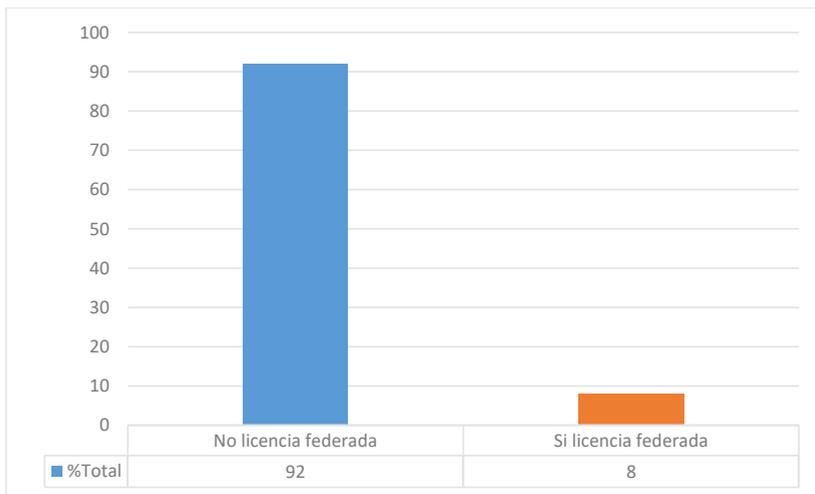


Figura 45. Porcentaje de la población almeriense activa con y sin licencia federativa

En la Figura 46, se muestra la distribución en función del sexo del 8% de población “activa” que informó disponer de licencia federativa. Como se puede observar, los hombres con licencia federativa eran clara mayoría (78,8%).

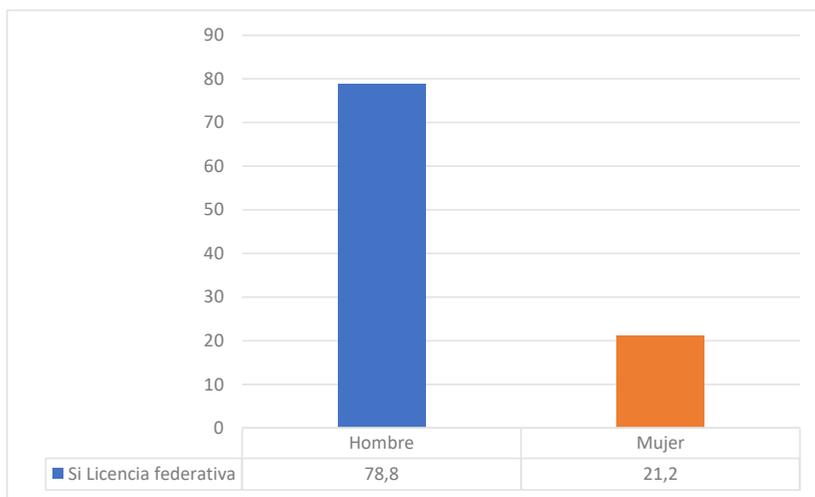


Figura 46. Distribución porcentual de la población que posee licencia federativa en función del sexo

En cuanto la edad, los datos recogidos en la Figura 47 indican que la distribución de licencias federativas entre los tramos de edad era muy uniforme hasta la mediana edad. En concreto, el mayor porcentaje de posesión de licencia federativa se daba en la franja entre 35 y 44 años (2%). De nuevo, conviene considerar que este estudio se centra en la población almeriense a partir de los

16 años de edad, y que no contempla la población en edad escolar que cursa las etapas educativas de primaria y secundaria, en donde posiblemente los porcentajes de participación en competiciones oficiales de rendimiento deportivo de base sean superiores.

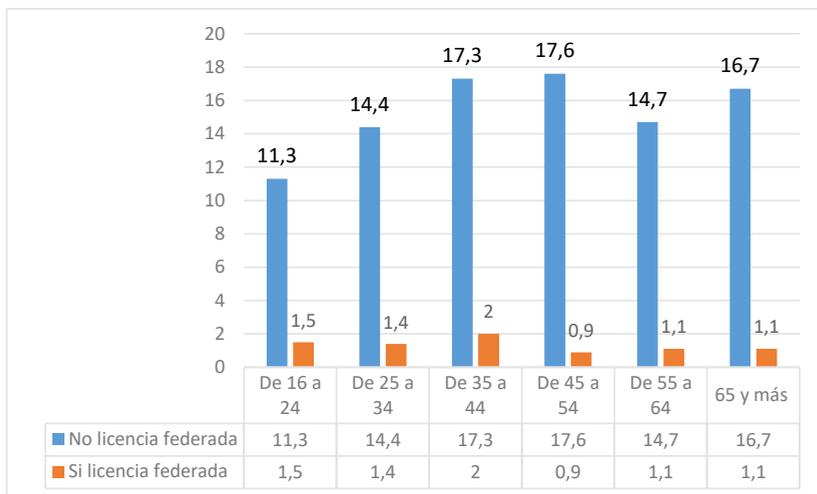


Figura 47. Distribución del porcentaje de licencias federativas en función de la edad

Para conocer cómo se distribuye el referido 8% de personas “activas” con licencia federativa, se han obtenido los indicadores que muestra la Figura 48 atendiendo a los diversos grupos de edad definidos. Los resultados muestran que el mayor porcentaje de posesión de licencias se da en personas jóvenes, alcanzando su mayor valor en el tramo de edad de 35 a 44 años (25%), como ya se ha indicado anteriormente.

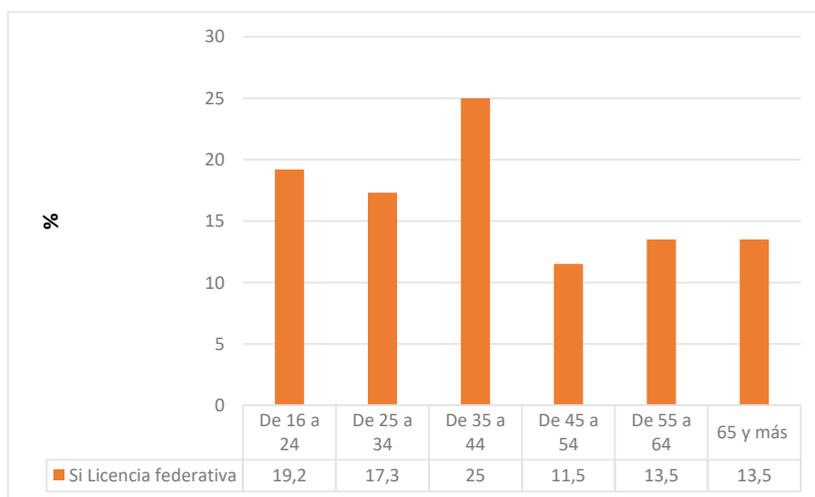


Figura 48. Distribución porcentual de ciudadanos que poseen licencia federativa en función de su grupo de edad

Los datos mostrados en la Figura 49 indican que el 8% total de personas que poseían licencia federativa se distribuía de forma muy similar en las distintas modalidades. Todo lo más, cabría destacar las artes marciales (1,1%). Uno de las posibles explicaciones a estos resultados puede ser la obligatoriedad de disponer de licencia federativa para poder llevar a cabo la práctica de este tipo de modalidades. Esta misma consideración puede hacerse con respecto a la caza que, no siendo una de las modalidades indicadas como las más practicadas por los almerienses, requiere de la posesión de la pertinente licencia.

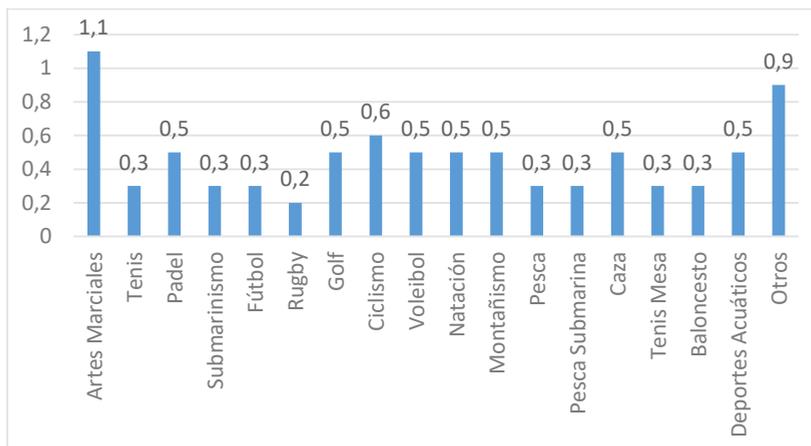


Figura 49. Distribución porcentual de ciudadanos en función de la modalidad deportiva que practican con licencia federativa

## 6. EVOLUCIÓN DE LOS HÁBITOS DEPORTIVOS DE LOS ALMERIENSES (2009-2021)

### 6.1. Evolución del tipo de actividad físico-deportiva más practicada por la población almeriense

Si comparamos los resultados aquí presentados y obtenidos a fecha de 2021 con los recabados en 2009 (Sicilia et al., 2011), caminar sigue siendo la actividad más practicada, llegando a experimentar un aumento de 25 puntos porcentuales (ver Figura 50). Esto resultados se sitúan en línea con los aportados en la última Encuesta de Hábitos Deportivos de los Españoles (Ministerio de Cultura y Deporte, 2021), los cuales sitúan en el 75,7% el porcentaje de la población que manifiesta caminar como actividad física-deportiva.

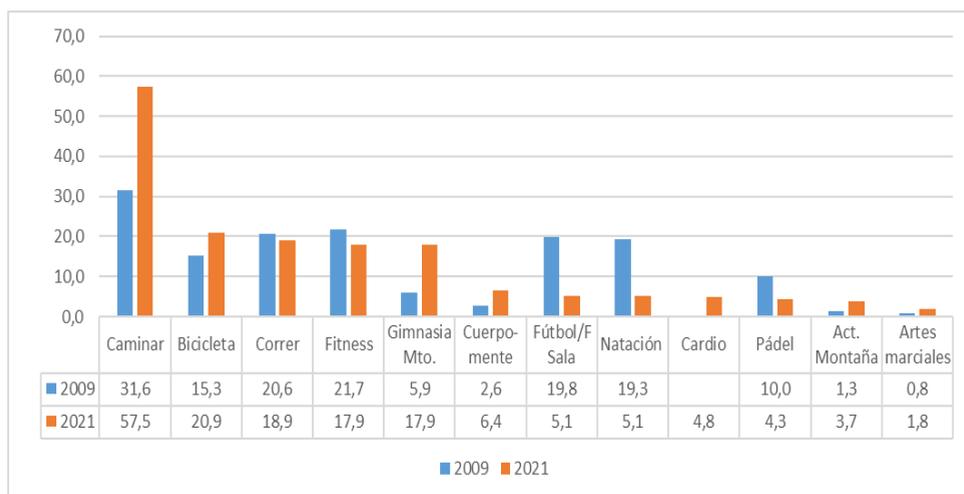


Figura 50. Comparativa (2009 vs 2021) de la distribución porcentual de ciudadanos activos según las actividades físico-deportivas más practicadas

En general, la comparativa de los datos recogidos en 2021 con los datos obtenidos en el estudio del 2009 apoya la idea de una tendencia en alza de las prácticas físico-deportivas recreativas frente a modalidades de carácter más competitivo. Prueba de ello puede ser el hecho de que entre las diez disciplinas más practicadas en la ciudad de Almería solo aparecen algunas modalidades deportivas, tales como Tenis/Pádel/Tenis de Mesa (5,2%) Fútbol/Fútbol Sala (5,1%) y Natación (5,1%). En todo caso, es necesario interpretar estos datos atendiendo a la influencia de la situación de emergencia sanitaria y las restricciones que afectaron a la práctica deportiva en el periodo en el que se realizaron las encuestas.

Por otro lado, debe considerarse que el presente estudio sólo tiene en cuenta la práctica de actividad física de la población activa mayor de 15 años. Un estudio considerando la práctica físico-deportiva en edad escolar podría obtener resultados diferentes, por ejemplo, en la mayor representación de modalidades deportivas colectivas (Fútbol, Baloncesto, Voleibol, Balonmano, Rugby, Vóley Playa, etc.) e individuales (Atletismo, Gimnasia Artística/Rítmica, Artes Marciales). Finalmente, es de destacar que, tanto en el estudio de 2009 como en 2021, los porcentajes de práctica de deportes náuticos no se muestran elevados, si bien se observa una ligera tendencia alcista, pasando del 0,7% al 1,4 en este periodo.

El examen de la evolución de los porcentajes de práctica de las 10 disciplinas en mayor medida referidas por la población almeriense en 2009 y 2021 (ver Tabla 28) revela incrementos considerables en modalidades como Gimnasia de Mantenimiento (que pasa de la décima posición con un 5,9% a la cuarta con

un 17,9%), Ciclismo/Bicicleta estática (que pasa de la sexta posición con un 15,3 % a la segunda con un 20,9%), actividades cuerpo/mente (que pasan de la duodécima posición con un 2,6% a la quinta con un 6,4%), Cardio (que pasa de no tener presencia al séptimo lugar con un 4,8%), Actividades de Montaña (que pasan del decimocuarto lugar con un 1,3% al noveno con un 3,7%), y Artes Marciales (que pasan del decimonoveno lugar con un 0,8% al décimo con un 1,8%). En cuanto a la disminución en los porcentajes de práctica, las más destacadas afectan a modalidades como Fútbol/Fútbol Sala (que pasa de la cuarta posición con un 19,8% a la sexta con un 5,1%), Natación (que pasa de la quinta posición con un 19,3% a la sexta con un 5,1) y Pádel (que pese a mantenerse en la octava posición, ve cómo su porcentaje de práctica disminuye del 10,0% al 4,3%).

Tabla 28. Actividades físico-deportivas más practicadas (Comparativa 2009-2021)

<b>Posición de las modalidades de práctica físico-deportiva más practicas por la población activa y porcentaje de práctica</b>	<b>2009 (Puesto) %</b>	<b>2021 (Puesto) %</b>
Caminar	(1º) 31,6%	(1º) 57,5%
Ciclismo Bici estática	(6º) 15,3%	(2º) 20,9%
Correr	(3º) 20,6%	(3º) 18,9%
Fitness	(2º) 21,7%	(4º) 17,9%
Gimnasia Mantenimiento	(10º) 5,9%	(4º) 17,9%
Cuerpo-mente (Yoga, pilates, ...)	(12º) 2,6%	(5º) 6,4%
Fútbol/Fútbol Sala	(4º) 19,8%	(6º) 5,1 %
Natación	(5º) 19,3%	(6º) 5,1%
Cardio	Sin presencia	(7º) 4,8%
Pádel	(8º) 10,0 %	(8º) 4,3%
Actividades Montaña	(14º) 1,3%	(9º) 3,7%
Artes marciales	(19º) 0,8%	(10º) 1,8%

Cabe mencionar que en el estudio de 2009 los hombres señalaron el fútbol como su actividad deportiva principal, mientras que en 2021 sólo el 4,6 % de los hombres manifiestan practicarlo, pasando ahora a ocupar la cuarta posición. Por otro lado, en ambos sexos la natación refleja un retroceso. En concreto, la natación ocupó una tercera posición en las preferencias de práctica de las mujeres y la sexta en los hombres, mientras que en 2021 ocupan el séptimo y octavo lugar respectivamente. En cualquier caso, reiteramos, nuevamente, la posible influencia que hayan podido tener en estos resultados las restricciones por la COVID-19.

## 6.2. Evolución de la frecuencia de práctica físico-deportiva semanal de los almerienses

La comparación de resultados del presente estudio con los datos obtenidos en 2009 muestra que no sólo que el porcentaje de población que realiza práctica físico-deportiva ha aumentado, sino que su frecuencia semanal también lo ha hecho. En concreto, del total de persona activas en 2009 el 90,2% informaron realizarla semanalmente. Por el contrario, en el presente estudio el 95,1% informaron realizarlo semanalmente, y sólo un 4,1% manifiestan realizar ejercicio físico-deportivo con una frecuencia menor (ver Figura 39). Estos datos reflejan un aumento de 4,9 puntos porcentuales en la frecuencia semanal de práctica de la población activa. Los resultados de los análisis inferenciales evidencian que, pese al ligero aumento observado en la frecuencia de práctica físico-deportiva entre 2009 ( $U$  de Mann-Whitney,  $p = ,406$ ;  $M_{mujeres} = 3,43$ ;  $M_{hombres} = 3,49$ ) y 2021 ( $U$  de Mann-Whitney,  $p = ,804$ ;  $M_{mujeres} = 4,57$ ;  $M_{hombres} = 4,59$ ), los hombres y las mujeres almerienses siguen mostrando frecuencias de practica físico-deportivas similares.

## 6.3. Evolución del tipo de práctica físico-deportiva de la población almeriense

Según los datos de la Figura 51, parece que en 2021 los almerienses han reducido el tiempo dedicado por día/sesión a la práctica físico-deportiva respecto a 2009. Más de la mitad de los ciudadanos (55,50%) que practican ejercicio físico deportivo, señalan realizarlo entre una y dos horas por sesión/día. Si bien vuelve a ser la opción mayoritaria respecto a los resultados del estudio anterior, se puede observar que este indicador ha disminuido considerablemente ya que en 2009 el 74,5% de los ciudadanos informaron realizar entre una y dos horas por sesión/día. Por el contrario, en 2009 un 15,7% de los ciudadanos activos informaron hacer menos de 60 minutos de práctica físico-deportiva por sesión/día frente al 37,80% que lo expresa en 2021. También se denotan valores a la baja, menos notorios, en los tramos de entre 2:01 y 4 horas (8,3% frente 6,2%) y de más de 4 horas (1,5% frente a 0,50%).

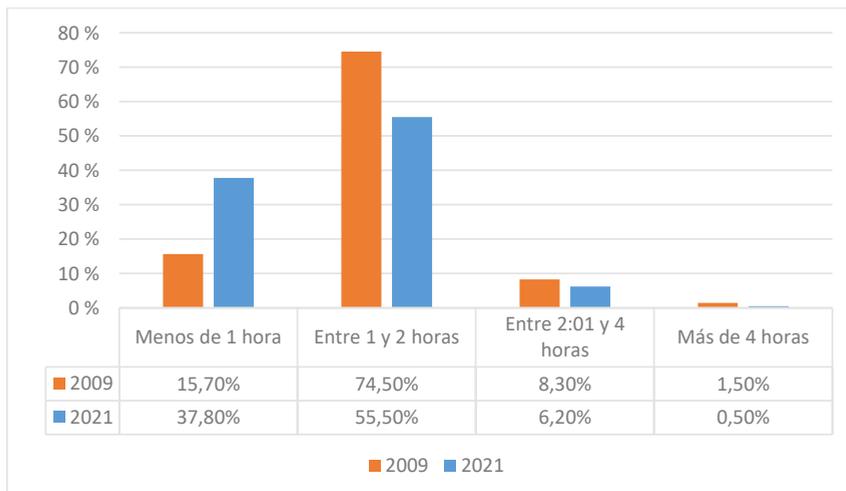


Figura 51. Comparativa del tiempo por día/sesión de práctica (2009 vs. 2021) en función del porcentaje de ciudadanos que informan cada opción

En relación con el sexo, los resultados revelan que se mantiene la diferencia en el porcentaje de mujeres y hombres que dedican menos de una hora de práctica por sesión/día. Sin embargo, los porcentajes entre hombre y mujeres parecen igualarse al informar sobre la dedicación entre 1 y 2 horas a la práctica por sesión/diaria, si bien vuelve a apreciarse claras diferencias por sexo a medida que se incrementa el tiempo de dedicación, siendo los hombres los que manifiestan realizar sesiones más largas.

#### 6.4. Evolución de la edad de inicio en la práctica físico-deportiva de la población almeriense

Los datos obtenidos en 2009 resultan en general similares a los obtenidos en 2021 (ver Figura 52) en lo que respecta a la edad de inicio en la práctica físico-deportiva. En concreto, en el estudio de 2009 se observaba que el 36% de los practicantes informaron comenzar su práctica de actividad física y/o deporte entre los 6 y 11 años, mientras que un 26,4% expresaron hacerlo entre los 11 y 20 años. Por lo tanto, el cómputo de estos dos periodos se sitúa en torno al 60% en ambos estudios (63,2% en 2009 y 59,2 % en 2021). Cabe señalar que en 2021 se mostró un mayor porcentaje de personas mayores que informaron iniciar su práctica físico-deportiva en edad avanzada. En concreto, los resultados en el estudio realizado en 2009 indicaban que sólo el 3,2% de individuos se iniciaron en la práctica físico-deportiva a partir de los 50 años, mientras que en 2021 esta cifra se situó en el 9,7%.

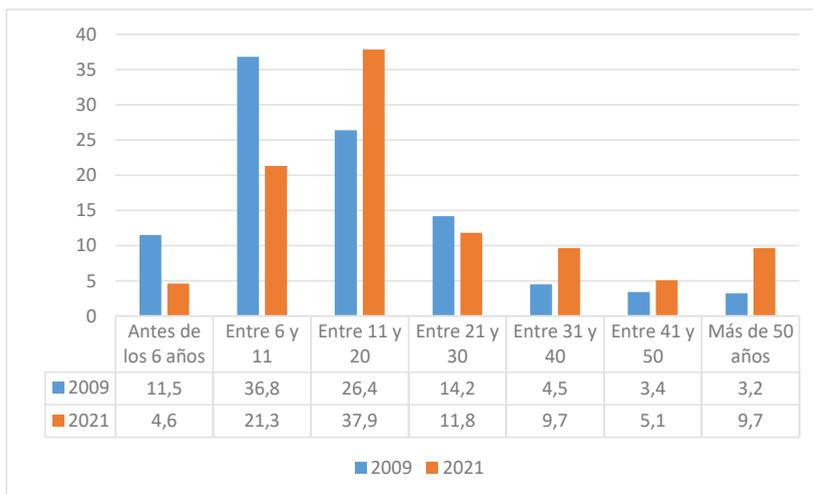


Figura 52. Comparativa de la edad de inicio en la práctica físico-deportiva (2009 vs. 2021) teniendo en cuenta el porcentaje de ciudadanos que informan de cada opción

En la Figura 53 puede observarse el porcentaje de hombres y mujeres en función de la edad de inicio de su práctica físico-deportiva. En general, los resultados sugieren que hay mayor porcentaje de mujeres que informan comenzar la práctica físico deportiva con más edad que en el caso de los hombres. Esta tendencia parece observarse tanto en 2009 como en 2021.

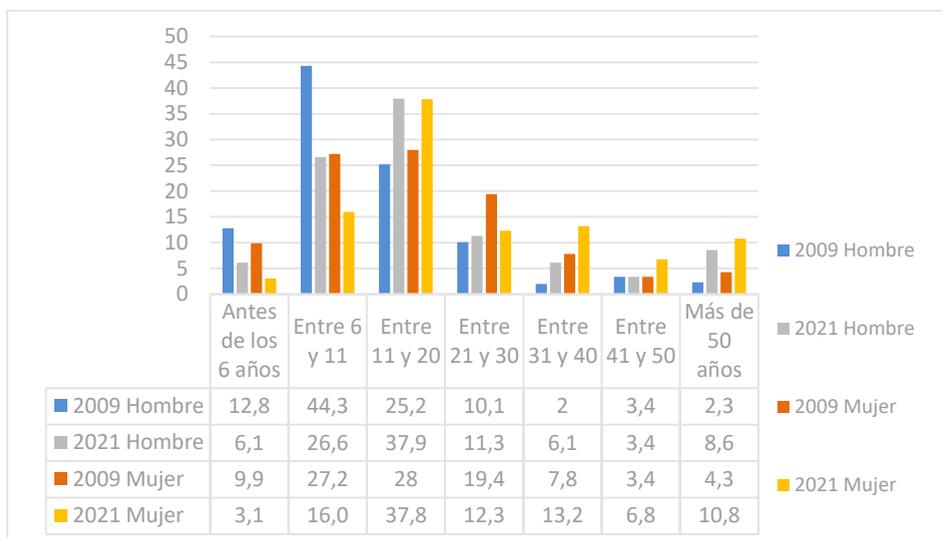


Figura 53. Comparativa porcentual de ciudadanos (2009 vs 2021) según la edad de inicio de practica de actividad físico-deportiva y sexo

La tendencia de inicio en la práctica físico-deportiva más tardía de la mujer respecto al hombre se muestra en línea con otros estudios sobre hábitos deportivos. Considerando los resultados de la última encuesta nacional de hábitos deportivos (Ministerio de Cultura y Deporte, 2021), el 65,1% de los españoles manifiestan haber iniciado la práctica deportiva antes de los 15 años, el 19,9% entre los 15 y los 24 años, el 9,3% entre los 25 y 44 años, y únicamente el 5,7% empezó a hacer deporte con más de 45 años. Así, en el ámbito nacional los resultados indican que el 73,6% de los hombres comenzaron a hacer deporte antes de los 15 años frente al 55,3% de las mujeres. Aunque la definición de tramos de edad utilizada en el estudio nacional sobre hábitos deportivos no es totalmente coincidente con la mostrada en el presente estudio, ambos estudios corroboran que la edad de inicio de la práctica físico-deportiva en la mujer es más tardía que en el hombre. No obstante, el inicio en la práctica deportiva de los almerienses parece ser ligeramente más tardía respecto a la media nacional.

### 6.5. Evolución de las licencias federativas entre los almerienses

El porcentaje de licencias informado en 2021 por los ciudadanos almerienses (6 %), como se puede apreciar en la Figura 54, es ligeramente inferior al resultante en el estudio de 2009 (8 %), por tanto, se ha producido una disminución en el porcentaje de personas afiliadas a alguna federación deportiva. En cualquier caso, se confirma la tendencia, evidenciada desde años atrás, tanto en el ámbito estatal, como autonómico y local, en cuanto a predominio mayoritario de la práctica de actividad física y deportiva recreativa y de salud; ya sea por libre o de forma organizada, alejada de las competiciones oficiales y del rendimiento deportivo que suele implicar el régimen federativo.

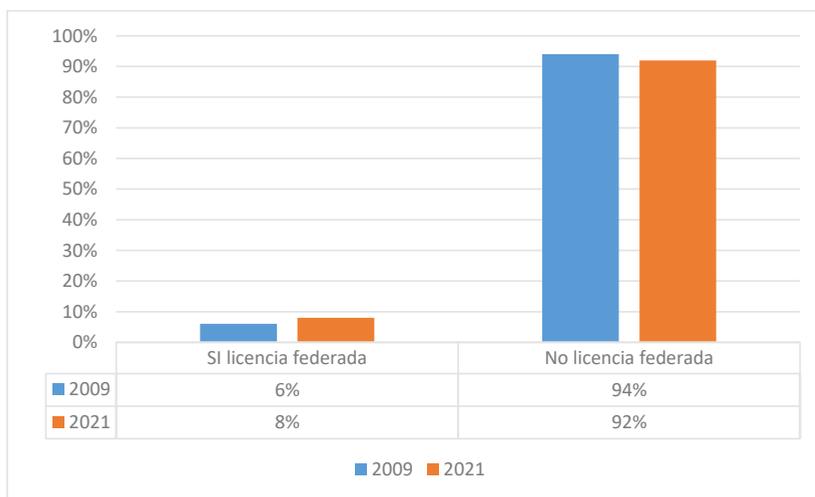


Figura 54. Comparativa del porcentaje de licencias federativas (2009 vs. 2021)

En cuanto a la distribución en la posesión de licencia federativa, se mantiene la tendencia observada en 2009 a favor de los hombres (Figura 55). En este sentido, cabe destacar una reducción durante el periodo 2009-2021 en el desequilibrio de posesión de licencias federativas de casi diez puntos porcentuales (87,5% y 12,5% en hombres y mujeres, respectivamente, en 2009 frente al 78,8% y 21,2% en 2021). No obstante, debe advertirse que, a pesar de la tendencia general de menor número de licencia, existe una mayor presencia de mujeres con licencia federativa en 2021. Esto puede ir en línea con la tendencia de un mayor aumento de la práctica físico-deportivo de la mujer, dado que se situaba en niveles por debajo del hombre.

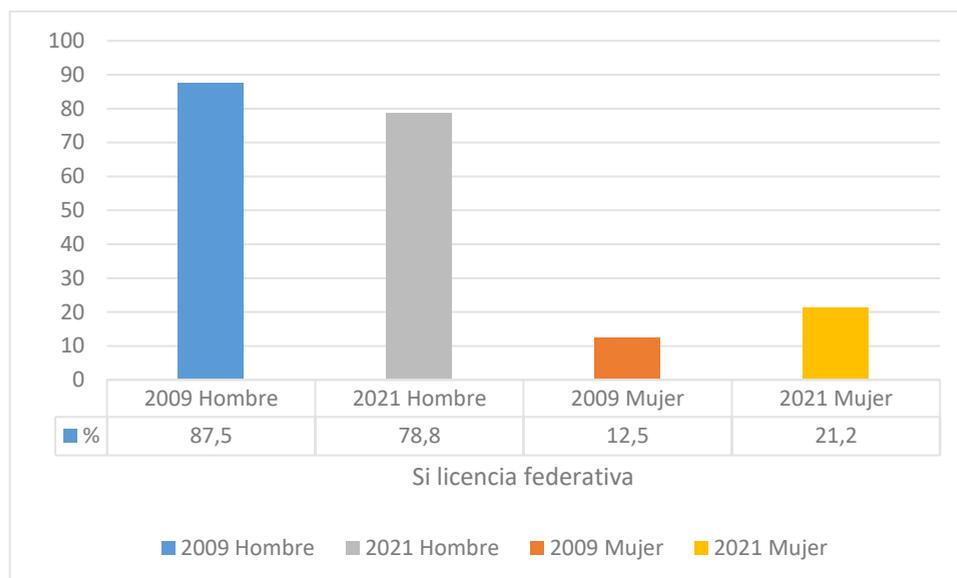


Figura 55. Comparativa del porcentaje de posesión de licencias federativas por sexos (2009 vs. 2021)

Los resultados recogidos en 2021 indicaron que existe un bajo porcentaje de licencias federativas entre la población almeriense, si bien este porcentaje estuvo muy uniformemente repartido entre los grupos de edad. El mayor porcentaje de licencias lo poseen las personas jóvenes, especialmente aquel grupo en el tramo de edad de 35 a 44 años. Estos datos se muestran ligeramente diferentes a los datos del 2009, donde las licencias federativas eran claramente descendentes con la edad, mientras que en 2021 se observa un ligero ascenso de licencias federativas desde los 16 hasta los 44 años (del 19,2% al 25% respecto al total de licencias) para comenzar a disminuir en las edades adultas y mayores (del 25% al 13,5%).

## **CAPÍTULO 6: FORMAS Y MOTIVOS PARA LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO/DEPORTE**

En este capítulo se examinan las formas de práctica físico-deportiva, así como la motivación y el nivel de riesgo de adicción a la misma. Con la finalidad de facilitar la lectura, el capítulo se ha estructurado en cuatro epígrafes. El primero de ellos aborda el análisis de las diferentes formas de práctica escogidas por la población almeriense que realiza actividades físico-deportivas. En concreto, se examina en qué medida las personas realizaban actividad físico-deportivo por su propia cuenta, en actividades dirigidas por un monitor o entrenador deportivo, o acompañadas por su cuenta, diferenciando, a continuación, en función de sexo y edad. De manera adicional, se examina si la práctica físico-deportiva se realizaba de modo presencial o, por el contrario, se llevaba a cabo de forma virtual, en tiempo real, o con sesiones grabadas, procediéndose, a continuación, a diferenciar por sexo y edad. El segundo epígrafe se centra en explorar los motivos llevan a la práctica físico-deportiva. En este epígrafe, se analiza las puntuaciones promedio de los distintos motivos teniendo en cuenta no sólo el sexo y la edad, sino también comparando entre personas activas y sedentarias. El tercer epígrafe pone el foco en explorar la adicción a la práctica de actividad físico-deportiva. Específicamente, en este epígrafe se estudia, en primer lugar, los valores medios de los diferentes síntomas propuestos como indicativos de la presencia de riesgo de adicción a la actividad físico-deportiva, considerando el sexo y el grupo de edad. A continuación se examina la distribución de los practicantes de actividad física y deportiva en cuanto a su riesgo de adicción a la actividad física-deportiva, procediéndose, luego, a diferenciar de acuerdo con el sexo y grupo de edad. En un cuarto y último epígrafe, se examina la evolución de la población almeriense en cuanto a formas y motivos hacia la práctica de actividad físico-deportiva. Como se mostrará en los diferentes apartados, en general los resultados del presente estudio se muestran en línea con los resultados de las últimas encuestas realizadas sobre hábitos de práctica deportiva, tanto a nivel nacional como andaluz, aportando información interesante para el fomento de la práctica de actividad física entre la población.

## 1. FORMAS DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

Tal y como se recoge en los resultados del capítulo 3, de los 805 almerienses encuestados tan sólo 652 declararon practicar algún tipo de actividad físico-deportiva durante al menos 15 minutos. Los 652 participantes que indicaron realizar algún tipo de actividad físico-deportiva respondieron diferentes cuestiones concernientes a la forma de práctica de dicha actividad, empleándose a tal efecto una escala Likert que oscilaba entre 1 (nada) y 5 (mucho).

En la Figura 56 se presentan los resultados sobre el modo de realizar la práctica de actividad físico-deportiva. La realización de actividad físico-deportiva en solitario por cuenta del propio ciudadano fue la forma prioritaria de práctica ( $M= 3,77$ ), seguido de la práctica de actividad físico-deportiva acompañada por cuenta propia ( $M= 2,90$ ) y, por último, la práctica de actividad físico-deportiva dirigida por un monitor o entrenador ( $M= 1,67$ ).

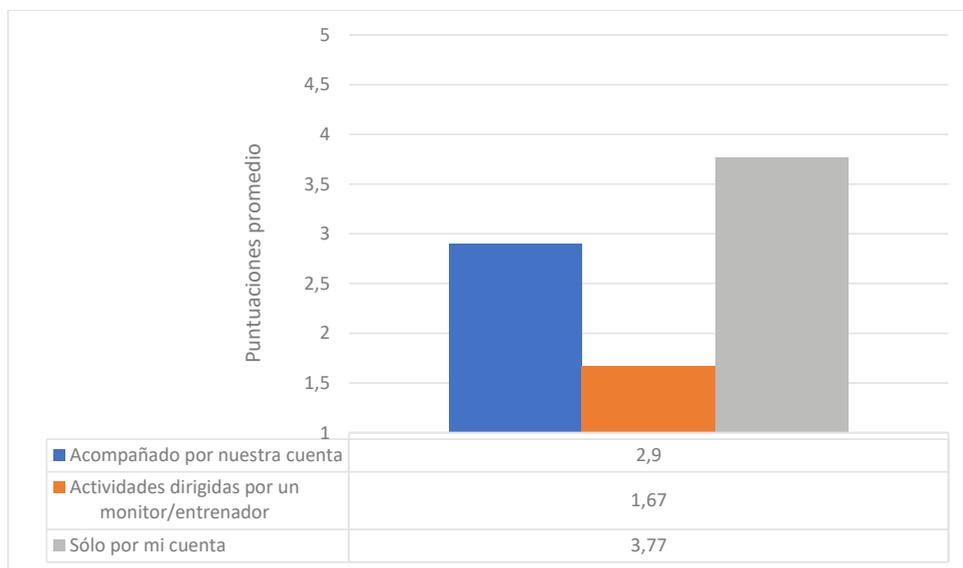


Figura 56. Puntuación media (escala 1-5) sobre la forma de realización de la práctica físico-deportiva

En la Figura 57, se puede observar la distribución porcentual de ciudadanos entre las diferentes opciones de respuesta para cada una de las formas de práctica de actividad físico-deportiva. La actividad física-deportiva realizada por cuenta del propio ciudadano y en solitario fue la referida con mayor frecuencia (81%). En cuanto a las actividades dirigidas por un monitor o entrenador, el 62,90% de los encuestados declaró no realizar esta forma de práctica, mientras que sólo el 4,20% y el 8,30% indicaron realizar este tipo de forma de práctica con relativa frecuencia. Respecto a la forma de práctica acompañado por cuenta propia, el 30,70% informó no escoger esta forma en ningún grado, mientras

que un 23,40% de los encuestados manifestaron realizar ‘mucho’ esta forma de practicar actividad físico-deportiva.

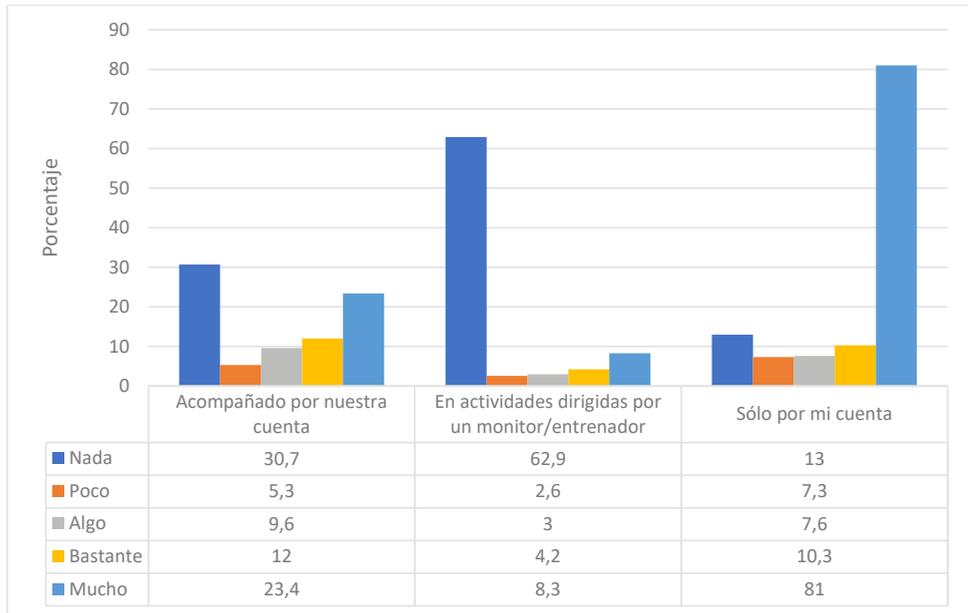


Figura 57. Distribución porcentual de las respuestas para cada una de las diferentes formas de realización de actividad físico-deportiva

En la Figura 58 se presentan las puntuaciones promedio para cada una de las tres formas de práctica de actividad físico-deportiva consideradas en este estudio para hombres y mujeres. La prueba inferencial de U de Mann-Whitney indicó la existencia de diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en la forma en la que realizan actividad físico-deportiva. En concreto, las mujeres tendieron a elegir en mayor medida que los hombres formas de actividad físico-deportiva que implican la presencia de un monitor o entrenador ( $p < ,001$ ). Por otro lado, cabe destacar que, pese a que las diferencias no resultaron estadísticamente significativas, los hombres tendieron a elegir en mayor medida que las mujeres las formas de actividad físico-deportiva que implicaban una práctica realizada de forma autónoma en solitario o bien en compañía de terceras personas.

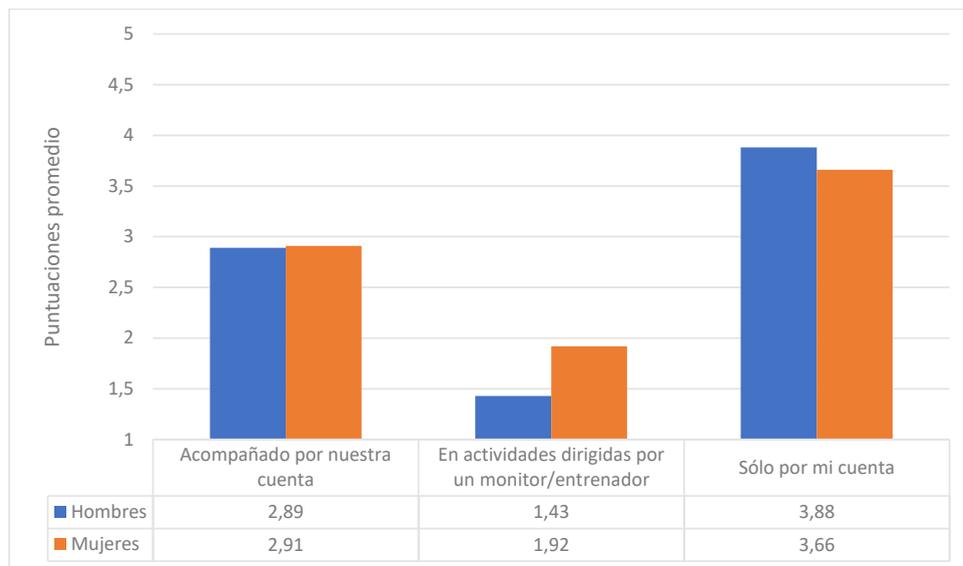


Figura 58. Puntuación media (escala 1-5) para cada una de las formas de realización de la práctica físico-deportiva en función del sexo

En la Figura 59 se presentan las puntuaciones medias de cada forma de práctica de actividad físico-deportiva para los diferentes grupos de edad. La prueba inferencial de Kruskal-Wallis no reveló diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos de edad en las formas acompañado por nuestra cuenta ( $p = ,370$ ) y en solitario por mi cuenta ( $p = ,283$ ). Por el contrario, esta prueba inferencial reveló diferencias estadísticamente significativas en las actividades dirigidas por un monitor/entrenador ( $p < ,001$ ). En concreto, las comparaciones por parejas mostraron que los grupos de edad de 16 a 24 años y de 25 a 34 años tendían a practicar con mayor frecuencia actividades físico-deportivas dirigidas con la tutela de un monitor/entrenador que el grupo de edad de 65 años o más años ( $p = ,014$ ;  $p = ,003$  respectivamente).

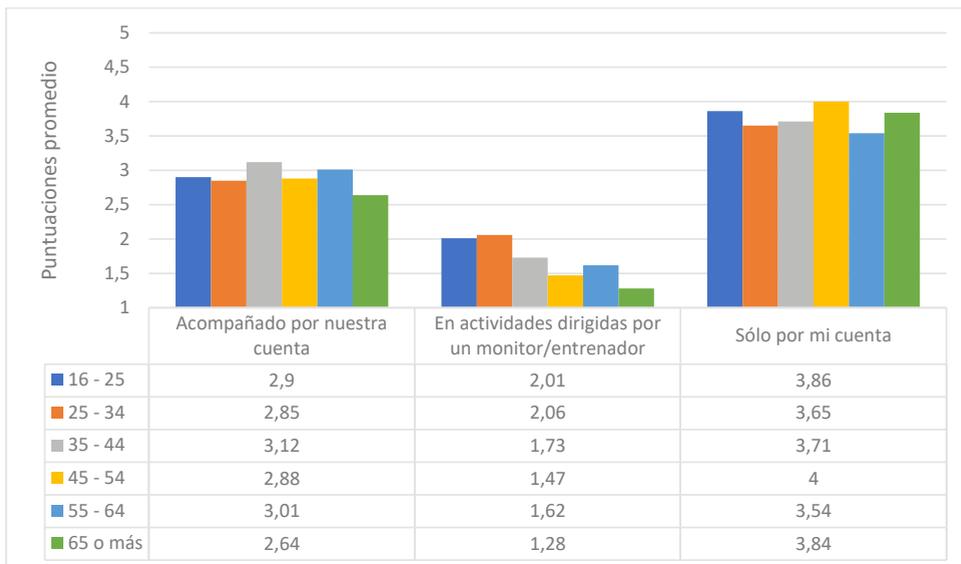


Figura 59. Puntuación media (escala 1-5) para cada una de las formas de realización de la práctica físico-deportiva en función del grupo de edad

En cuanto a la modalidad de práctica de actividad físico-deportiva, los datos presentados en la Figura 60 muestran que el 68,20% de las personas encuestadas realizaba actividad físico-deportiva presencial de manera frecuente. Por contra, la práctica física online o la que se realiza siguiendo sesiones grabadas mostraba una frecuencia menor. De igual forma, y al contrario que con la práctica presencial, los mayores porcentajes de respuesta se situaban en las opciones *nada o poco*, mientras que tan solo un 3,40% y un 4,30% declaraban, respectivamente, practicar actividad físico-deportiva vía online a tiempo real o siguiendo sesiones grabadas de modo regular o frecuentemente.

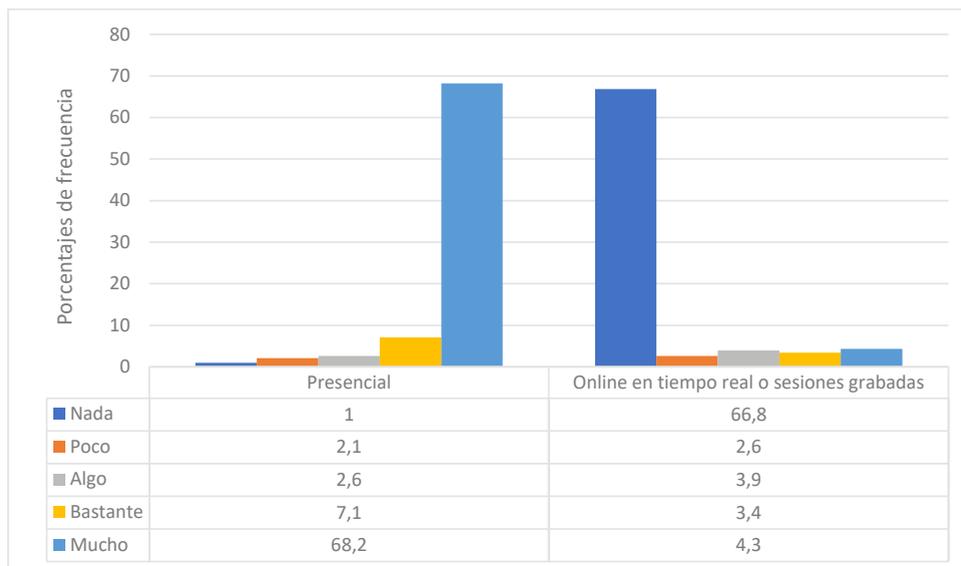


Figura 60. Distribución porcentual de las respuestas para cada una de las modalidades de práctica físico-deportiva

En la Figura 61 se muestran los datos correspondientes a las modalidades de práctica de actividad físico-deportiva para hombres y mujeres. En concreto, los resultados de la prueba inferencial de U de Mann-Whitney revelaron que, aunque ambos sexos se decantaban por la práctica presencial de actividad físico-deportiva, este tipo de práctica era más frecuente en hombres que en mujeres ( $p = ,003$ ). En cambio, la práctica de actividad físico-deportiva vía online a tiempo real o siguiendo sesiones grabadas era más frecuente en mujeres ( $p < ,001$ ).

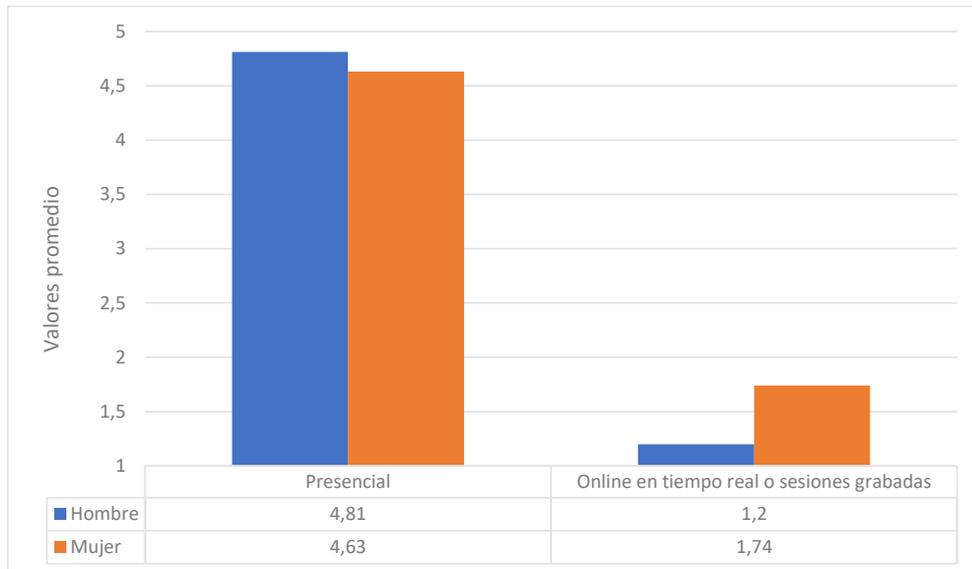


Figura 61. Puntuación media (escala 1-5) para cada una de las modalidades de práctica físico-deportiva en función del sexo

En la Figura 62 se presentan los resultados referidos a la modalidad de práctica de actividad físico-deportiva para cada uno de los seis grupos de edad considerados en el presente estudio. Los resultados de la prueba inferencial de Kruskal-Wallis mostraron, por una parte, la ausencia de diferencias estadísticamente significativas ( $p = ,807$ ) entre los grupos de edad en la práctica de actividad físico-deportiva realizada de forma presencial. Por otra parte, se hallaron diferencias estadísticamente significantes ( $p < ,001$ ) en la modalidad online a tiempo real o siguiendo sesiones grabadas, la cual se mostró en mayor medida presente en el grupo de edad de 16 a 24 años que en los grupos de 45 a 54 años ( $p = ,003$ ), de 55 a 64 años ( $p = ,003$ ) y de 65 años o más ( $p = ,007$ ).

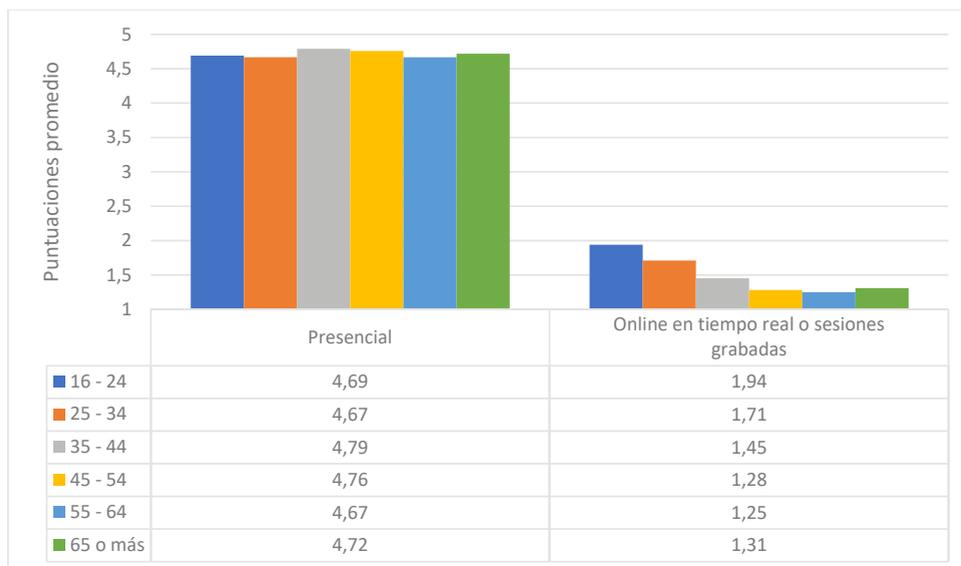


Figura 62. Puntuación media (escala 1-5) para cada una de las modalidades de práctica físico-deportiva en función del grupo de edad

## 2. MOTIVOS DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

En este apartado se analizan los motivos que llevan a la ciudadanía almeriense a practicar actividad físico-deportiva. A tal fin, se emplearon dos subescalas de la versión española (Sicilia, Alcaraz-Ibañez, Lirola, & Burgueño, 2017) del *Goal Content for Exercise Questionnaire* (Sebire, Standage, & Vansteenkiste, 2008): una que evalúa los motivos relacionados con la mejora de la salud en general, y otra que evalúa los motivos relativos a la mejora de la apariencia física e imagen corporal. Los ítems de cada subescala se respondieron mediante una escala que oscilaba de 1 (nada importante) a 7 (muy importante). De esta forma, mayores puntuaciones en cada ítem equivalen a atribuir un mayor nivel de importancia al motivo reflejado en el mismo.

En la Figura 63 se muestran los valores promedios para los dos motivos de práctica de actividad físico-deportiva considerados en el presente estudio. El motivo relativo a la mejora de la salud en general ( $M = 6,49$ ) obtuvo mayores puntuaciones que el motivo relativo a la mejora de la apariencia física e imagen corporal ( $M = 4,53$ ).

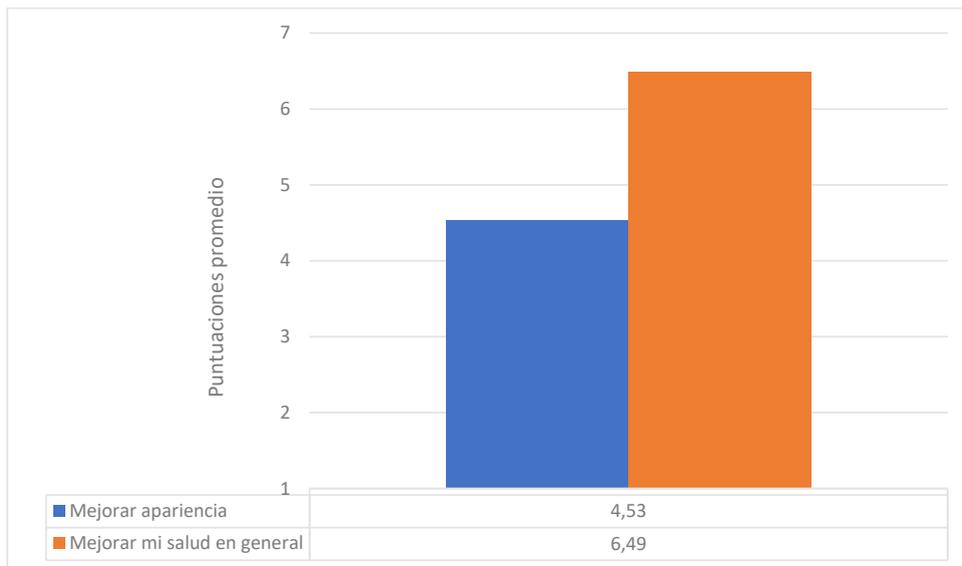


Figura 63. Puntuación media (escala 1-7) de los motivos de práctica físico-deportiva

Los resultados del análisis inferencial mostrados en la Tabla 29 revelan que las mujeres obtuvieron puntuaciones medias significativamente mayores que los hombres en los dos motivos de práctica de actividad físico-deportiva considerados (i.e., mejora de la salud en general y mejora de la apariencia física e imagen corporal).

Tabla 29. Diferencias de las puntuaciones medias obtenidas en los motivos de práctica de actividad físico-deportiva entre hombres y mujeres

Motivo	Sexo	N	M	DT	U de Mann-Whitney	d	p
Mejorar apariencia	Hombre	391	4,41	1,89	88383,00	,160	,022
	Mujer	414	4,64	2,05			
Mejorar mi salud general	Hombre	391	6,44	0,94	87458,00	,140	,016
	Mujer	414	6,54	0,95			

En lo que respecta a la variable edad, los resultados de la prueba inferencial de Kruskal-Wallis mostrados en la Tabla 30 revelaron diferencias estadísticamente significativas entre grupos tanto en los motivos relativos a la mejora de la apariencia física e imagen corporal ( $K(5) = 11,829$ ;  $p = ,037$ ), como en los motivos relativos a la mejora de la salud ( $K(5) = 12,845$ ,  $p = ,025$ ). No obstante, la prueba de comparación por parejas no reveló la existencia de diferencias significativas en los motivos relativos a la mejora de la apariencia física e imagen corporal entre los distintos grupos de edad. Dichas diferencias sí que existieron en el caso del motivo alusivo a la mejora de la salud, observándose que el grupo integrado por personas de 65 años o más mostraba puntuaciones significativa-

mente superiores a las del grupo integrado por personas de menor edad (i.e., 16-24) ( $p = ,013$ ).

Tabla 30. Diferencias de las puntuaciones medias obtenidas en los motivos de práctica de actividad físico-deportiva entre los diferentes grupos de edad

Motivo	Edad	N	Media	DT	GL	K	Kruskal-Wallis	$p$
Mejorar la apariencia	16 – 24	94	4,83	1,73	5	6	11,829	,037
	25 – 34	122	4,84	1,75				
	35 – 44	159	4,84	1,78				
	45 – 54	149	4,88	1,92				
	55 – 64	123	4,37	2,07				
	65 o más	158	4,08	2,33				
Mejorar la salud general	16 – 24	94	6,37	0,87	5	6	12,845	,025
	25 – 34	122	6,44	0,98				
	35 – 44	159	6,50	0,89				
	45 – 54	149	6,40	1,07				
	55 – 64	123	6,47	1,04				
	65 o más	158	6,67	0,78				

Finalmente, se examinaron las diferencias de las puntuaciones medias obtenidas en los motivos de práctica físico-deportiva entre aquellos ciudadanos que informaron realizar alguna práctica física (activos) y aquellos que informaron no realizar (sedentarios). Los resultados de la prueba inferencial U de Mann–Whitney recogidos en la Tabla 31 no muestran diferencias significativas en dichos motivos entre el grupo activo y el sedentario.

Tabla 31. Diferencias de las puntuaciones medias obtenidas en los motivos de práctica de actividad físico-deportiva entre los ciudadanos activos y sedentarios

Motivo	Actividad física	N	Media	DT	U de Mann-Whitney	$d$	$p$
Mejorar apariencia	Activos	652	4,53	1,95	49093,50	,021	,758
	Sedentarios	153	4,54	2,10			
Mejorar mi salud general	Activos	652	6,51	0,89	50180,00	,008	,887
	Sedentarios	153	6,41	1,14			

### 3. RIESGO DE ADICCIÓN A LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

Para evaluar el nivel de riesgo de adicción a la práctica de actividad físico-deportiva de los almerienses, se utilizó la versión española (Sicilia et al., 2013) del Addiction Exercise Inventory (Terry, Szabo, & Griffiths, 2004). Este cuestionario se compone de seis ítems que recogen los síntomas propuestos para definir la adicción a la actividad físico-deportiva desde la perspectiva de las adicciones

comportamentales. Dada la naturaleza del contenido del instrumento, este se administró tan solo a aquellas personas que previamente declararon practicar algún tipo de actividad físico-deportiva. Los ítems incluidos en el instrumento se responden utilizando una escala de 6 opciones de respuesta, la cual oscila de 1 (completamente en desacuerdo) a 6 (totalmente de acuerdo). Puntuaciones globales (i.e., las obtenidas al sumar la puntuación de cada uno de los seis ítems) iguales o superiores a 29 puntos indican un elevado riesgo en términos de adicción a la práctica de actividad físico-deportiva (Szabo et al., 201).

En la Figura 64, se pueden apreciar los valores promedios para cada uno de los seis ítems alusivos al riesgo adicción a la práctica de actividad físico-deportiva de la población almeriense encuestada. El síntoma de euforia ( $M= 4,36$ ) fue el que mostró una puntuación más alta, seguido por los de relevancia ( $M= 4,23$ ), recaída ( $M= 3,73$ ), tolerancia ( $M= 3,68$ ), abstinencia ( $M= 2,49$ ) y, por último, el de conflicto ( $M= 1,51$ ). Estos resultados ponen de manifiesto que el síntoma de euforia (el cual implica la necesidad de realizar actividad físico-deportiva como forma de cambiar el estado de ánimo) tiende a ser el más relevante entre la población practicante almeriense.

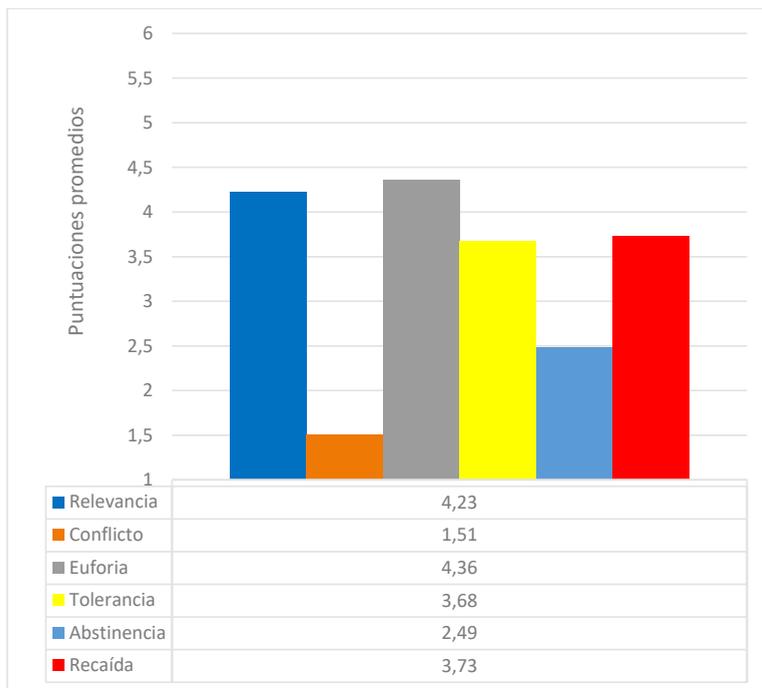


Figura 64. Puntuaciones medias (escala 1-6) de los seis componentes de adicción al ejercicio valorados

En la Figura 65 se muestran las puntuaciones promedio obtenidas por hombres y mujeres en cada uno de los síntomas indicativos de riesgo de adicción a la práctica de actividad físico-deportiva. Los resultados de la prueba inferencial de U de Mann-Whitney evidenciaron que hombres y mujeres mostraban niveles similares en los síntomas de relevancia ( $p = ,514$ ), euforia ( $p = ,455$ ), tolerancia ( $p = ,602$ ), abstinencia ( $p = ,279$ ) y recaída ( $p = ,449$ ). Los resultados de dicha prueba inferencial mostraron, por contra, que las puntuaciones de los hombres eran significativamente más altas que las de las mujeres en el síntoma conflicto ( $p < ,001$ ). Estos hallazgos sugieren que los hombres tienden a experimentar más conflictos que las mujeres a la hora de compaginar la práctica de actividad físico-deportiva con las actividades de su familia y el entorno más cercano, sino también a nivel intrapersonal por los problemas derivados de la compatibilidad de dicha práctica con el resto de sus actividades personales.

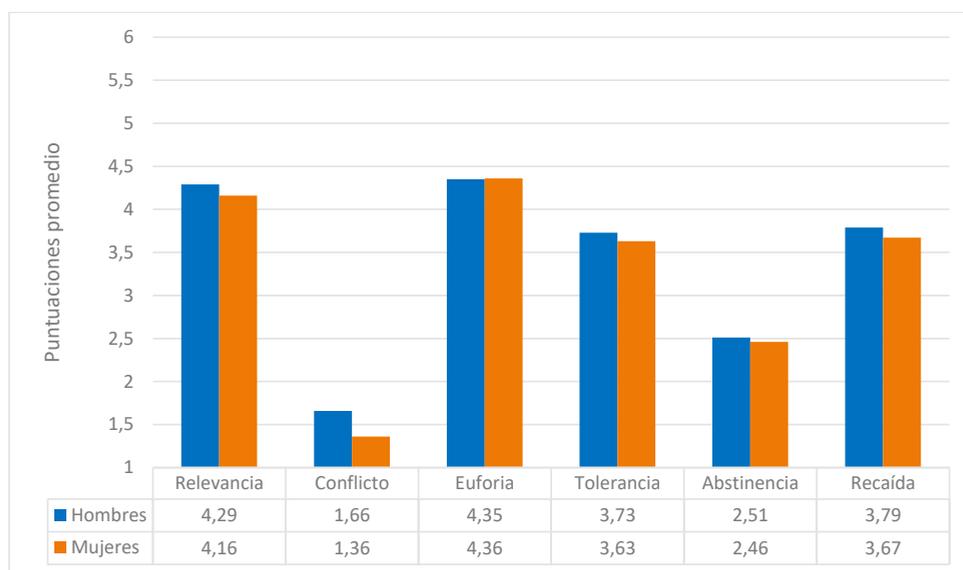


Figura 65. Puntuación media (escala 1-6) de los síntomas de adicción al ejercicio en función del sexo

En la Figura 66 se muestran las puntuaciones promedio para cada síntoma de adicción a la práctica de actividad físico-deportiva en los distintos grupos de edad. Los resultados de la prueba inferencial de Kruskal-Wallis revelaron la ausencia de diferencias estadísticamente significativas entre grupos en los síntomas de euforia ( $p = ,653$ ), abstinencia ( $p = ,084$ ) y recaída ( $p = ,291$ ). En cambio, esta prueba inferencial reveló diferencias estadísticamente significativas entre los grupos de edad en los síntomas de relevancia ( $p = ,003$ ), conflicto ( $p = ,018$ ) y tolerancia ( $p < ,001$ ). Los resultados de las pruebas de comparación por parejas mostraron que el grupo de personas de 65 años o más años de edad obtuvo mayores puntuaciones promedio en el síntoma de relevancia que los

grupos con edades comprendidas entre 35 y 44 años ( $p=,022$ ) y entre 45 y 54 años ( $p=,020$ ). De forma similar, el grupo de personas de 65 o más años de edad mostró puntuaciones inferiores en el síntoma de conflicto que el grupo con edades comprendidas entre 25 y 35 años ( $p=,047$ ). En cuanto al síntoma de tolerancia, el grupo de personas de 65 años o más años de edad mostró una puntuación promedio menor que los grupos con edades comprendidas entre 16 y 24 años ( $p=,002$ ), entre 25 y 34 años ( $p=,004$ ), y entre 35 y 44 años ( $p=,012$ ). De manera similar, el grupo con edades comprendidas entre 55 y 64 años también obtuvo puntuaciones más bajas en el síntoma de tolerancia que los grupos más jóvenes, como serían aquellos con edades comprendidas entre 16 y 24 años ( $p=,002$ ), 25 y 34 años ( $p=,004$ ), y 35 y 44 años ( $p=,012$ ).

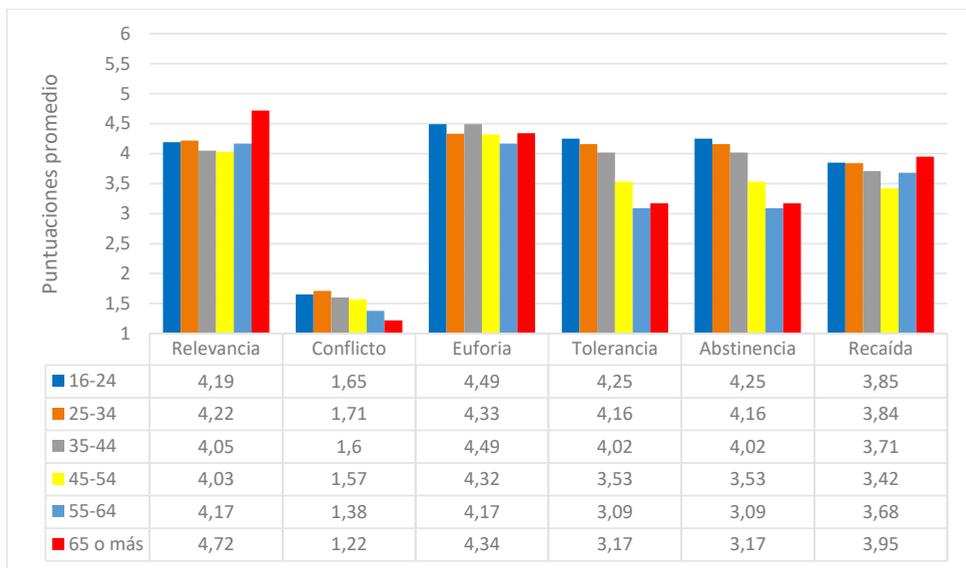


Figura 66. Puntuación media (escala 1-6) de los síntomas de adicción al ejercicio según grupos de edad

Tras considerar los niveles de riesgo de adicción a la práctica de actividad físico-deportiva en función de cada uno de los posibles síntomas, se procede a examinar el nivel de riesgo global. Los datos presentados en la Figura 67 indican que el 7,5% de los practicantes de actividad físico-deportiva obtuvieron una puntuación igual o superior a 29 en el *Exercise Adiction Inventory*, por lo que estarían en situación de riesgo de adicción a dicha práctica. Por el contrario, el 92,5% de los practicantes de actividad físico-deportiva mostraron puntuaciones inferiores a 29 en el *Exercise Adiction Inventory*, de forma que no se encontrarían en situación de riesgo de sufrir adicción a esta práctica.

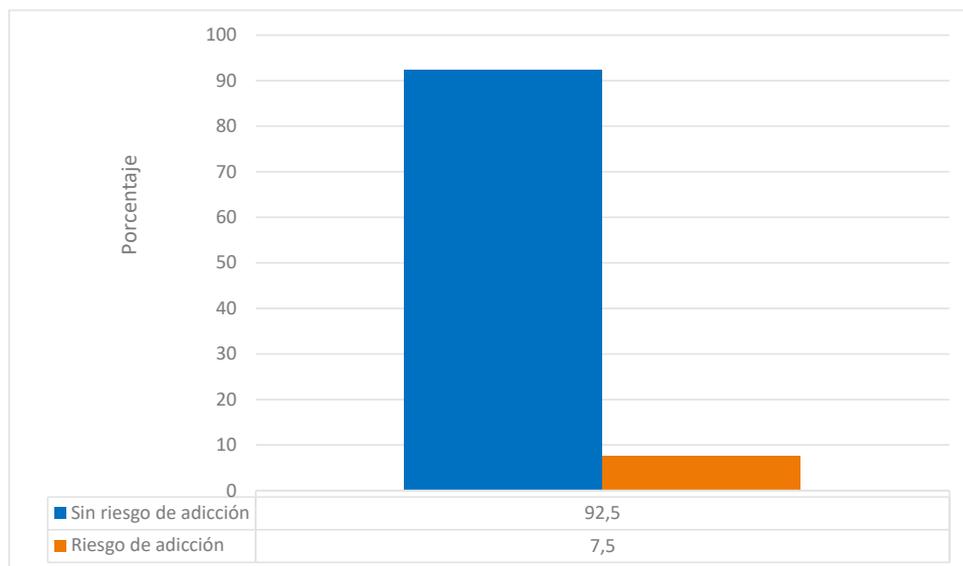


Figura 67. Distribución porcentual de ciudadanos según el nivel de riesgo de adicción a la práctica físico-deportiva

En la Figura 68 se muestran los porcentajes de presencia o ausencia de riesgo de adicción a la práctica de actividad físico-deportiva en hombres y mujeres. Un 6,7% de los hombres y un 8,3% de mujeres se encontraban en riesgo de sufrir adicción a la práctica de actividad físico-deportiva. No obstante, los resultados de la prueba inferencial de  $\chi^2$  de Pearson no halló diferencias estadísticamente significativas en cuanto al riesgo de sufrir adicción a la práctica de actividad físico-deportiva en función del sexo ( $p = ,425$ ). Estos resultados sugieren que hombres y mujeres cuentan con similares niveles de riesgo de adicción a la práctica de actividad físico-deportiva.

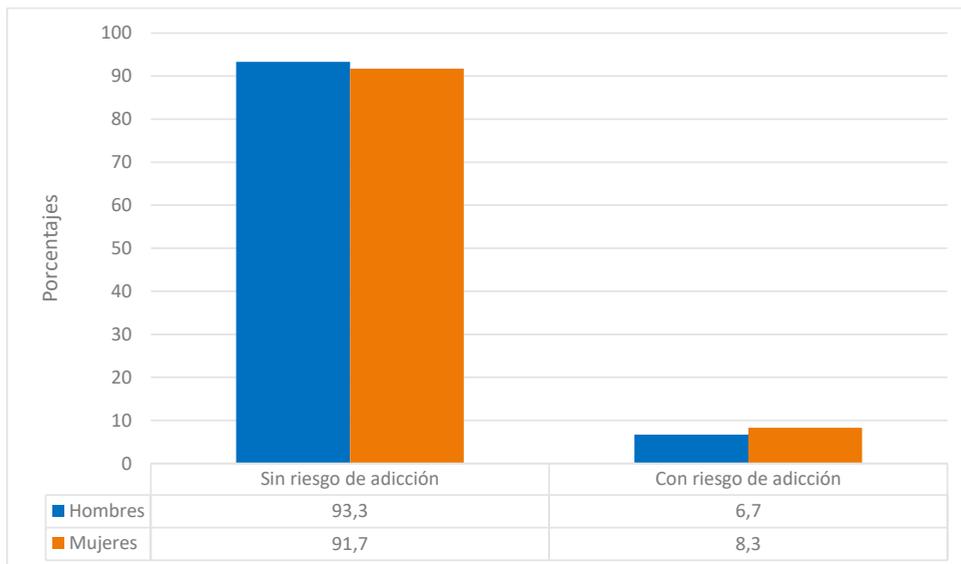


Figura 68. Distribución porcentual de hombres y mujeres según el nivel de riesgo de adicción a la práctica físico-deportiva

En la Figura 69 se muestran la distribución porcentual entre los diferentes grupos de edad para cada uno de las situaciones de riesgo de adicción a la práctica de actividad físico-deportiva. El grupo con edades comprendidas entre 35 y 44 años mostró el mayor porcentaje de personas en riesgo (30,60%), siendo el porcentaje de riesgo de 14,3% en los practicantes con edades comprendidas entre 16 y 34 años, entre 45 y 54 años, y con 65 años o más años, y del 12,2% en practicantes con edades entre 55 y 64 años. Los resultados de la prueba inferencial de  $\chi^2$  de Pearson no mostraron diferencias estadísticamente significativas entre grupos de edad en los niveles de riesgo de adicción a la práctica de actividad físico-deportiva ( $p= ,425$ ).

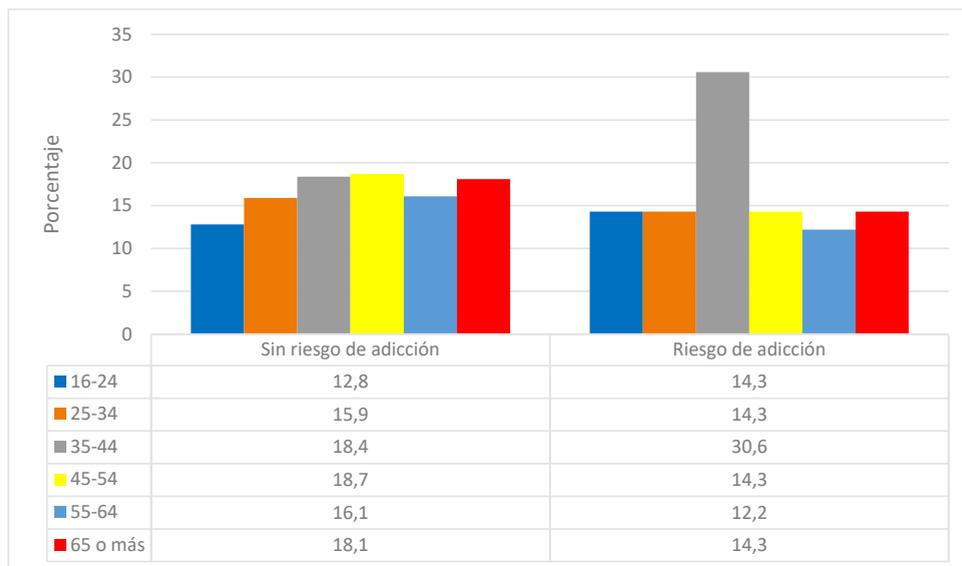


Figura 69. Porcentaje de practicantes en situación de riesgo de adicción a la práctica de actividad físico-deportiva en los distintos grupos edad

#### 4. EVOLUCIÓN DE LAS FORMAS Y LOS MOTIVOS DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN LA POBLACIÓN ALMERIENSE (2009-2021)

En cuanto a las formas de práctica de la actividad físico-deportiva de los almerienses, se destaca que los resultados encontrados en este estudio son similares a los recogidos en el anterior informe del Patronato de Deportes del Ayuntamiento de Almería fechado en 2009. Concretamente, la práctica en solitario por cuenta propia era elegida por el 78,30% de los almerienses en el año 2009. En este sentido, la tendencia de realizar actividad físico-deportiva por cuenta del ciudadano parece continuar avanzando en la medida que el porcentaje de ciudadanos que reportan prácticas deportivas por cuenta propia se sitúa en torno al 75% de la población española (Ministerio de Cultura y Deporte, 2021).

Estos resultados ponen de manifiesto que la población opta mayoritariamente por realizar práctica de actividad físico-deportiva por cuenta propia, de manera libre y sin ningún tipo de supervisión por parte de un profesional (e.g., practicar algún deporte con los amigos, salir a pasear, a correr o en bici, etc.). Esta forma de práctica implica contar con una mayor autonomía y libertad a la hora de elegir el tipo de actividad a realizar, así como el momento y el lugar en el que esta se lleva a cabo. No obstante, hay que tener en cuenta que la planificación de determinadas actividades (e.g., en cuanto a la intensidad,

frecuencia y duración de las mismas) podría requerir de ciertos conocimientos de los cuales podría carecer el ciudadano de a pie. A la luz de lo anterior, podría resultar oportuno indagar en la forma de articular medidas que facilitasen de este colectivo con educadores físicos, de forma que se asegurase un nivel mínimo de supervisión en la realización de la actividad físico-deportiva.

En cuanto a las formas de práctica considerando el sexo, los resultados se muestran en parte alineados con los encontrados en el anterior informe del Patronato de Deportes del Ayuntamiento de Almería del 2009. Aunque en el 2009 los resultados reflejaron que una práctica más libre por parte de los hombres en comparación con las mujeres, esta tendencia se ha igualado entre ambos sexos durante la última década. De hecho, si en el año 2009 eran los hombres quienes mayoritariamente realizaban actividades físico-deportivas dirigidas por un entrenador o técnico en clubes y asociaciones, ahora son las mujeres quienes, en comparación con los hombres, prefieren realizar este tipo de actividades guiadas por un monitor o entrenador.

Si se atiende a las formas de práctica de actividad físico-deportiva de acuerdo a la edad, estos hallazgos son en parte similares a los obtenidos en el informe realizado por el Patronato de Deportes del Ayuntamiento de Almería en el año 2009. En aquel informe se encontró que las personas de más de 60 años eran menos proclives a realizar actividades físico-deportivas que las personas más jóvenes en clubes e instituciones deportivas, así como en centros deportivos cuyas actividades principalmente se caracterizan por estar dirigidas por un monitor o entrenador. De hecho, resulta llamativo que el grupo de mayor edad opte de manera más frecuente ( $M = 3,84$ ) por una práctica por cuenta propia, sobre todo teniendo en cuenta que es el colectivo con mayor riesgo a padecer algún tipo de problema de salud y, por otro lado, más necesitaría una supervisión profesional. Probablemente, las personas mayores aún carezcan de una adecuada cultura deportiva y presenten cierto rechazo, vergüenza o temor a acudir a un centro deportivo y a realizar alguna actividad de forma organizada.

Atendiendo a los motivos de práctica de la actividad físico-deportiva, la población almeriense en 2021 parece seguir la línea mostrada en el año 2009 y, en este sentido, parece realizar actividad físico-deportiva por razones relativas a la salud algo más que por imagen corporal. En otras palabras, los almerienses consideran la práctica de actividad físico-deportiva como un buen medio de mantener la salud y prevenir la aparición de posibles enfermedades y patologías, además de ser una buena estrategia para divertirse en el tiempo de ocio y ayudar a la consecución del bienestar personal. Igualmente, estos resultados se alinean con los encontrados por el Ministerio de Cultura y Deporte (2021), al indicar que el 70% de la población española realizaba actividad físico-deportiva sin preocuparse por competir, centrándose prioritariamente en motivos relaciona-

dos con la salud y el disfrute, quedando en un segundo plano aquellos motivos relativos a la mejora de la imagen corporal y la apariencia física.

Si atendemos al sexo, los resultados muestran que las mujeres puntuaron ligeramente más alto que los hombres en ambos motivos. Tradicionalmente, las mujeres han priorizado, respecto a los hombres, una práctica de actividad físico-deportiva en base a razones más vinculadas con la imagen corporal, el control del peso, y la búsqueda de un cuerpo bonito, así como con los aspectos más saludables de la práctica deportiva (Ministerio de Cultura y Deporte, 2021). No obstante, futuras investigaciones deberían indagar si las tradicionales diferencias entre los motivos que guían a la práctica de actividad físico-deportiva a hombres y mujeres se podrían estar igualando.

Los dos grupos de menor edad mostraron puntuaciones inferiores a las de los dos grupos de mayor edad en el motivo relativo con la apariencia física y la imagen corporal. Por el contrario, las puntuaciones de los motivos centrados en la mejora de la salud se mostraron similares en los diferentes grupos de edad. Esto vendría a reflejar la existencia de una uniforme concepción en la población de todas las cohortes de edad en lo que respecta a la contribución de la actividad físico-deportiva a un estilo de vida saludable. Además, los motivos asociados con la salud van aumentando con la edad, lo que resulta lógico en la medida que a mayor edad aparecen más enfermedades y problemas de salud para los que la actividad físico-deportiva puede ser muy recomendable. En este sentido, y en línea con el informe sobre los hábitos deportivos de los almerienses del año 2009, los más jóvenes parecen primar los motivos relativos a la imagen corporal a la hora de practicar actividad físico-deportiva, mientras que los mayores mostrarían mayor inclinación por motivos relacionados con el mantenimiento y la mejora de la salud.

## **CAPÍTULO 7: ESPACIOS Y SERVICIOS DEPORTIVOS UTILIZADOS POR LOS CIUDADANOS DE ALMERÍA**

En el presente capítulo se analiza el uso que los almerienses hacen de la red de instalaciones deportivas públicas y privadas de la ciudad, teniendo además en cuenta su variada naturaleza: convencionales, singulares, áreas de actividad, espacios abiertos y cerrados, pertenecientes o no al tercer sector deportivo (clubes, federaciones, etc.) y/o concesionadas (de propiedad municipal, pero de gestión privada). Igualmente, se analiza el nivel de utilización de los servicios municipales y el tipo de servicios más demandados, así como el grado de afiliación de la ciudadanía a las ofertas de los distintos agentes del sistema deportivo local. El capítulo consta de seis epígrafes. Los dos primeros abordan el uso que los almerienses hacen de los espacios deportivos existentes y, de forma específica, el grado de utilización de las instalaciones deportivas de propiedad municipal. Los epígrafes tres y cuatro se centran en el grado de utilización de los servicios municipales ofertados y en los tipos de servicios más demandados. Finalmente, los epígrafes cinco y seis examinan el grado de vinculación de la población adulta almeriense con entidades del tercer sector, centros deportivos municipales concesionados y otros tipos de entidades privadas.

### **1. TIPOS DE INSTALACIONES O ESPACIOS UTILIZADOS PARA LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA**

Como puede apreciarse en la Figura 70, el uso de los espacios deportivos abiertos o también denominados “áreas de actividad”, según la terminología del Consejo Superior de Deportes (Censo Nacional de Instalaciones Deportivas | CSD - Consejo Superior de Deportes, n.d.) y el propio *hogar*, constituyen las principales elecciones de los almerienses a la hora de realizar práctica físico-deportiva. Este dato viene a confirmar la tendencia mayoritaria que se apuntaba ya en la última Encuesta de Hábitos Deportivos en España (Ministerio de Cultura y Deporte, 2021) consistente en la preferencia por este tipo de espacios al aire

libre frente a los espacios cerrados para la práctica deportiva. Una preferencia que parece ser extendida a todos los encuestados, tanto en el presente estudio como en el estudio que refleja la Encuesta de Hábitos Deportivos en España. Esto puede deberse a que ambas encuestas se realizasen en plena pandemia por COVID-19, periodo en el que estaban vigentes importantes restricciones de uso y aforo para las instalaciones deportivas convencionales, tanto públicas como privadas. Frente a esta opción preferente por los espacios abiertos, la encuesta nacional también señalaba una tendencia a la baja en la utilización de instalaciones convencionales para la práctica de actividad física. Este es un descenso que, como más tarde se informa, se ha constatado en el presente trabajo.

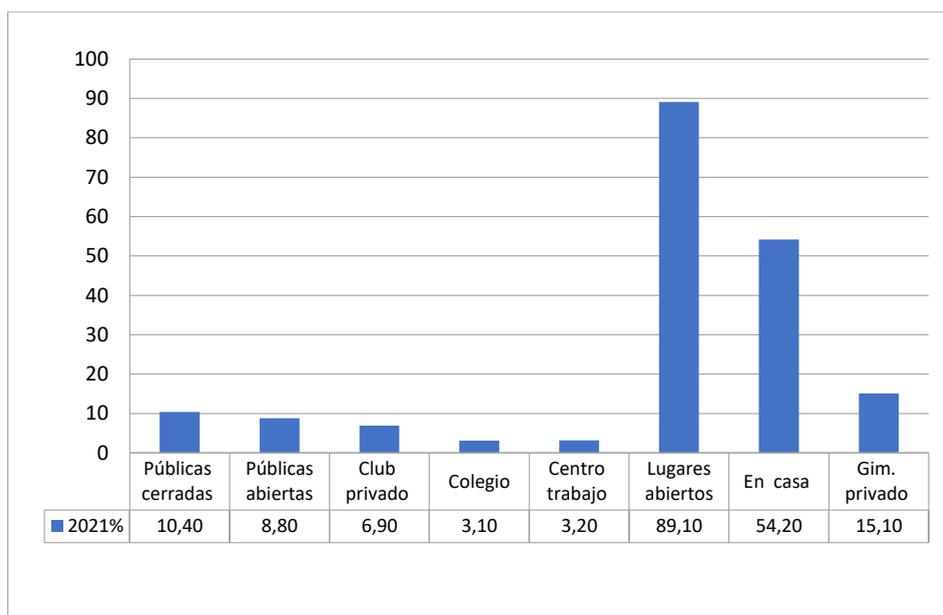


Figura 70. Porcentaje de almerienses que utilizan los espacios de práctica físico-deportiva descritos en el estudio

Si observamos la Tabla 32, se puede apreciar cómo el mayor promedio de uso coincide igualmente con los espacios más utilizados para la práctica físico-deportiva. Así, los “lugares abiertos” obtienen una media de uso de 4,04 sobre una escala que va de Nada (1) a Mucho (5). El segundo espacio más utilizado es la “propia casa” con una media de 2,48. Llama poderosamente la atención el escaso grado de uso informado para el resto de espacios deportivos, cuya media no alcanza el nivel 2 de la escala, siendo espacios convencionales para la práctica deportiva. De nuevo, hay que plantearse si el haber realizado el estudio en plena pandemia por la COVID-19 no ha sesgado las respuestas obtenidas. En línea con esta afirmación, es interesante resaltar que durante el periodo de confinamiento (marzo-junio de 2020), las personas que realizaban actividad física (70,9%) mayoritariamente lo hacían en casa (Ministerio de Cultura y Deporte, 2021).

Tabla 32. Media del grado de uso (escala 1-5) por parte de la ciudadanía almeriense de los diferentes espacios de práctica físico-deportiva

Instalación	N	Media	DT
Pública cerrada	652	1,33	1,02
Pública abierta	652	1,24	0,83
Club privado	652	1,21	0,82
Colegio	652	1,09	0,56
Centro de trabajo	652	1,10	0,56
Lugares abiertos	652	4,04	1,38
En la propia casa	652	2,48	1,58
Gimnasio privado	652	1,50	1,24

En relación con el uso de los espacios deportivos locales en función del sexo, no se observaron diferencias entre las demandas de hombres y mujeres. Ahora bien, los resultados de la prueba U de Mann-Whitney recogidos en la Tabla 33, revelan diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en el uso de las “instalaciones públicas abiertas” ( $p < ,001$ ) y en el uso del espacio que denominamos como “la propia casa” ( $p < ,001$ ). En el primer caso, eran los hombres quienes usaban en mayor grado las “instalaciones públicas abiertas”, al contrario de la práctica de actividad física en el hogar, la cual fue en mayor medida referida por las mujeres.

Tabla 33. Comparación de medias (escala 1-5) sobre el uso por parte de la ciudadanía almeriense de los diferentes espacios de práctica físico-deportiva en función del sexo

Instalación	Sexo	N	Media	DT	U de Mann-Whitney	d	p
Pública cerrada	Hombre	327	1,28	0,951	54205,00	,029	,403
	Mujer	325	1,37	1,091			
Pública abierta	Hombre	327	1,33	0,947	49148,00	,230	<,001
	Mujer	325	1,14	0,681			
Club Privado	Hombre	327	1,26	0,918	51666,50	,121	,164
	Mujer	325	1,16	0,717			
Colegio	Hombre	327	1,08	0,507	53480,00	,054	,634
	Mujer	325	1,11	0,602			
Centro de trabajo	Hombre	327	1,13	0,661	52158,00	,125	,173
	Mujer	325	1,06	0,433			
Lugares abiertos	Hombre	327	4,06	1,379	52027,00	,036	,605
	Mujer	325	4,01	1,382			
En la propia casa	Hombre	327	2,26	1,503	61547,00	,288	<,001
	Mujer	325	2,71	1,616			
Gimnasio privado	Hombre	327	1,57	1,325	51233,50	,121	,204
	Mujer	325	1,42	1,138			

Respecto al tipo de utilización que los almerienses hacen de estos espacios deportivos, es interesante observar (ver Figura 71) como el porcentaje de practicantes aumenta con el incremento del grado de uso. Así, en todos los

casos, el porcentaje de práctica mayor se da entre los practicantes que practican Mucho, respecto de aquellos otros grupos cuya práctica es menor. En este sentido, se podría hablar de una fidelización al espacio deportivo en función de la frecuencia de práctica, lo que parece razonable.

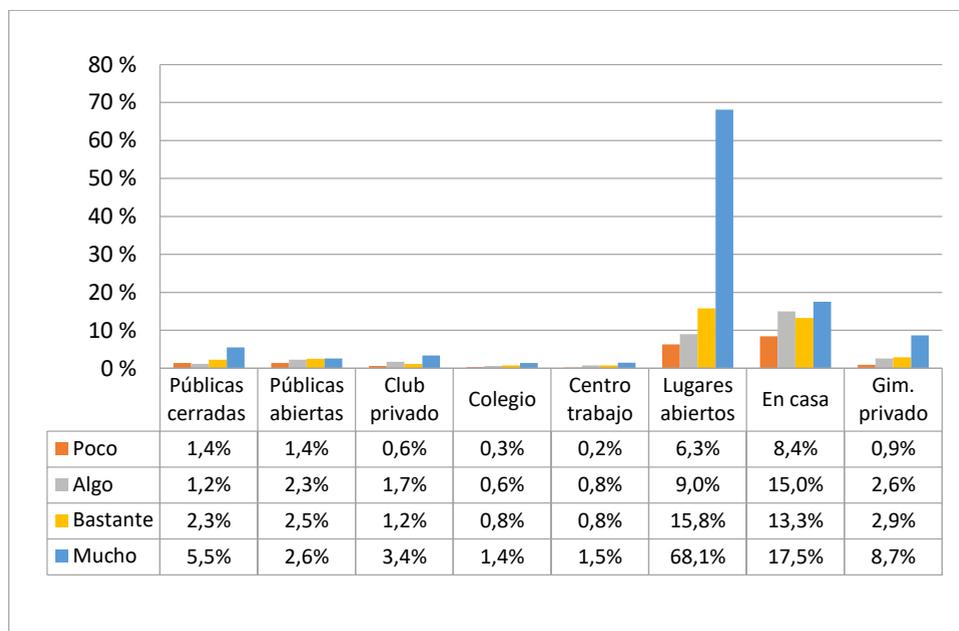


Figura 71. Distribución porcentual de respuestas en función del grado de utilización por los almerienses de los diferentes espacios deportivos

En cuanto a la utilización de los espacios deportivos por parte de los almerienses en función del grupo de edad al que pertenecen, los resultados de la prueba de Kruskal-Wallis (ver Tabla 34) y el posterior análisis de comparaciones por parejas mostrado en la Tabla 35, evidencian diferencias significativas para las instalaciones: “públicas abiertas” ( $p < ,001$ ), “centro de enseñanza” ( $p < ,001$ ), “la propia casa” ( $p < ,001$ ) y “gimnasio privado” ( $p < ,001$ ). Los resultados muestran que las *instalaciones públicas* eran las más utilizadas por parte de los grupos de menor edad a la hora de practicar actividad físico-deportiva en espacios públicos abiertos. Esta tendencia general resulta particularmente cierta en el caso de las instalaciones de los “centros de enseñanza”, donde las diferencias significativas se establecen entre el grupo de edad de 16 a 24 años (quienes en mayor medida las utilizan) y el resto de grupos de edad a partir de los 35 años. Algo similar ocurre con la práctica deportiva en el “hogar”, donde a medida que avanza la edad disminuye la media de uso. Hasta que llegamos a los mayores de 65 años donde la tendencia se invierte. En el caso de los “gimnasios privados”, podemos apreciar una disminución clara en la tendencia a utilizar este espacio a partir de la franja de edad de los 55 años. Como en el resto de los espacios ya

comentados, en este caso también se aprecia una menor utilización a medida que se cumplen años, si bien habría que destacar que es la franja entre 35 y 44 años donde se obtiene la media mayor de asistencia.

Tabla 34. Grado de utilización de los espacios deportivos por los almerienses según grupos de edad (estudio 2021)

Instalación	Edad	N	Media	DT	GL	K	Kruskal-Wallis	<i>p</i>
Instalaciones públicas cerradas	De 16 a 24	84	1,48	1,187	5	6	6,329	,275
	De 24 a 34	103	1,37	1,038				
	De 35 a 44	126	1,29	1,020				
	De 45 a 54	120	1,30	0,949				
	De 55 a 64	103	1,32	1,031				
	65 y más	116	1,26	0,961				
Instalaciones públicas abiertas	De 16 a 24	84	1,49	1,103	5	6	28,499	<,001
	De 24 a 34	103	1,33	0,974				
	De 35 a 44	126	1,35	0,990				
	De 45 a 54	120	1,13	0,588				
	De 55 a 64	103	1,10	0,569				
	65 y más	116	1,09	0,589				
Instalaciones de un club privado	De 16 a 24	84	1,23	0,855	5	6	5,444	,364
	De 24 a 34	103	1,37	1,094				
	De 35 a 44	126	1,28	0,960				
	De 45 a 54	120	1,13	0,607				
	De 55 a 64	103	1,10	0,515				
	65 y más	116	1,17	0,772				
Instalaciones de un centro de enseñanza	De 16 a 24	84	1,35	1,058	5	6	26,721	<,001
	De 24 a 34	103	1,17	0,715				
	De 35 a 44	126	1,02	0,267				
	De 45 a 54	120	1,07	0,444				
	De 55 a 64	103	1,04	0,394				
	65 y más	116	1,00	0,000				
Instalaciones del centro de trabajo	De 16 a 24	84	1,25	0,930	5	6	8,507	,130
	De 24 a 34	103	1,10	0,586				
	De 35 a 44	126	1,10	0,591				
	De 45 a 54	120	1,08	0,433				
	De 55 a 64	103	1,09	0,526				
	65 y más	116	1,00	0,000				
En lugares abiertos	De 16 a 24	84	3,70	1,479	5	6	19,321	,002
	De 24 a 34	103	3,75	1,467				
	De 35 a 44	126	4,00	1,513				
	De 45 a 54	120	4,25	1,132				
	De 55 a 64	103	4,06	1,399				
	65 y más	116	4,34	1,201				

Instalación	Edad	N	Media	DT	GL	K	Kruskal-Wallis	p
En la propia casa	De 16 a 24	84	3,08	1,482	5	6	31,116	<,001
	De 24 a 34	103	2,71	1,684				
	De 35 a 44	126	2,29	1,512				
	De 45 a 54	120	2,08	1,439				
	De 55 a 64	103	2,21	1,519				
	65 y más	116	2,73	1,622				
En un gimnasio privado	De 16 a 24	84	1,79	1,380	5	6	35,472	<,001
	De 24 a 34	103	1,51	1,290				
	De 35 a 44	126	1,88	1,628				
	De 45 a 54	120	1,46	1,159				
	De 55 a 64	103	1,35	1,064				
	65 y más	116	1,03	0,261				

Tabla 35. Resultados de las pruebas de comparación por parejas para el grado de utilización de espacios deportivos según los grupos de edad

Instalación	Grupo de edad		p
Instalaciones públicas abiertas	De 16 a 24	65 y más	<, 001
	De 45 a 54	De 16 a 24	,003
	De 55 a 64	De 16 a 24	,001
Instalaciones de un centro de enseñanza	De 16 a 24	De 35 a 44	,001
		De 45 a 54	,011
		De 55 a 64	,002
		65 y más	<, 001
Lugares en abierto	65 y más	De 16 a 24	,009
		De 25 a 34	,009
En la propia casa	De 16 a 24	De 35 a 44	,003
		De 45 a 54	<, 001
		De 55 a 64	,002
	De 25 a 34	De 45 a 54	,049
En un gimnasio privado	De 55 a 64	De 16 a 24	,024
	65 y más	De 16 a 24	<, 001
		De 35 a 44	<, 001

## 2. USO DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS

Si atendemos al uso que hacen los almerienses de la red de instalaciones deportivas, podemos afirmar que las *instalaciones privadas* son las más demandadas por la ciudadanía, seguidas de los *Centros Deportivos Municipales (CDM)* concesionados. Hay que señalar, sin embargo, que emergen como instalaciones preferentes en este último estudio: las *instalaciones de centros de enseñanza* y los *Complejos Deportivos Municipales de Fútbol*, ambos tipos de instalaciones se cuelan en el Top 7 de los espacios convencionales más utilizados por los ciudadanos (ver Figura 72).

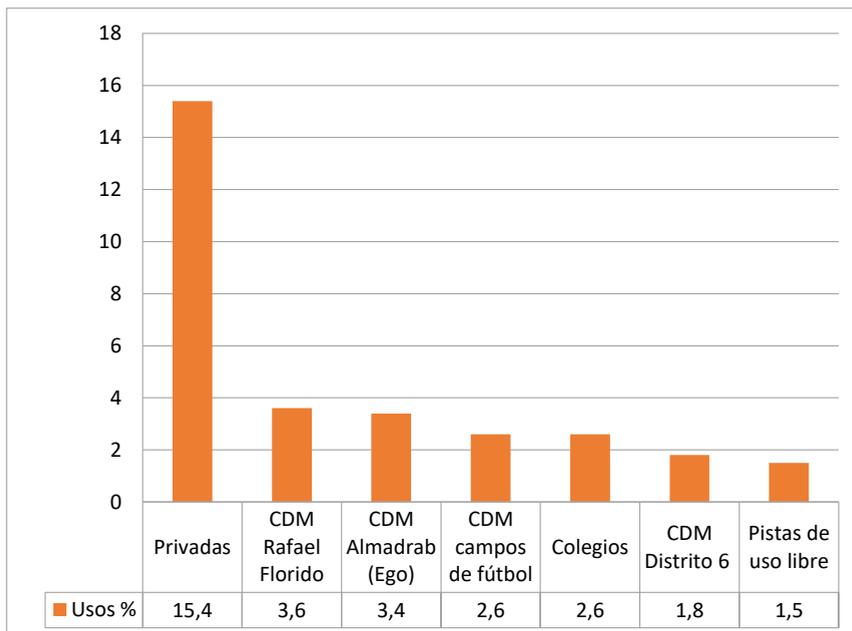


Figura 72. Distribución porcentual de respuestas de los ciudadanos en función del uso de diferentes espacios de práctica físico-deportiva

Con relación al grado de uso por sexo, sólo se observaron diferencias estadísticamente significativas en el caso de los Centros Deportivos Municipales (CDM) y los campos de fútbol ( $p < , 0 12$ ). Los datos reflejan así un equilibrio en la demanda con relación al género de los usuarios, excepto en los campos de fútbol de la ciudad (ver Tabla 36).

Tabla 36. Comparación de medias (escala 1 a 5) en el uso por parte de los almerienses de diferentes espacios de práctica físico-deportiva en función del sexo

	Sexo	N	Media	DT	U de Mann-Whitney	d	p
Estadio Mediterráneo (sala de musculación)	Hombre	327	1,02	0,312	52975,00	,089	,564
	Mujer	325	1,00	0,055			
Estadio Mediterráneo (pista anexa)	Hombre	327	1,02	0,247	53302,00	,001	,651
	Mujer	325	1,02	0,254			
Palacio Mediterráneo	Hombre	327	1,01	0,221	53791,00	,072	,100
	Mujer	325	1,03	0,327			
CDM Almadrabillas (EGO)	Hombre	327	1,14	0,689	52180,00	,016	,203
	Mujer	325	1,09	0,565			
CDM Rafael Florido	Hombre	327	1,06	0,413	53652,50	,083	,503
	Mujer	325	1,10	0,543			
CDM Distrito 6 (Jairo Ruiz)	Hombre	327	1,04	0,296	52654,00	,072	,367
	Mujer	325	1,02	0,259			

	Sexo	N	Media	DT	U de Mann-Whitney	d	p
Campo de Golf El Toyo	Hombre	327	1,05	0,393	52648,50	,137	,255
	Mujer	325	1,01	0,124			
CDM de tenis Los Molinos	Hombre	327	1,02	0,240	52650,50	,115	,180
	Mujer	325	1,00	0,055			
Frontón municipal	Hombre	327	1,01	0,111	53138,00	,114	,998
	Mujer	325	1,00	0,055			
Campos de fútbol municipales	Hombre	327	1,09	0,493	51511,00	,181	,012
	Mujer	325	1,02	0,235			
Centros de enseñanza	Hombre	327	1,09	0,494	52005,50	,118	,088
	Mujer	325	1,04	0,340			
Al aire libre	Hombre	72	3,92	0,975	2302,50	,001	,994
	Mujer	64	3,92	0,948			
En casa	Hombre	11	4,27	0,905	42,00	,688	,151
	Mujer	12	3,58	1,084			
Instalaciones privadas	Hombre	21	4,38	0,865	102,50	,066	,722
	Mujer	9	4,44	1,014			

Por otra parte, los resultados de la prueba de Kruskal-Wallis recogidos en la Tabla 37 evidencian diferencias significativas entre los distintos grupos de edad en el grado de uso las siguientes instalaciones: 1) *CDM Rafael Florido*, 2) *CDM con campos de fútbol*, 3) *instalaciones deportivas de los centros de enseñanza*, 4) *al aire libre* y 5) en la *práctica deportiva en casa*.

Tabla 37. Comparación de medias (escala 1 a 5) en el uso de diferentes espacios de práctica físico-deportiva para los diferentes grupos de edad

	Edad	N	Media	DT	GL	K	Kruskal-Wallis	p
CDM Rafael Florido	De 16 a 24	84	1,1	0,538	5	6	13,573	
	De 24 a 34	103	1,17	0,673				
	De 35 a 44	126	1,02	0,178				
	De 45 a 54	120	1,15	0,644				
	De 55 a 64	103	1,07	0,490				
	65 y más	116	1,01	0,093				
Campos de fútbol municipales	De 16 a 24	84	1,24	0,859	5	6	20,282	,001
	De 24 a 34	103	1,07	0,377				
	De 35 a 44	126	1,06	0,342				
	De 45 a 54	120	1,02	0,183				
	De 55 a 64	103	1,00	0,000				
	65 y más	116	1,00	0,000				
Instalaciones de centros de enseñanza	De 16 a 24	84	1,15	0,703	5	6	15,904	,007
	De 24 a 34	103	1,16	0,697				
	De 35 a 44	126	1,03	0,251				
	De 45 a 54	120	1,04	0,328				
	De 55 a 64	103	1,02	0,197				
	65 y más	116	1,00	0,000				

En la Tabla 38 se puede apreciar la comparación por pares para los diferentes grupos de edad en el caso del uso de los CDM con campos de fútbol. Como

puede observarse, el grado de utilización de los usuarios disminuye con la edad, mientras que en la instalación CDM Rafael Florido no se evidencia diferencias significativas en la comparación por parejas.

Tabla 38. Resultados de las pruebas de comparación por parejas para el grado de uso de distintas instalaciones entre los diferentes grupos de edad

Instalación	Grupo de edad	<i>p</i>
Campos de fútbol municipales	De 35 a 44	,044
	De 45 a 54	,006
	De 55 a 64	,003
	65 y más	,002

### 3. GRADO DE UTILIZACIÓN DE LOS SERVICIOS DEPORTIVOS MUNICIPALES

En relación con el uso que la ciudadanía almeriense hace de los servicios deportivos municipales, los datos obtenidos evidenciaban que más de 2/3 de la población encuestada (71,9 %) manifestaba no haber utilizado nunca dichos servicios, siendo un 21,5% los que declaraban haberlos utilizado, aunque actualmente no lo hacen, y un 6,6% los que manifestaron utilizarlos en la actualidad (ver Figura 73).

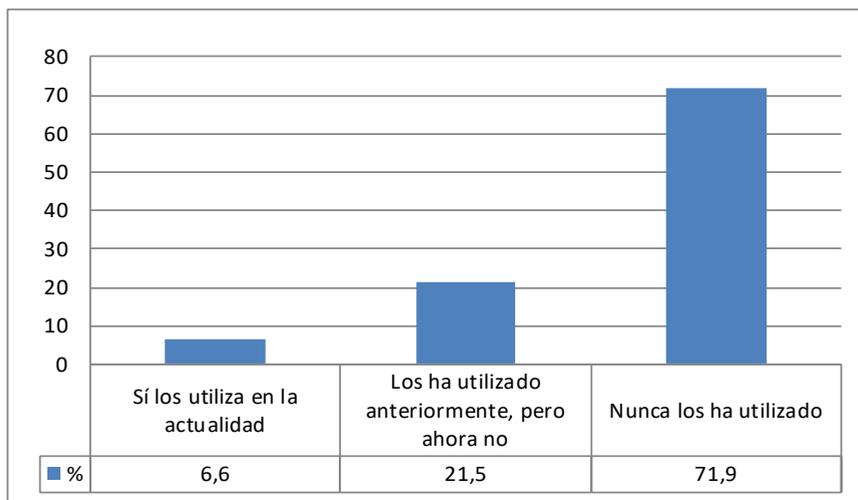


Figura 73. Distribución porcentual de ciudadanos de acuerdo con el uso de los servicios o actividades deportivas ofrecidas por el Ayuntamiento

Por lo que se refiere al uso de estos servicios según el sexo (ver Figura 74), el porcentaje de hombres que declara utilizar este tipo de servicios (8,9 %) prácticamente dobla al de mujeres (4,3 %). Llama la atención el alto porcentaje

de ciudadanos que afirma no haber utilizado nunca las actividades o servicios ofrecidos por el ayuntamiento (71,6 % de los hombres y el 72,3 % de las mujeres) que, en el mejor de los casos, si analizamos los datos por franjas de edad, siempre es superior a los dos tercios de la población encuestada (ver Figura 75)

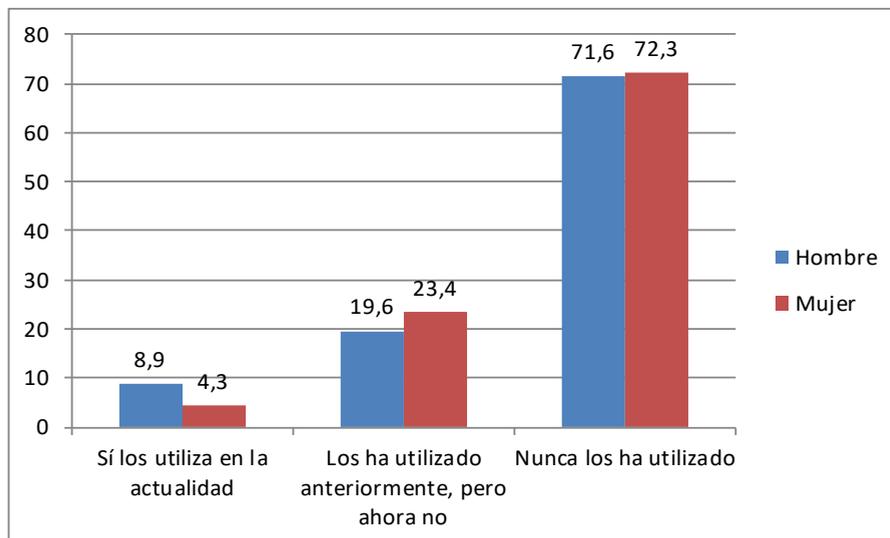


Figura 74. Porcentaje de uso de los servicios o actividades deportivas ofrecidas por el Ayuntamiento en función del sexo

Los datos sorprenden aún más si nos limitamos a observar la respuesta de los que declaran utilizar los servicios o actividades en la actualidad (es decir, en el momento en que se realizó la encuesta). Como puede observarse en la Figura 75, el mayor porcentaje se da en el grupo 16 a 24 años (13,1%). Estos resultados sugieren que sería conveniente, sobre todo desde la perspectiva del diseño de políticas deportivas públicas, analizar el grado de uso que tienen otros ciudadanos que en esta encuesta no han sido tenidos en cuenta (menores de 16 años). Es decir, nos referimos a lo que podríamos agrupar bajo el concepto “deporte en edad escolar”. Sería interesante tener en cuenta estos grupos de edad en futuros estudios de cara a mejorar el diseño de políticas deportivas para la población.

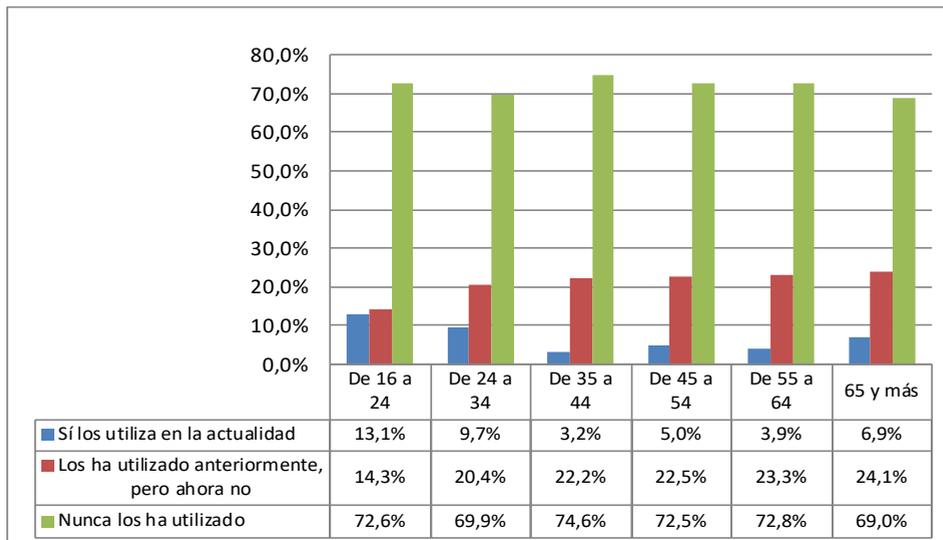


Figura 75. Porcentaje de uso de los servicios o actividades deportivas ofrecidas por el Ayuntamiento según grupos de edad

#### 4. TIPOS DE SERVICIOS DEPORTIVOS UTILIZADOS

Como puede observarse en la Figura 76, las actividades de la oferta deportiva municipal más utilizadas por los usuarios<sup>6</sup> fueron: 1) las *Escuelas Deportivas Municipales*, y 2) los *Juegos Deportivos Municipales* (ver Figura 76). Estos últimos, siendo un complemento de las primeras, no tienen la importancia en porcentaje que aquellas, por lo que, una vez más, debemos plantearnos hasta qué punto no se ha visto contaminado o sesgado el estudio por el momento en que se realizaron las entrevistas. Lo habitual es que las cifras de participación en Escuelas y Juegos Municipales sean muy parecidas; pero durante la pandemia, si bien las escuelas deportivas siguieron abiertas con muchas limitaciones, los eventos deportivos no federados fueron suspendidos por exigencias de la legislación anti-Covid vigente en ese momento.

<sup>6</sup> En cualquier caso, se ha preguntado por la totalidad de los programas que actualmente se ofertan desde el patronato municipal de deportes, que ha visto reducida su oferta deportiva municipal.

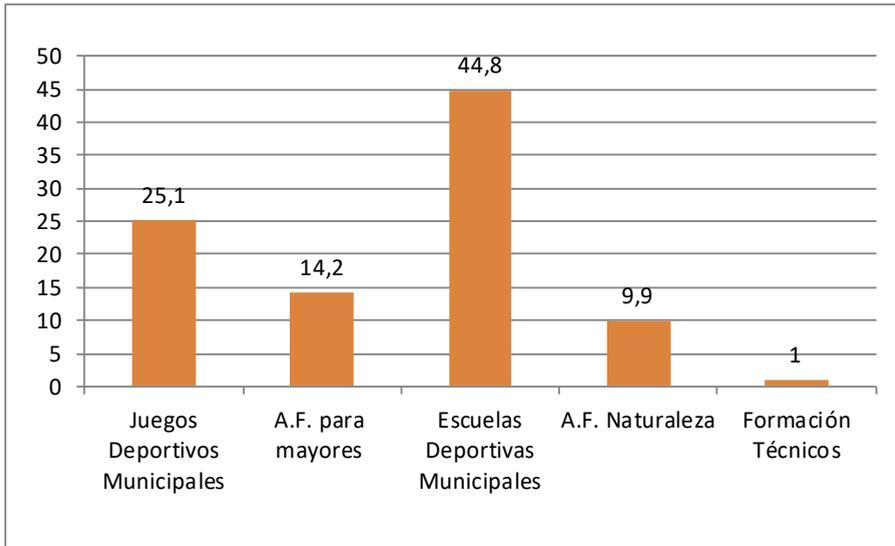


Figura 76. Distribución porcentual de respuestas respecto a las actividades deportivas municipales utilizadas por la población almeriense

Como se puede observar en la Figura 77, tanto en los *Juegos Deportivos Municipales* como en las *Escuelas Deportivas* y la *A.F. para mayores*, el porcentaje de almerienses que utilizan estos servicios se incrementa con el grado de uso. Este no es el caso de las actividades en la naturaleza, cuyo mayor porcentaje de usuarios corresponde a aquellos que declaran haberlas realizado poco. En el caso de la formación de técnicos, los porcentajes de uso son marginales respecto del resto de programas.

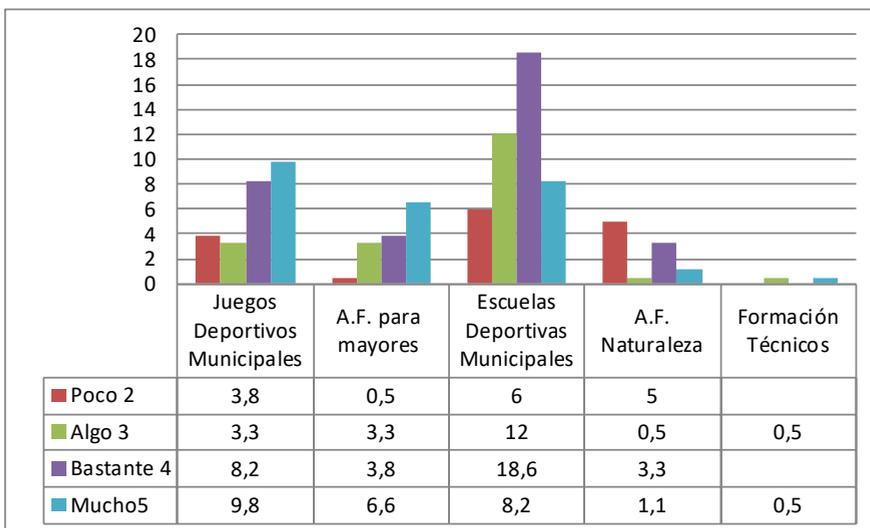


Figura 77. Grado de uso de programas y/ o actividades deportivas locales (estudio 2021)

Las diferencias en función del sexo en la preferencia por los distintos programas y/o actividades se muestran en la Figura 78. Cabe destacar que mientras el porcentaje hombres era mayor al de mujeres en la participación en los *Juegos Deportivos Municipales* y en la *A.F. en la Naturaleza*, el porcentaje de mujeres superaba a los hombres en la *A.F. para Mayores* y en las *Escuelas Deportivas Municipales*. Este último dato es especialmente relevante si atendemos, además, a los resultados obtenidos en la prueba de muestras independientes (ver Tabla 39).

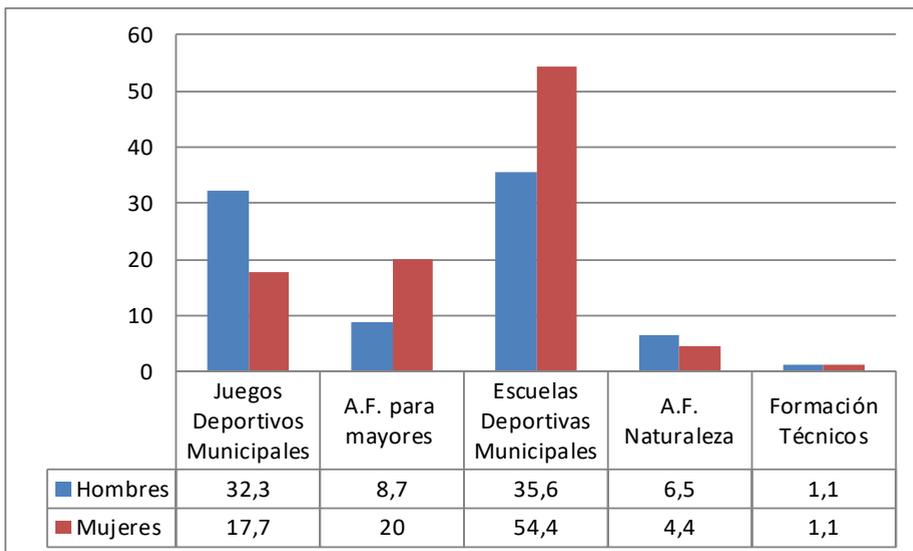


Figura 78. Distribución porcentual de hombres y mujeres que utilizan las actividades físico-deportivas municipales

Con relación al sexo (ver Tabla 39), se observaron diferencias significativas para los programas: 1) *A.F. para mayores* ( $p = ,03$ ) y 2) *Escuelas Deportivas Municipales* ( $p = ,009$ ). En ambos casos, son las mujeres quienes en mayor medida declararon utilizar estos programas deportivos.

Tabla 39. Comparación de medias (escala 1-5) entre hombre y mujeres en el uso de los programas y actividades municipales

	Sexo	N	Media	DT	U de Mann-Whitney	d	p
Juegos deportivos	Hombre	93	1,87	1,408	3676,50	,187	,062
	Mujer	90	1,61	1,371			
A.F. para mayores	Hombre	93	1,28	0,948	4657,00	,297	,030
	Mujer	90	1,62	1,320			
Escuelas deportivas	Hombre	93	1,91	1,365	5037,00	,390	,009
	Mujer	90	2,47	1,508			
A.F. Naturalaleza	Hombre	93	1,19	0,756	4100,50	,101	,549
	Mujer	90	1,12	0,615			
Formación técnicos	Hombre	93	1,04	0,415	4186,00	,060	,988
	Mujer	90	1,02	0,211			

Respecto al grado de uso por grupos de edad, los resultados de la prueba de Kruskal-Wallis y el posterior análisis de comparaciones por parejas reflejan puntuaciones significativamente más altas ( $p < ,001$ ) en el grupo de edad “65 años y más” con respecto al resto de grupo en el programa de *A.F. para mayores*. Algo por otro lado normal, dado que sólo los mayores participan en las actividades programadas para ellos (ver Tabla 39 y Tabla 40).

Tabla 40. Comparación de medias (escala 1-5) entre los diferentes grupos de edad en el uso de las actividades y programas ofrecidos por el ayuntamiento

	Edad	N	Media	DT	GL	K	Kruskal-Wallis	p
Juegos deportivos municipales	De 16 a 24	23	2,39	1,616	5	6	16,891	,005
	De 24 a 34	31	2,03	1,449				
	De 35 a 44	32	1,97	1,656				
	De 45 a 54	33	1,24	0,792				
	De 55 a 64	28	1,86	1,557				
	65 y más	36	1,25	0,937				
A.F. para mayores	De 16 a 24	23	1,00	0,000	5	6	100,412	,000
	De 24 a 34	31	1,00	0,000				
	De 35 a 44	32	1,00	0,000				
	De 45 a 54	33	1,00	0,000				
	De 55 a 64	28	1,25	,928				
	65 y más	36	3,08	1,680				
Escuelas deportivas municipales	De 16 a 24	23	2,04	1,364	5	6	8,149	,148
	De 24 a 34	31	2,03	1,472				
	De 35 a 44	32	1,97	1,402				
	De 45 a 54	33	2,70	1,380				
	De 55 a 64	28	2,39	1,449				
	65 y más	36	1,97	1,594				

	Edad	N	Media	DT	GL	K	Kruskal-Wallis	<i>p</i>
A.F. Naturaleza	De 16 a 24	23	1,13	0,626	5	6	5,289	,382
	De 24 a 34	31	1,10	0,539				
	De 35 a 44	32	1,16	0,723				
	De 45 a 54	33	1,12	0,696				
	De 55 a 64	28	1,39	0,994				
	65 y más	36	1,08	0,500				
Formación técnicos	De 16 a 24	23	1,00	0,000	5	6	3,423	,635
	De 24 a 34	31	1,00	0,000				
	De 35 a 44	32	1,13	0,707				
	De 45 a 54	33	1,00	0,000				
	De 55 a 64	28	1,00	0,000				
	65 y más	36	1,06	0,333				

Tabla 41. Resultados de las pruebas de comparación por parejas del grado de uso de los diferentes programas para los distintos grupos de edad

Instalación	Grupo de edad		<i>p</i>
A.F. para mayores	De 16 a 24	65 y más	<,001
	De 24 a 34		<,001
	De 35 a 44		<,001
	De 45 a 54		<,001
	De 55 a 64		<,001

## 5. ABONADOS A GIMNASIOS Y ENTIDADES DEL TERCER SECTOR

Uno de los objetivos del estudio es conocer la respuesta del ciudadano almeriense tanto hacia el tercer sector deportivo<sup>7</sup> como hacia la iniciativa privada deportiva existente en la ciudad. Como puede observarse (Figura 79), el 79% de los encuestados afirmaron no haber sido nunca socios de club deportivo alguno, mientras que el 64,6% manifestaron no haber estado nunca abonados a gimnasios, ya sean estos públicos o privados. Por su parte, una cuarta parte de los entrevistados (25,6%) manifestaron haber sido socios en alguna ocasión de un gimnasio, mientras que el 13,3% aseguraron haber pertenecido a alguna asociación del tercer sector deportivo. En definitiva, los datos nos llevan a pensar que menos de una quinta parte de los almerienses mayores de 15 años (17,5%) forman actualmente parte de alguna entidad que promueva o fomente la práctica de actividad física.

<sup>7</sup> Se denomina Tercer Sector al conjunto de entidades privadas no lucrativas en general, es decir, asociaciones y fundaciones principalmente. En el caso del deporte, este término se usa principalmente para agrupar a clubes y federaciones deportivas.

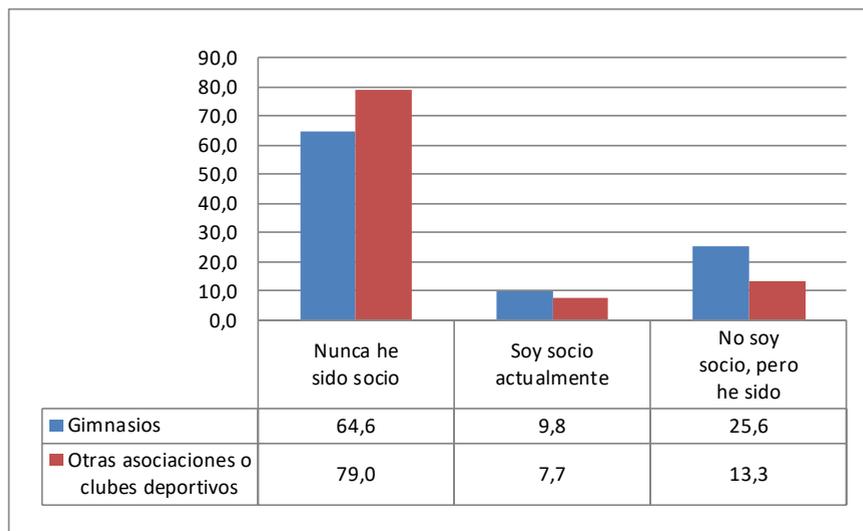


Figura 79. Distribución porcentual de ciudadanos activos según su asociación con gimnasios u otros clubes

En la Figura 80 se presentan los porcentajes de ciudadanos abonados a entidades privadas y del tercer sector deportivo en función del sexo. Como puede observarse, la mujer presenta menores porcentajes de asociacionismo que el hombre, tanto presente como pasado (con la única excepción de los gimnasios, dónde el porcentaje de mujeres que han sido socias, pero ya no lo son, es ligeramente superior al de los hombres). El porcentaje de mujeres que afirman no haber sido socias de entidad deportiva alguna es ligeramente mayor, tanto para el caso de los gimnasios como para el resto de las entidades.

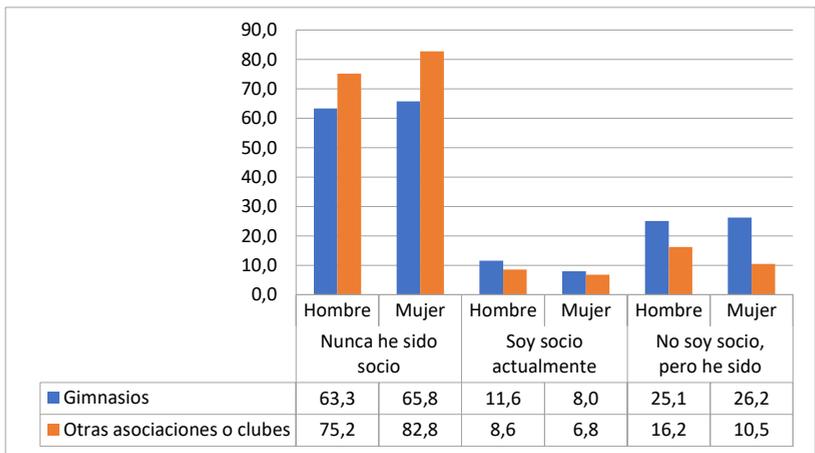


Figura 80. Porcentaje de ciudadanos abonados a entidades privadas y del tercer sector deportivo en función del sexo

Los resultados referidos a los grupos de edad (ver Figura 81), muestran que el porcentaje de personas que manifestaron no haber sido nunca socios/as de un gimnasio o entidad privada aumenta en función la edad. Sin embargo, el porcentaje de ciudadanos que manifiestan haber sido socios en alguna ocasión tiende a disminuir con la edad, mientras que ser socio o abonado de alguna de estas entidades parece una característica distintiva de los usuarios más jóvenes.

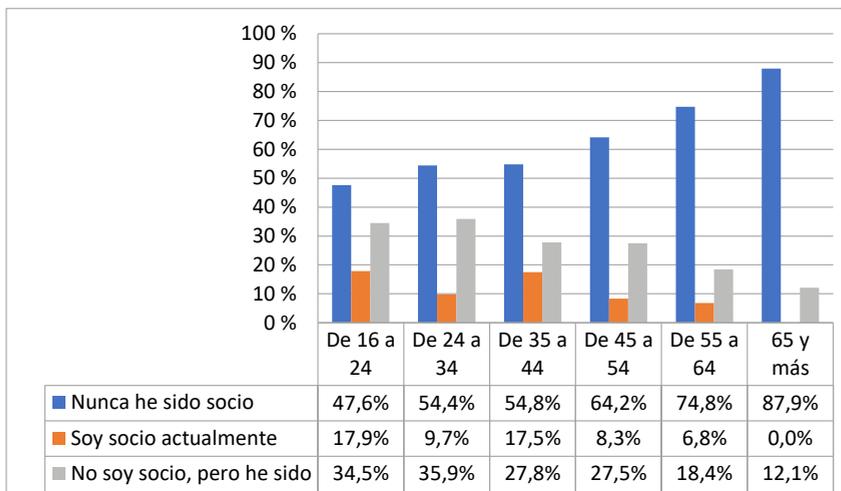


Figura 81. Porcentaje de ciudadanos abonados a entidades privadas según el grupo de edad

En la Figura 82 se muestran los resultados referidos al nivel de asociacionismo en el tercer sector deportivo (clubes y federaciones), que sirve como indicador de la práctica deportiva federada en la ciudad. En este caso, el

porcentaje de ciudadanos/as que manifestaron no haber sido nunca socios de clubes deportivos era sensiblemente superior respecto a aquellos que así lo manifestaron respecto a los gimnasios. Esta tendencia no se cumple para el último grupo de edad. De estos datos se desprende que el porcentaje de ciudadanos/as almerienses implicados con el tercer sector deportivo es inferior al de los que buscan en las entidades privadas una prestación de servicios. De la misma forma, los resultados sugieren que el nivel de asociacionismo actual puede ser menor en el caso de los clubes deportivos, salvo en el caso de los más mayores que podrían no ver al sector privado como una fuente de servicios.

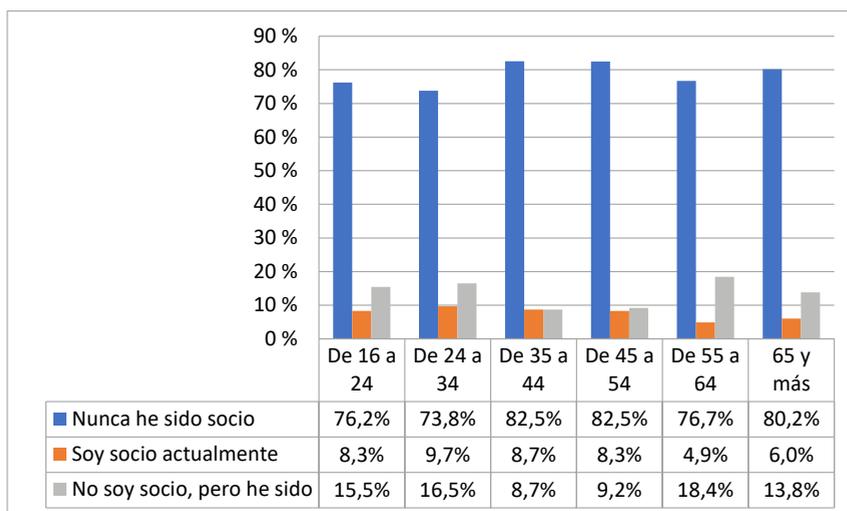


Figura 82. Porcentaje de ciudadanos asociados al tercer sector deportivo según grupos de edad

Por último, a juzgar por las respuestas obtenidas, el principal motivo de baja en estas asociaciones no parece venir dado por los efectos de la pandemia (ver Figura 83), sino que los ciudadanos lo atribuyeron a otros motivos no especificados por los entrevistados. En este caso, aun cuando el COVID-19 pudo tener algún efecto en las bajas de asociados, parecen existir otros motivos más influyentes en los ciudadanos para esta decisión.

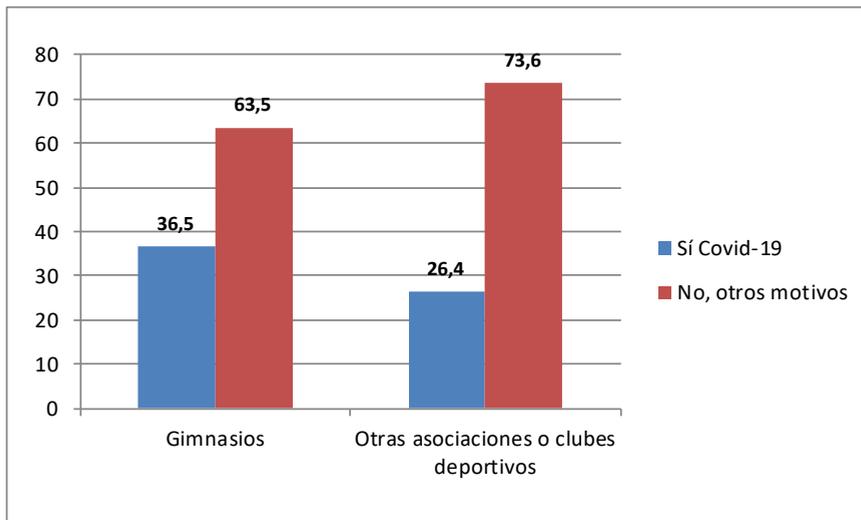


Figura 83. Influencia del Covid en el cese de la condición de abonado y/o socio a gimnasios u otras asociaciones/clubes deportivos

## 6. ABONADOS A LOS COMPLEJOS/CENTROS DEPORTIVOS MUNICIPALES (CDM)

En el estudio realizado por Sicilia et al. (2011) sobre los hábitos deportivos de los almerienses se preguntaba específicamente sobre el grado de asociación a los centros SUPERA<sup>8</sup>. En el presente trabajo hemos decidido mantener esta pregunta, pero haciéndola extensiva también al CDM Almadrabillas-Ismael Moratón, también conocido como EGO-Sport Center.

Los datos de afiliación a estos centros obtenidos en el presente estudio, apuntan hacia un importante descenso del número de abonados (8,1%) respecto de los resultados de 2008 (Sicilia et al. 2008). Si bien, hay que resaltar el mayor porcentaje de ciudadanos que declaran haber sido socios y que actualmente no lo son (39,7%). Como podría preverse, este tipo de centros tienen un alto porcentaje de rotación entre sus abonados, destacando especialmente en este aspecto el C.D.M. Rafel Florido, donde una quinta parte (20,1%) de

<sup>8</sup> Como centros SUPERA nos referimos a la denominación utilizada para los CDM “Rafael Florido” y “Distrito 6” (hoy denominado “Jairo Ruíz López”). A inicio del año 2000 las instalaciones se habían concesionado recientemente y el ayuntamiento pretendía medir el nivel de aceptación que habían tenido entre la población almeriense. Como se indica en el informe de resultados del estudio de hábitos deportivos de los almerienses (Sicilia et al., 2011), más de 40.000 almerienses mayores de edad habían pasado en pocos años por estas instalaciones, aunque se advertía un alto grado de rotación de personas abonadas, dado que la oferta de plazas totales habilitadas en estos CDM no llegaba a las 8.000.

las personas que en alguna ocasión fueron abonados/as, actualmente ya no lo son (ver Figura 84).

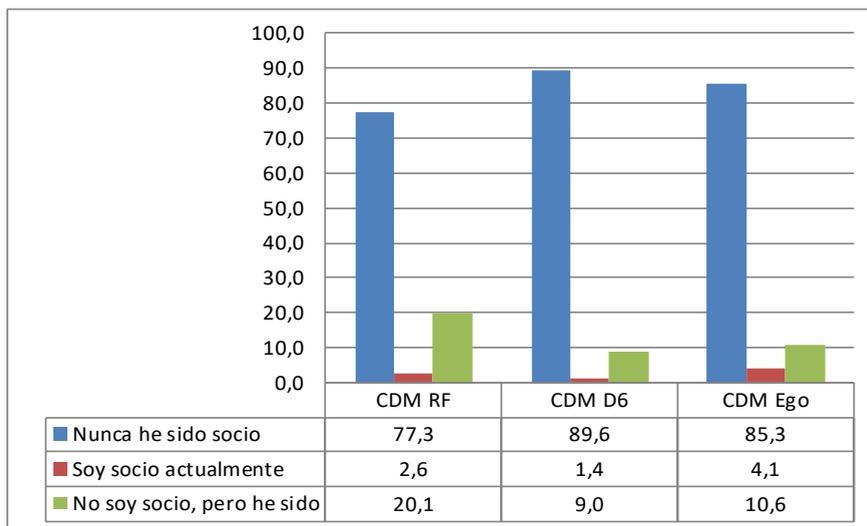


Figura 84. Población almeriense abonada a los Complejos/Centros Deportivos Municipales

Podríamos inferir que la causa principal de este descenso en la afiliación a este tipo de centros pudo ser la pandemia. No obstante, preguntando directamente a la ciudadanía almeriense por esta cuestión, los resultados obtenidos apuntan mayormente a otro tipo de causas (ver Figura 85) sobre las cuales el cuestionario no profundizaba.

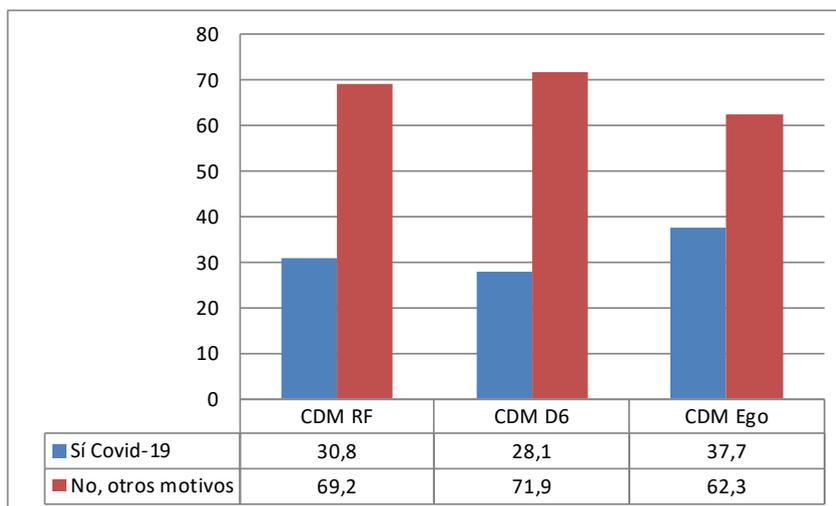


Figura 85. Porcentaje de ciudadanos respecto a la causa que pudo motivar la baja en diferentes Complejos/Centros Deportivos Municipales

En la Figura 86 se muestra porcentaje de hombres y mujeres abonados a los complejos/centros deportivos municipales. Los resultados muestran una ligera diferencia en el porcentaje de abonados a favor de las mujeres respecto a los hombres. Esta tendencia se invertía, no obstante, en el CDM. Llama poderosamente la atención que el porcentaje de abonadas a este centro deportivo sea tan pequeño (0,6%), frente a otro centro perteneciente a la misma concesionaria (Rafael Florido, 2,8%) o comparándolo con los datos de la competencia (CDM Ego-Sport, 4,3%). En ambos casos, el número de mujeres abonadas al servicio es mayor que el de hombres.

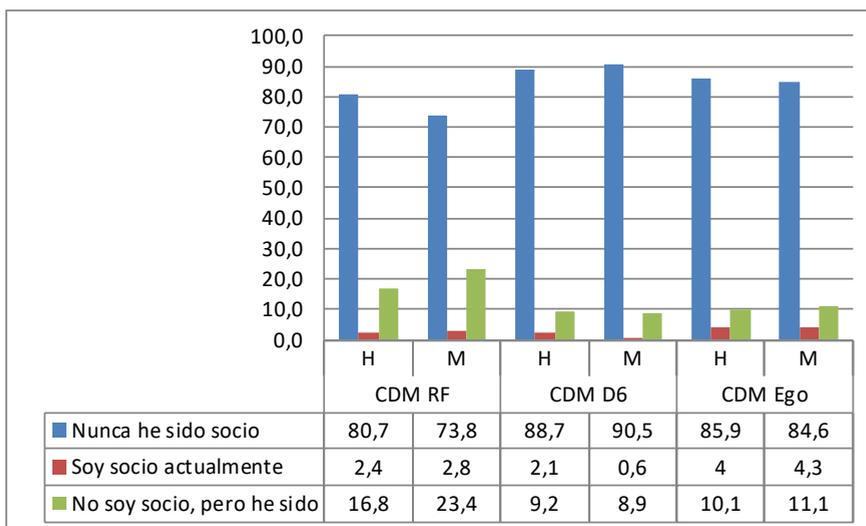


Figura 86. Porcentaje de ciudadanos almerienses abonados a los Complejos/Centros Deportivos Municipales según el sexo

En las Figuras 87, 88 y 89 puede observarse el porcentaje de ciudadanos abonados a diferentes centros deportivos según el grupo de edad. Como puede observarse, es la franja de 16-24 años la que mayor porcentaje de abonados aporta a estos centros, excepto en el caso del CDM “Almadrabillas – Ismael Moratón” (Ego Sport), donde los abonados se distribuyen de forma casi homogénea entre todos los grupos de edad, siendo ligeramente mayoritarios en las franjas intermedias (25 a 54 años).

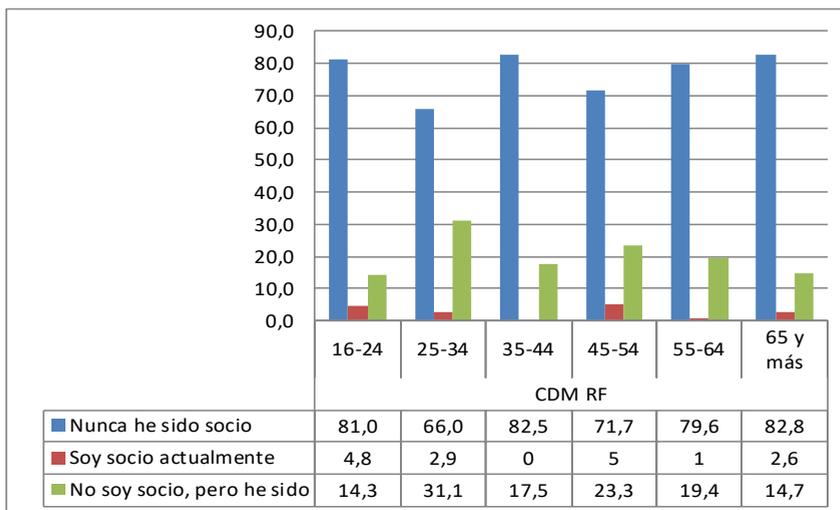


Figura 87. Porcentaje de ciudadanos almerienses abonados al CDM “Rafael Florido

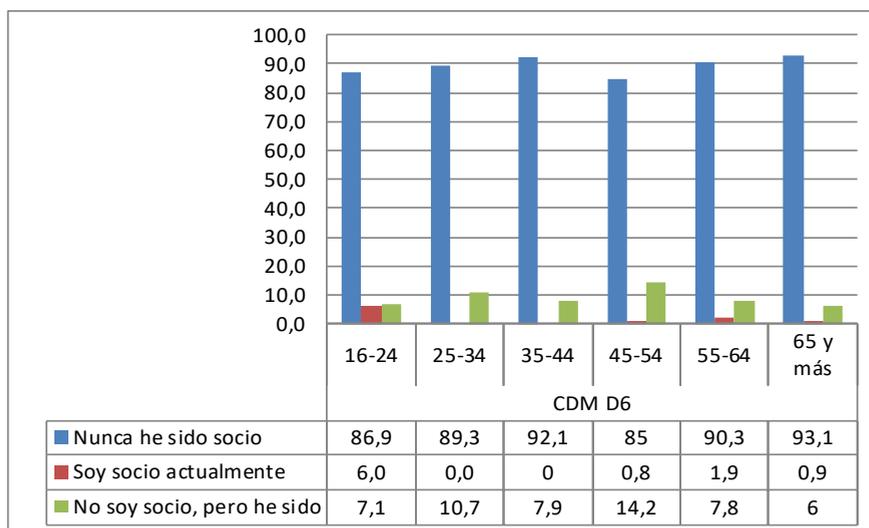


Figura 88. Porcentaje de ciudadanos almerienses abonados al CDM “Distrito 6 – Jairo Ruíz

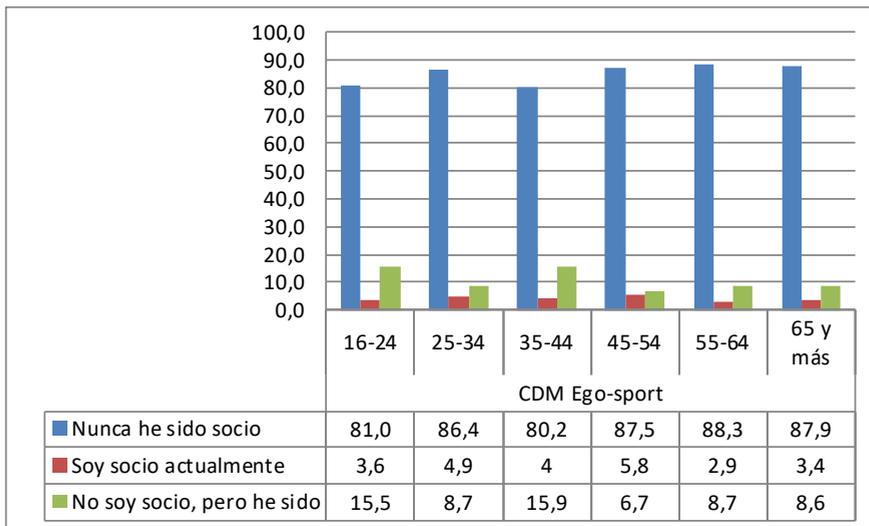


Figura 89. Porcentaje de ciudadanos almerienses abonados al CDM “Ego – Sport”

## 7. EVOLUCIÓN DE LOS ESPACIOS Y SERVICIOS DEPORTIVOS UTILIZADOS POR LOS ALMERIENSES (2009-2021)

### 7.1. Evolución en el tipo de instalación utilizada para la práctica de actividad físico-deportiva

Si comparamos los porcentajes de uso de diferentes espacios para la práctica físico-deportiva obtenidos en el presente estudio con los reflejados en el estudio de hábitos deportivos de los almerienses hace más de una década (véase Sicilia et al., 2011), en la Figura 90 puede observarse que se produce un fuerte incremento en el porcentaje de ciudadanos que manifiesta usar los “lugares abiertos” (89,10% en 2021 vs. 61,70% en 2009) y “la propia casa” (54,20% en 2021 vs. 15% en 2009) para la práctica de actividad físico-deportiva. Tal y como ya se ha apuntado, esto puede deberse a que las encuestas se realizaran en plena pandemia, periodo durante el cual existían importantes restricciones en el uso de las instalaciones convencionales, tanto cerradas como abiertas.

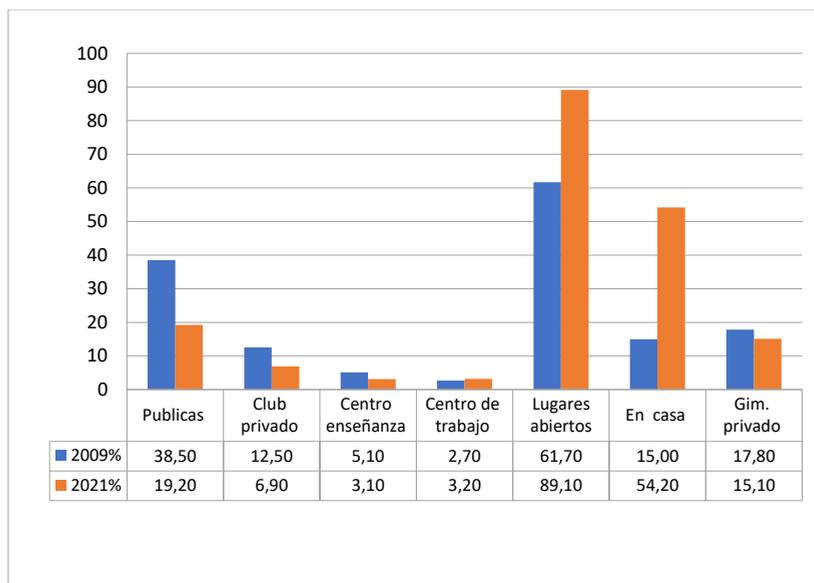


Figura 90. Comparativa de los espacios de práctica físico-deportiva utilizados por los almerienses (estudio 2009 vs. estudio 2021)

Respecto al uso que hacen los ciudadanos de los espacios deportivos según el sexo, demos recordar que en 2009 los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en el uso *instalaciones públicas* ( $p < ,05$ ), siendo los hombres (63,1%) quienes más se inclinaban por estos espacios deportivos, frente al menor porcentaje de mujeres (36,9%) que declaran usarlos. En el resto de los espacios las diferencias por género obtenidas no fueron significativas. en función del sexo, no se observaron diferencias entre las demandas de uso de hombres y mujeres. Si recordamos, en la Tabla 33 se mostraron los resultados del presente estudio respecto al uso que hombres y mujeres informaron realizar de los espacios deportivos locales. En este caso, además de las “instalaciones públicas abiertas” ( $p < ,001$ ), hubo diferencias estadísticamente significativas también en el uso del espacio que denominamos como “la propia casa” ( $p < ,001$ ). En el primer caso, han sido los hombres quienes informan usar en mayor grado las “instalaciones públicas abiertas”, al contrario de la práctica de actividad física en el hogar, la cual es en mayor medida referida por las mujeres (ver Tabla 33).

En la Figura 92 puede observarse los resultados del porcentaje de ciudadanos almerienses que informaron utilizar alguno de los espacios deportivos, teniendo en cuenta los diferentes grupos de edad considerados en el presente estudio. Estos resultados reflejan bastantes similitudes con los resultados obtenidos en 2009. Al menos las siguientes cuatro similitudes pueden ser destacadas:

- En el caso de las *instalaciones públicas*, el análisis realizado en el estudio de 2009 reveló que eran los grupos más jóvenes, 16-29 años y 30-44 quienes más utilizan estos espacios a la hora de practicar deporte o actividad física. Datos similares se han obtenido en el estudio de hábitos 2021.
- Por lo que respecta a la utilización de los *centros de enseñanza* fue el grupo de menos edad (16-29 años) quienes manifestaron utilizar más este espacio deportivo. El uso de este tipo de espacio por el resto de los grupos era prácticamente marginal en el estudio de 2009. Datos que se repiten en el estudio 2021.
- Esta tendencia de uso se invierte en el estudio de 2021, para los porcentajes de uso de los espacios denominados *lugares públicos abiertos*. En este caso, el uso no decrece con la edad, sino que se va incrementando ligeramente. Tanto en el estudio de 2009 como en el actual, se aprecia que los *lugares públicos abiertos* son los espacios preferidos por los almerienses para la práctica de actividad física y/ o deportiva.
- Por último, la tendencia inversamente proporcional a la edad se vuelve a dar en la opción de uso *gimnasios privados*, donde es la población más joven quien declara en mayor proporción que los usa para hacer actividad física. A medida que aumenta la edad de los ciudadanos, este tipo de espacio deportivo es menos demandado.

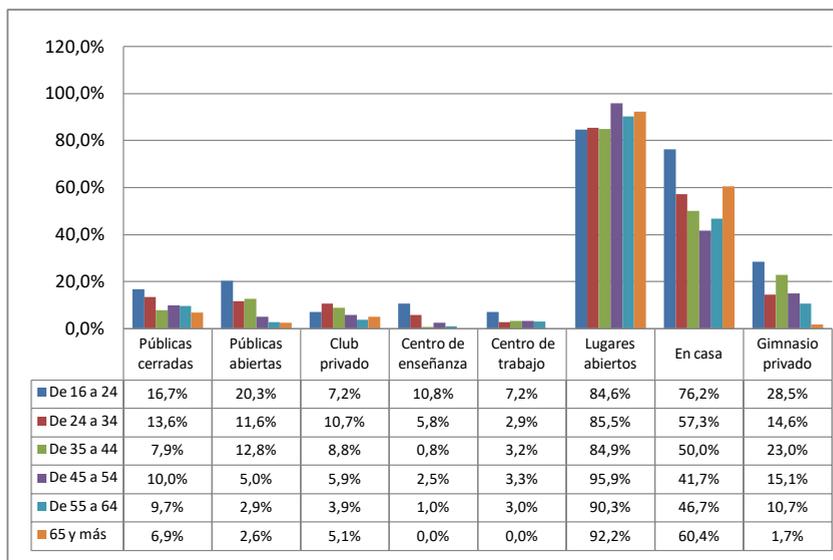


Figura 91. Distribución porcentual de ciudadanos que informan utilizar diferentes espacios deportivos en función de su grupo de edad

## 7.2. Evolución del uso de las instalaciones deportivas

El estudio de 2009 ya evidenció que las instalaciones públicas concesionadas: *Almadrabillas*, *Rafael Florido* y *Distrito 6* eran las más demandadas por los almerienses para la práctica deportiva (ver Sicilia et al., 2011). Sin embargo, en el estudio de 2021 se aprecia que centros deportivos municipales con *campos de fútbol* adelanta en usuarios al *CDM Distrito 6* “Jairo Ruíz” que apunta un importante descenso de usuarios, al igual que ha ocurrido con el *CDM Rafael Florido*.

El estudio de 2009 evidenció igualmente la existencia de diferencias significativas en función del sexo en el uso de dos instalaciones como el *Anexo del Estadio Mediterráneo* y las *Almadrabillas* ( $p < .01$ ). En concreto, ambas instalaciones eran en mayor medida utilizadas por hombres que por mujeres. En contraposición a lo anterior, los resultados del presente estudio tan solo aprecian diferencias significativas a favor de los hombres frente a las mujeres en el uso de los campos de fútbol, cuestión que sugiere una evolución hacia el equilibrio en la demanda de uso de las distintas instalaciones en función del sexo.

En cuanto al grado de utilización de las instalaciones en función de la edad, el estudio de 2009 evidenció diferencias significativas para las instalaciones: *CDM Rafael Florido* y *CDM Distrito 6*. En ambos casos, la media de uso disminuía a medida que aumentaba la edad de los grupos. Por su parte, los resultados del estudio 2021 muestran que las diferencias de uso debido a la edad se han trasladado a otras instalaciones.

Finalmente, si atendemos a la frecuencia de uso de cada una de estas instalaciones, podemos observar que los almerienses usuarios de los centros deportivos municipales concesionados utilizan estos complejos en menor medida de lo que reflejan los datos obtenidos en el estudio de 2009 (compárese Figura 92 y Figura 93). Si bien, el *CDM Almadrabillas* refleja el mayor porcentaje de uso en la opción de mayor frecuencia, lo que podría indicar un alto nivel de fidelización de sus abonados.

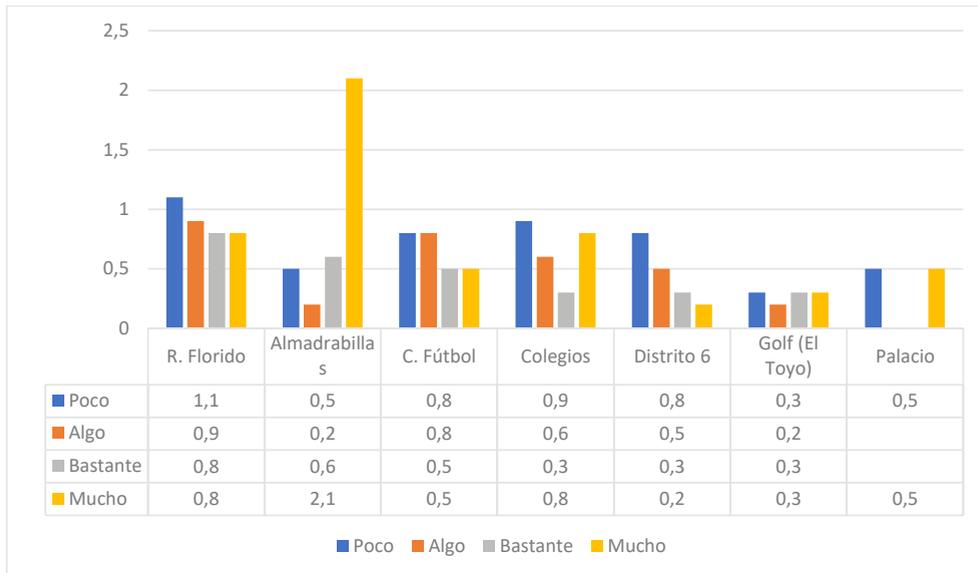


Figura 92. Grado de práctica deportiva en las instalaciones deportivas municipales (Estudio 2021)

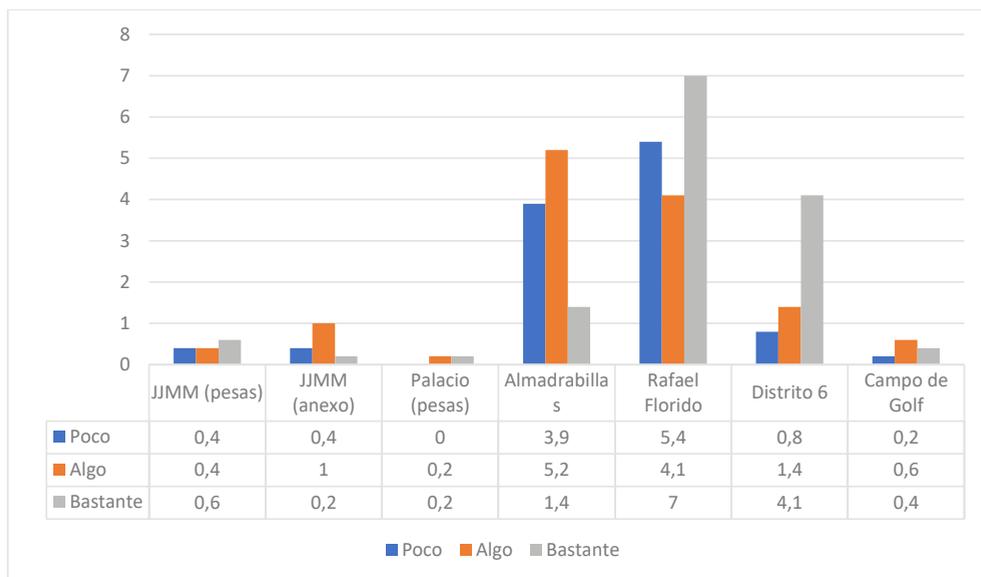


Figura 93. Grado de práctica deportiva en las instalaciones deportivas municipales (Estudio 2009)

La constatación de esta importante diferencia entre ambos estudios no debería ser sólo atribuida a la influencia de las restricciones de uso sufridas durante la pandemia. Es probable que otros factores hayan provocado un estancamiento de la demanda y, posiblemente, una menor rotación de los abonados. Tampoco

debería destacarse la existencia de otro tipo de razones asociadas a la novedad del modelo deportivo ofertado y al incremento de la oferta privada similar en la ciudad de Almería<sup>9</sup>.

### 7.3. Evolución del grado de utilización de los servicios deportivos municipales

En el estudio 2021, los almerienses que declaran no haber utilizado los servicios deportivos municipales (71,9%) disminuyen respecto de los que se manifestaron en este mismo sentido en 2009 (75,3%). Por otra parte, en el estudio de 2021 aumenta el porcentaje de los que dicen haberlos utilizados anteriormente. Esto supone que se ha incrementado el número de almerienses que han utilizado en alguna ocasión los servicios o actividades deportivas municipales, a pesar de que el porcentaje de los que declaran utilizarlos en la actualidad (6,6 %) sea menor que el obtenido en el estudio de 2009 (8,1 %). De nuevo, debemos valorar la posible incidencia del COVID (especialmente en los momentos más duros de la pandemia) en los hábitos deportivos de los ciudadanos. Tampoco debe olvidarse el efecto que haya podido tener en los resultados del presente estudio la disminución obligada de la oferta en la dinámica de la demanda.

Respecto a la demanda de estos servicios en función del sexo, los datos obtenidos en 2021 siguen apuntando a un mayor uso de los servicios municipales por parte de los hombres que de las mujeres. Tendencia de uso por género que ya se observaba en el estudio de 2009.

Por último, en cuanto a las diferencias relacionadas con la edad, cabe destacar que estas fueron escasas en el estudio 2021, limitándose a la demanda

<sup>9</sup> En el año 2009 sólo existía en la ciudad de Almería una concesión administrativa que gestionaba el y el Posteriormente al primer estudio, en el año 2010, comenzó a funcionar el (Ego Sport) con una variada oferta de servicios y unas instalaciones modernas y de gran calidad para la época. Esto supuso una crisis en el sector de los pequeños y anticuados gimnasios capitalinos. La oferta de “hierro y cardio” en espacios reducidos en cualquier zona de la ciudad, que había mantenido cierta estabilidad en la fidelidad de sus clientes, vio cómo se reducía drásticamente sus márgenes de negocio al sufrir una transferencia masiva de abonados hacia los nuevos espacios deportivos públicos concesionados. Estos nuevos espacios que venían a implementar en la ciudad un nuevo modelo de negocio estimularon de forma notable la demanda activa de actividad física: aproximadamente un tercio de los abonados a los centros deportivos SUPERA no realizaba ningún tipo de actividad física y/ o deportiva antes de matricularse en los mismos. Sin embargo, este fuerte incremento de la demanda asociada a una oferta novedosa se ha venido estabilizando incluso descendiendo por la transferencia de abonados de unos centros a otros en los últimos años. Paralelamente, han proliferado otros modelos de negocio que se nutren de esta alta demanda generada, a la vez que configuran un nuevo nicho de mercado que actúa como fuertes competidores de estas concesionarias. Puede que no podamos atribuir exclusivamente a esta evolución de la oferta deportiva por segmentación, los porcentajes obtenidos para estas instalaciones en el estudio de 2021 y que sea necesario la comprobación de otras hipótesis. En cualquier caso, esta evolución de la oferta y demanda de actividad física en nuestra ciudad constituye por sí misma una de las variables a tener en cuenta en futuros estudios.

ligeramente mayor encontrada en los grupos más jóvenes. En el análisis por grupos de edad, el estudio de 2009 sí encontró diferencias significativas ( $p < 0,05$ ) en el nivel de uso de los servicios deportivos municipales en entre los grupos de 30-44 años (47,3%) y el grupo de “60 años y más” (9,5 %). Si observamos los datos de quienes antes los utilizaban y ahora no, curiosamente observamos que en la encuesta de 2009 eran los más jóvenes quienes demandaban en mayor medida estos servicios (ver Figura 94). Estos datos contrastan con los obtenidos de la encuesta de 2021 (ver Figura 75), donde la naturaleza de antiguo usuario predomina en las franjas de mayor edad.

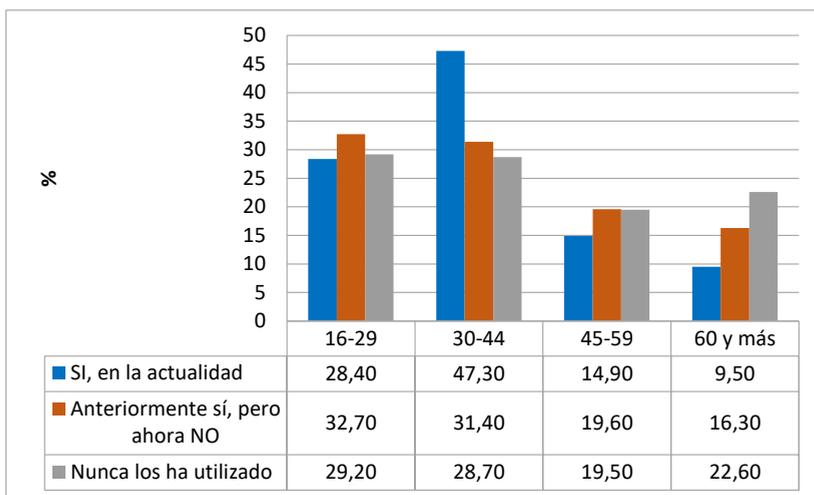


Figura 94. Porcentaje de uso de los servicios o actividades deportivas ofrecidas por el Ayuntamiento, según grupos de edad (estudio 2009)

#### 7.4. Evolución de los tipos de servicios deportivos municipales utilizados por los almerienses

Los *programas acuáticos* o de natación y los programas de actividad física para adultos fueron los dos servicios más utilizados por la población almeriense en el estudio de 2009 (ver Figura 95). Los datos obtenidos en 2021 (ver Figura 76) cambian estos resultados, en parte, porque no coinciden en ambos estudios las actividades que se proponen a los entrevistados

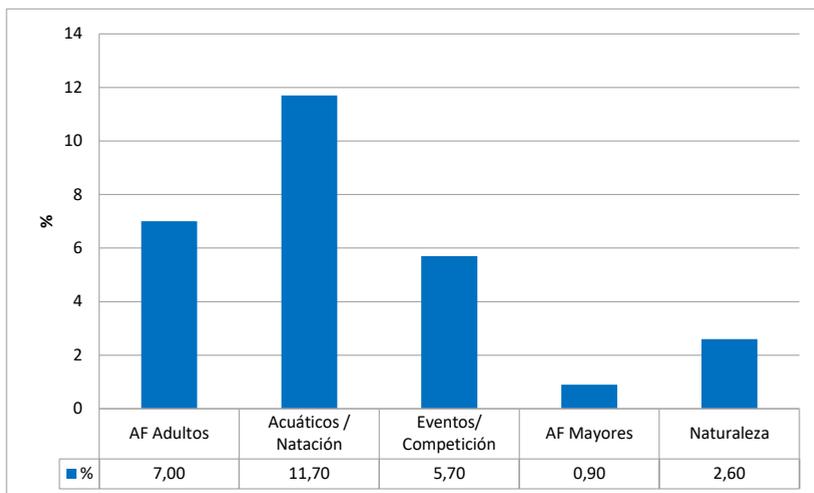


Figura 95. Preferencia de actividades deportivas municipales practicadas por los almerienses (estudio 2009)

En el estudio del 2009 se encontraron diferencias estadísticamente significativas según el sexo de los participantes para los programas de competiciones y eventos ( $p < ,001$ ), en favor de los hombres (76,9%), frente a las mujeres (23,1%). Esta tendencia parece mantenerse, aunque mucho más atenuada en el estudio 2021, cuando nos referimos a la participación en *Juegos Deportivos Municipales* (32,3 % hombres, frente al 17,7 % mujeres).

En relación a las preferencias por grupos de edad, en el estudio de 2009 se obtuvieron diferencias significativas prácticamente en la mayoría de las prácticas físico-deportivas municipales. El grupo de edad de 45-59 años era mayoritario en las actividades para adultos ( $p < ,001$ ) respecto del resto de grupos. Las actividades acuáticas ( $p < ,05$ ) eran las más practicadas por los grupos de menos edad 16-29 y 30-44 años, y lo mismo ocurría con la participación en competiciones deportivas ( $p < ,01$ ), donde la participación disminuía a medida que se avanzaba en las franjas de edad. La tendencia se invertía en las actividades para mayores, donde eran éstos los más participativos con diferencias estadísticamente significativas respecto al resto de grupos ( $p < ,01$ ). Finalmente, era el grupo de 30-44 años quienes más participaban en las actividades en el medio natural ( $p < ,01$ ).

### 7.5. Evolución de los abonados a los complejos/centros deportivos municipales

Los resultados del estudio de 2009 indicaban que un 13% de la población encuestada se declaraba abonado/a de alguno de los Complejos o Centros Deportivos Municipales entonces existentes (Rafael Florido o Distrito 6). Si a ello le sumamos el otro 13% de almerienses que afirmaron haber sido abonados anteriormente (aunque en el momento de la entrevista no lo fueran), suponía

que, de forma estimativa, más de 40 mil almerienses habían pasado por estas instalaciones deportivas municipales. El porcentaje obtenido en el presente estudio (8,1 %) refleja un descenso importante en el número de ciudadanos que utilizan estos servicios (12.678 personas de forma estimada)<sup>10</sup>.

Respecto a los datos según el sexo de los encuestados, los hombres declaraban en el 2009, ser abonados de estas instalaciones en un porcentaje ligeramente superior (52,1%) al de las mujeres abonadas (47,9%). Diferencias que se mantenían para los que fueron abonados anterioremente pero que, en el momento de realizar la encuesta, no lo eran. Los porcentajes también se equiparaban por sexos, para aquellos que declaraban no haber sido nunca abonados de estos centros (ver Figura 85). La situación actual es muy similar, incluso con porcentajes ligeramente superiores para las mujeres en algunos de los centros (excepto en el CDM Distrito 6-Jairo Ruiz donde su presencia es testimonial con un 0,6 % de la población femenina encuestada).

Respecto al uso de los complejos/centros deportivos municipales por los diferentes grupos de edad, el estudio de 2009 mostraba que era el grupo de 16-29 años quien presentaba un porcentaje mayor (42,9%) de abonados a estas instalaciones, seguido por el grupo de 30-44 años (37%). Esta tendencia se mantiene en el estudio 2021, sin embargo, los datos del CDM Almadrabillas-Ismael Moratón (Ego Sport) reflejan un uso mayoritario por los abonados de mediana edad, grupo que abarca las franjas comprendidas entre los 25 y los 54 años.

---

<sup>10</sup> Es una tendencia que es necesario evaluar, siendo varias las hipótesis que se plantean desde el propio PMD para explicar este descenso de abonados. En un primer lugar, es llamativo el enorme porcentaje de bajas en los abonados del CDM Rafael Florido (39,7 %) y que no puede atribuirse solamente a la puesta en funcionamiento del CDM Almadrabillas-Ismael Moratón. Sería interesante en nuevos estudios valorar el impacto que la apertura de centros deportivos privados tiene sobre la demanda de los concesionados (contribuiría a establecer una cifra de demanda global de este tipo de servicios). En segundo lugar, no hay que descartar la variable COVID que, aun no siendo la causa principal de abandono, sin embargo, concentra un importante porcentaje de las bajas. Por último, sería interesante comprobar con otros estudios si al final del periodo concesional, los servicios incrementan su número de bajas. Si esto fuera una tendencia común, podríamos establecer una relación entre el mantenimiento y cuidado del servicio y la demanda de este.



## CAPÍTULO 8: CONCLUSIONES

### 1. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LOS PARTICIPANTES DE ESTE ESTUDIO

El presente estudio ha sido realizado con una muestra representativa de ciudadanos mayores de 15 años de la ciudad de Almería. La población en esta franja de edad está compuesta por un porcentaje similar de hombres y de mujeres (51,4% hombres y 48,6% mujeres). El mayor porcentaje de la población se sitúa en el grupo de edad de 35 a 44 años (19,8%), seguido de cerca por el grupo de 65 años o más (19,6%) y el grupo de 45 a 54 años (18,5%). A continuación, con un porcentaje algo menor, se encuentran los grupos de 16 a 24 años (15,3%), de 25 a 34 años (15,2%) y, el grupo de 55 a 64 años (11,7%).

En cuanto a la formación académica de la población almeriense, el mayor porcentaje correspondió a personas con estudios universitarios (35,0%), seguido de cerca por personas con estudios de secundaria, EGB o equivalente (28,3%). A continuación, con un porcentaje menor, se encontraban personas con formación profesional (15,5%), con bachiller (12,8%), con educación primaria (5,8%), las personas que fueron a la escuela pero que no titularon (2,5%) y, finalmente, aquellas personas que no fueron a la escuela (0,5%). En relación con la situación laboral actual de la población almeriense, los datos reflejaron que algo más de la mitad de los ciudadanos se encontraban trabajando (54,5%). El 18,9% de los ciudadanos manifestaron ser jubilados o pensionistas, el 10,4% se encontraba parado y había trabajado con anterioridad, el 8,1% eran estudiantes, el 5,5% se dedicaba al trabajo doméstico no remunerado, el 1,6% indicó estar en otra situación laboral, el 0,4% se encontraba en situación de ERTE con reducción de jornada y, el 0,2% se encontraba en situación de ERTE en suspensión.

A la hora de analizar la situación socioeconómica, se utilizó la siguiente pregunta: “Piense en una escalera con 10 peldaños, donde en el peldaño 1 estarían las personas con peor situación socioeconómica. En el peldaño 10, estarían las personas con mejor situación. ¿Dónde se colocaría usted?”. El conjunto de

la población almeriense se situó, de media, en el escalón 5,3. En este aspecto, hay que destacar que los hombres y aquellos ciudadanos con mayor formación académica tendieron a percibirse en una situación socioeconómicamente superior al de las mujeres y los ciudadanos con menor formación académica, respectivamente.

## **2. LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN LA VIDA DE LOS CIUDADANOS ALMERIENSES**

El 20,9% de los almerienses manifestaron realizar tareas activas en el trabajo, es decir, tareas que requieren de aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco por un tiempo mínimo de 10 minutos. Sin embargo, este tipo de trabajo fue más comúnmente realizado por los hombres (63,1%) que las mujeres (26,9%). Si consideramos la edad del encuestado, los ciudadanos con edades comprendidas entre 25 y 44 años son los que manifestaron realizar con mayor frecuencia tareas activas. Por el contrario, las profesiones que requieren trabajos más sedentarios fueron informados con una mayor frecuencia por grupos de mayor edad. El nivel de estudios se mostró como una variable que parece estar relacionada con el tipo de trabajo realizado, de modo que los ciudadanos que informaron poseer un nivel de estudios de EGB, o similar, manifestaron realizar con más frecuencia trabajos que implicaban una mayor actividad física frente a los ciudadanos que informaron poseer un nivel de estudios más alto. Estos hallazgos parecen mostrarse en línea con el sistema credencialista que refleja el sistema educativo, de tal modo que individuos con estudios más altos podrían estar realizando trabajos de tipo intelectual, los cuales suelen ser profesiones mucho más sedentarias.

La mayor parte de la población almeriense (66,7%) manifestó realizar sus desplazamientos habituales para ir de un lugar a otro andando o en bicicleta, siendo destacable que los mayores de 65 años fueron los ciudadanos que afirmaron utilizar con mayor frecuencia este tipo de desplazamiento. Este resultado sugiere una cierta preocupación de los almerienses por mantener un estilo de vida activo, especialmente en las poblaciones de mayor edad. No obstante, la situación profesional parece condicionar en cierta medida esta práctica, ya que la población jubilada mostraba una mayor tendencia a realizar desplazamientos activos frente a los trabajadores que evidenciaron la tendencia contraria.

Otro aspecto que nos puede dar información sobre el estilo de vida de una persona es el tiempo que los individuos dedican a estar sentados o recostados, sin tener en cuenta las horas de sueño. La población almeriense informó que suele dedicar unas 4 horas y media a estar sentado o recostado, siendo las edades comprendidas entre 45 y 54 años los que informaron pasar más tiempo inactivos. Sin embargo, estos resultados no solo estuvieron condicionados por la edad, sino que los ciudadanos cuya titulación de estudios era más alta informaron pasar más tiempo inactivo. Estos hallazgos evidencian la importancia de

realizar actividad física especialmente en aquellos ciudadanos cuyos estudios son más altos, ya que es posible que debido a su nivel de estudios adquieran puestos de trabajos que requieran una mayor inactividad.

Los hallazgos obtenidos en nuestro estudio evidencian el interés de la población almeriense por la realización de actividades físico-deportivas, ya que el 80% de los ciudadanos encuestados expresaron realizar algún tipo de actividad físico-deportiva, siendo las medias obtenidas de práctica física superiores a las obtenidas por el estudio conducido por Sicilia et al. (2011). No obstante, es posible que esta diferencia no solo se deba al incremento de la práctica físico-deportiva, sino a la forma en la que se ha codificado la pregunta en ambos estudios. Por otra parte, a diferencia de lo que muestran los estudios de ámbito regional y nacional, en Almería no se halló diferencias estadísticamente significativas en la realización de actividades físico-deportivas entre hombres y mujeres. Estos hallazgos muestran cómo la brecha entre hombres y mujeres, al menos respecto al porcentaje de práctica físico-deportiva, parece haberse reducido en la población almeriense. No obstante, se requiere que las administraciones públicas, educadores y profesionales de la salud continúen realizando una importante labor de promoción de actividades físico-deportivas tanto en hombres como en mujeres, con el fin de que ambos sexos perpetúen la práctica de estas actividades en el tiempo.

En cuanto al interés que los almerienses les dan a las actividades relacionadas con el deporte, los hallazgos obtenidos evidencian que los ciudadanos otorgan mayor importancia a la práctica deportiva, que al consumo de deporte en televisión. Estas evidencias muestran el interés de la población almeriense por tener un estilo de vida activo. De hecho, en comparación con los resultados obtenidos en el estudio realizado por Sicilia et al. (2011), hay un incremento de más de un 20 % en el grado de interés que los almerienses muestran en hacer deporte. Una posible explicación de este aumento porcentual podría venir dada por las diferencias de sexo. Así, mientras que en el estudio de 2011 se hallaron diferencias significativas entre hombres y mujeres, este no fue el caso para el presente estudio. De hecho, las mujeres mostraron puntuaciones ligeramente por encima de los hombres en la importancia concedida al deporte. Estos hallazgos son de especial relevancia, ya que ponen de manifiesto la importancia que tiene el deporte tanto para hombres como para mujeres. Evidencia, además, que la brecha en la práctica de ejercicio entre hombres y mujeres parece haberse reducido. Incluso, en ocasiones, puede encontrarse tendencias contrarias, donde hacer determinadas prácticas físico-deportivas se muestra una actividad de mayor importancia para las mujeres que para los hombres.

No obstante, hay que tener presente que el confinamiento producido por la pandemia del COVID-19 ha modificado el grado de interés de los ciudadanos en relación con las actividades deportivas. En concreto disminuyendo el grado

de importancia de actividades como hacer deporte, o aumentado ligeramente el grado de importancia en el consumo de actividades como ver deporte en televisión. Además, también se observa una disminución en el interés por actividades como ver deporte en directo mediante entrada. Estos resultados no son sorprendentes, ya que coincide que la actividad donde las restricciones gubernamentales fueron más severas son las que perdieron un mayor grado de importancia para la población. Así los hallazgos obtenidos nos indican cómo las condiciones ambientales, y especialmente aquellas que dificultan la práctica de una actividad, pueden condicionar el grado de importancia que los individuos le otorguen a dicha actividad.

### 3. HÁBITOS DEPORTIVOS DE LOS ALMERIENSES

Los hábitos deportivos de los almerienses han sido analizados considerando sólo la respuesta de aquellos ciudadanos que previamente manifestaron realizar algún tipo de práctica físico-deportiva, lo que en este estudio se ha denominado como “población activa”. Considerando este grupo poblacional, la edad media de inicio en la práctica física se situó alrededor de los 23 años ( $M = 22,95$  años), aunque existe una gran dispersión que abarca desde los 2 a los 99 años la edad de inicio en algún caso. Los periodos de edad con mayor frecuencia en la edad de inicio fueron los comprendidos entre los 6 y 11 años, y el periodo que va de los 11 y 20 años. Los resultados reflejan que los hombres informaron una edad de inicio en la práctica físico-deportiva unos cinco años más temprana que las mujeres (25,51 frente a 20,40 años respectivamente). En su conjunto, los resultados mostraron que los ciudadanos de mayor edad que realizan actividades físico-deportivas hoy día, iniciaron la práctica de ejercicio en una edad, más adulta en comparación con los que se han iniciado en generaciones más recientes. Estos resultados se muestran coherentes con el hecho de que el porcentaje de ciudadanos que manifiestan realizar algún tipo de práctica físico-deportiva ha ido aumentando en las últimas décadas no sólo en Almería, sino en el conjunto global de la población española.

Respecto al tipo de práctica físico-deportiva, debemos destacar que la actividad más practicada por los almerienses activos adultos fue caminar, seguida de un grupo de actividades no competitivas relacionadas orientadas a la salud, mayoritariamente realizadas en centros deportivos o al aire libre, tales como el fitness, cardio, uso de la bicicleta, gimnasia de mantenimiento, actividades dirigidas, salir a correr y actividades cuerpo/mente. Estos resultados sugieren un cambio de tendencia hacia una práctica de físico-deportiva menos orientada a la competición y al rendimiento; evolución más acusada posiblemente por la situación de emergencia sanitaria vivida en 2020 y 2021.

En cuanto al tipo de práctica física que informaron realizar hombres y mujeres, las diferencias prácticamente se limitan a una cierta mayor preferencia

de la mujer por las actividades dirigidas. Desde la perspectiva de las preferencias en función de la edad, los resultados sugieren que ciertas modalidades incrementan su preferencia de práctica según las personas envejecen, como es el caso de caminar. Otras actividades, sin embargo, incrementan su práctica paulatinamente hasta alcanzar su índice más alto en un tramo medio de edad para disminuir en las edades más avanzadas. Ejemplos de lo anterior serían el fitness/cardio, ciclismo/bicicleta estática/spinning, deportes de raqueta o salir a correr. Finalmente, los niveles de práctica de un tercer grupo de modalidades físico-deportivas entre las cuales destacan la gimnasia de mantenimiento y las actividades dirigidas se muestran uniformes en casi todas las franjas de edad.

Teniendo en cuenta la frecuencia de práctica física de la población activa, gran parte de la población indicó realizar ejercicio semanalmente frente a quienes lo llevaban a cabo esporádicamente o en vacaciones (95,1% frente a un 4,9%). La frecuencia media semanal de ejercicio fue de 4,58 días. Resulta muy llamativo el considerable porcentaje de personas que expresaron realizar actividad físico-deportiva todos los días de la semana, dato que posiblemente esté relacionado con el alto indicador de personas que manifestaron salir a caminar como opción prioritaria de práctica. Estos datos tienden a mostrarse similares en hombres y mujeres. Por el contrario, la frecuencia de práctica sí presentó variación en función de la edad del practicante. En concreto, los resultados mostraron que la frecuencia de práctica semanal se incrementaba progresivamente a partir de los 45 años. Esto no necesariamente significa que las personas mayores son más activas, o realizan más ejercicio que las personas jóvenes, sino que, entre aquellos que realizan, y considerando cualquier forma de práctica físico-deportiva, las personas de más edad lo hacen con más frecuencia semanal.

Considerando el tiempo medio de práctica, la población activa almeriense indicó dedicar más de una hora los días que realiza ejercicio. De hecho, más de la mitad de estos ciudadanos (55,50%) señalaron realizar dicha actividad entre una y dos horas por sesión o día que hacían ejercicio. En términos medios, la dedicación general fue de 59,79 minutos por sesión/día. Los resultados mostraron diferencias estadísticamente en relación al tiempo de práctica entre hombres y mujeres. En concreto, los hombres presentaron un tiempo medio de práctica de 69,12 minutos frente a los 50,41 minutos de las mujeres entrevistadas. No se apreció, sin embargo, diferencias significativas en el tiempo medio de práctica entre los diferentes grupos de edad, si bien se evidenció los registros más altos en los tramos de más de 65 años, de 16 a 24 años y de 34 a 44 años, que fueron los grupos de edad que superaron ligeramente la hora de duración por día o sesión de práctica realizada.

La mayoría de la práctica físico-deportiva de los almerienses suele ser fuera de las estructuras federativas. De hecho, la gran mayoría de la población que realizaba ejercicio informó no disponer de ninguna licencia federativa

deportiva (92%). Estos resultados confirman la tendencia evidenciada desde años atrás, tanto en el ámbito estatal, autonómico como local, en cuanto al predominio mayoritario de la práctica de actividad física y deportiva recreativa y orientada a la salud, ya sea por libre o de forma organizada, y alejada de las competiciones oficiales.

Si consideramos las licencias federativas en función del sexo, los resultados mostraron una clara diferencia a favor de los hombres (78,8% frente al 21,2% en la mujer). Sin embargo, la distribución de licencias federativas entre los grupos de edad fue muy uniforme. El mayor porcentaje de licencias lo poseían las personas jóvenes, alcanzando su valor álgido en el tramo de edad de 35 a 44 años. Conviene considerar que este estudio se centró en la población almeriense a partir de los 16 años de edad. No contempló, por lo tanto, al resto de población en edad escolar, en sus etapas de primaria y secundaria, en donde posiblemente los porcentajes de participación en competiciones oficiales de rendimiento deportivo de base sean superiores. Dado el bajo porcentaje de personas adultas activas que han indicado disponer de licencia federativa (8%), no se muestra un predominio notorio entre unas modalidades deportivas u otras, si bien las artes marciales destacan respecto al resto. Las actividades como pádel, golf, ciclismo, voleibol, natación, montañismo, caza o deportes náuticos, fueron también algunas de las modalidades deportivas para las que algunos ciudadanos indicaron disponer de licencia federativa. Tal vez la obligatoriedad de licencia deportiva para algunas de estas modalidades pueda explicar su presencia.

#### **4. FORMAS Y MOTIVOS DE PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA**

La población almeriense informó realizar actividad físico-deportiva mayoritariamente en solitario y por su cuenta, seguido de una práctica de actividad física en compañía por su cuenta, y actividades dirigidas por un monitor o entrenador. Si se atiende a la variable sexo, cabe destacar que tanto hombres como mujeres presentaron formas de actividad físico-deportivas similares respecto a la práctica en solitario y acompañados por su propia cuenta. No obstante, se debe señalar que las mujeres presentaron una mayor tasa en la forma de actividades dirigidas por un monitor o entrenador que la de los hombres. En cuanto a la edad de la población, no se hallaron diferencias en las formas de prácticas en actividades realizadas por su cuenta, sea en solitario o en compañía entre los grupos de edad. En cambio, los grupos de mayor edad (65 años o más) mostraron una ratio significativamente menor que los grupos más jóvenes (16 a 34 años) a la hora de realizar actividades físico-deportivas dirigidas por un técnico o entrenador.

De forma complementaria, cabe señalar que la población activa de Almería informó realizar mayoritariamente una práctica presencial de actividad físico-deportiva, siendo una minoría la que manifestó preferir realizar frecuente-

mente una actividad físico-deportiva de manera online. De hecho, aunque tanto hombres como mujeres se decantaban en la actualidad por la práctica presencial de actividad físico-deportiva, esta modalidad de práctica fue significativamente más elegida por los hombres. Las mujeres mostraron tener una preferencia mayor que los hombres por la práctica físico-deportiva online a tiempo real o en sesiones grabadas. Si se atiende a la edad de la población, se observó que los grupos de menor de edad (16 a 24 años) mostraron una mayor preferencia por la actividad físico-deportiva realizada online que los grupos de edad de mayor edad (de 45 años en adelante).

El motivo de práctica de actividad físico-deportiva relacionado con la mejora y mantenimiento de la salud se mostró en mayor medida presente que el motivo relativo a la imagen corporal y apariencia física. Aunque las mujeres mostraron una puntuación ligeramente mayor que los hombres en los motivos relativos tanto a la imagen corporal y apariencia física, como a los de la mejora y el mantenimiento de la salud, los resultados pueden ser interpretados prácticamente como similares, dado el mínimo tamaño de efecto obtenido para estas diferencias. Igualmente, si se consideran los motivos de práctica en función de la edad, hay que destacar que la población almeriense, independiente de su cohorte de edad, tuvo niveles similares de motivos de práctica de actividad físico-deportiva en términos de mejora tanto de la salud como de apariencia física.

Es importante destacar que el 92,5% de la población activa de Almería no mostró riesgo de sufrir adicción a la práctica de actividad físico-deportiva. Aunque es un dato positivo, no debemos olvidar que existió un pequeño porcentaje de ciudadanos que podrían encontrarse en situación de riesgo. En cualquier caso, pese a que no se observaron diferencias entre hombres y mujeres en cuanto al nivel de riesgo de adicción a la actividad físico-deportiva, cabe subrayar que los hombres tuvieron ligeramente una mayor prevalencia de sufrir adicción a la práctica de actividad físico-deportiva. No se encontraron diferencias en la prevalencia de riesgo de adicción al ejercicio entre los diferentes grupos de edad de la población activa de Almería.

## **5. ESPACIOS Y SERVICIOS DEPORTIVOS USADOS POR LOS CIUDADANOS DEL MUNICIPIO DE ALMERÍA**

El uso de los espacios deportivos convencionales ha descendido respecto al último estudio publicado en 2011 (Sicilia et al., 2011), en algún caso de forma importante, frente a los espacios deportivos no convencionales (lugares abiertos o la propia casa para la práctica de actividad física). Con relación al uso de estos espacios según el sexo, se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres: a) en el uso de las “instalaciones públicas abiertas” ( $p = ,004$ ) y b) en el uso del espacio que denominamos “en la propia casa” ( $p < ,001$ ). En el primer caso, fueron los hombres quienes informaron utilizar

en mayor grado las “instalaciones públicas abiertas” ( $M= 1,33$  hombres vs.  $1,14$  mujeres). Algo diferente ocurre con la práctica de actividad física en el hogar, dado que fueron las mujeres quienes informaron utilizar este espacio en mayor grado ( $M= 2,71$  mujeres vs.  $2,26$  hombres). Respecto al grado de utilización por los almerienses de estos espacios, es interesante resaltar como el porcentaje de practicantes parece aumentar con el incremento del grado de uso. A más intensidad de uso, más practicantes. Llama la atención igualmente, que fueron los más jóvenes los que en mayor medida seleccionaron *la propia casa* como el espacio utilizado para realizar actividad física.

Las instalaciones municipales: CDM “Rafael Florido”, CMD “Almadrabillas-Ismael Moratón” y los CDM con campos de fútbol, constituyeron los espacios municipales más demandados por los almerienses para la práctica de actividad física y/ o deportiva. El CDM Distrito 6 “Jairo Ruíz López”, parece que fue relevado en su posición de uso por los campos de fútbol municipales, si tenemos en cuenta la comparación de los resultados del presente estudio con los datos mostrados en el estudio de Sicilia et al. (2011). Con relación al grado de uso por sexo para estos espacios deportivos, en el presente estudio sólo se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas para los CDM con campos de fútbol ( $p < 0,05$ ), que fueron utilizados en mayor medida por hombres que por mujeres. Los datos reflejaron así, un equilibrio en la demanda de los usuarios hombres y mujeres para el resto de las instalaciones. En el caso de los CDM con campos de fútbol, el grado de utilización de los usuarios parece disminuir con la edad. Por el contrario, se observó el fenómeno contrario con relación a los practicantes al “aire libre”, cuya media de uso parece incrementarse con la edad. Por último, resaltar algo que nos ha llamado mucho la atención en este estudio en este estudio, y es el hecho de que son los menores de edad quienes más aseguraron practicar actividad física en casa.

Los resultados mostraron un incremento del número de almerienses que han utilizado en alguna ocasión los servicios o actividades deportivas municipales (ligeramente). Los hombres (8,9%, del porcentaje de todos los que practican deporte) declararon en 2021, en mayor medida que las mujeres (4,3%), utilizar los servicios municipales. Además, en el presente estudio las actividades “estrella” de la oferta deportiva municipal fueron: a) las Escuelas Deportivas Municipales; y b) los Juegos Deportivos Municipales. Tanto en los Juegos Deportivos como en las Escuelas y la A.F. para mayores, el porcentaje de almerienses que informaron utilizar estos servicios se incrementó con el grado de uso. Según la respuesta de los encuestados, los hombres superaron en porcentaje de práctica a las mujeres en: a) Juegos Deportivos Municipales; y b) A.F. en la Naturaleza. Mientras que las mujeres participaron en mayor medida A.F. para Mayores (especialmente en este programa a juzgar por los datos obtenidos) y Escuelas Deportivas Municipales.

Sólo el 35,4% de los almerienses informaron haber pertenecido, o pertenecer en la actualidad, a alguna entidad que promueva la práctica de actividad física y/ o deportiva. En línea con el estudio publicado en 2011 (Sicilia et al., 2011), la mujer presentó menores porcentajes de asociacionismo que el hombre, con la única excepción de los gimnasios, donde el porcentaje de mujeres que han sido socias, pero ya no lo son, fue ligeramente superior al de los hombres. De acuerdo con las respuestas de los ciudadanos, a medida que se incrementa la edad, el porcentaje de personas que nunca ha sido socio/a de un gimnasio o entidad privada se incrementa. De la misma forma, pero a la inversa, los ciudadanos que informaron haber sido socios en alguna ocasión disminuyó con la edad. Según los resultados, ser abonado a un gimnasio parece ser una característica distintiva de los usuarios más jóvenes. El principal motivo de baja en estas asociaciones no fue prioritariamente atribuido a los efectos de la pandemia, sino a otros motivos no especificados por los entrevistados.

Los datos de afiliación a centros deportivos municipales obtenidos, sugieren un importante descenso del número de abonados (8,1%) respecto de los resultados publicados en 2011 (12%). Este resultado se muestra en línea con el mayor porcentaje de ciudadanos que declararon haber sido socios y que actualmente no lo son (39,7%). Una cifra sensiblemente mayor a la obtenida en el estudio del 2011 (13%). El número de mujeres abonadas a estos CDM fue mayor que el de hombres, excepto en el caso del CDM “Distrito 6 - Jairo Rúiz”, donde fue sensiblemente menor. Por grupos de edad, los datos recogidos siguen la tendencia encontrada en el estudio publicado en 2011 (Sicilia et al., 2011). Así, en el presente estudio, el grupo de edad de 16-24 años fue el que más porcentaje de abonados aporta a estos centros, excepto en el caso del CDM “Almadrabillas - Ismael Moratón”, donde los abonados se distribuyeron de forma casi homogénea entre todos los grupos de edad.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adams, J. (2009). Understanding exercise dependence. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 231–240. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9117-5>
- Águila, C., & Sicilia, A. (2014). La actividad física en España ante la dialéctica modernidad-posmodernidad: El caso de los centros fitness. *Movimento*, 20(3), 1223-1242.
- Alcaraz-Ibáñez, M., Paterna, A., Griffiths, M. D., Demetrovics, Z., & Sicilia, A. (2022). Gender-related differences in self-reported problematic exercise symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 63(August), 102280. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102280>
- Alcaraz-Ibáñez, M., Paterna, A., Griffiths, M. D., & Sicilia, A. (2022). Psychometric properties of problematic exercise measures: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-37. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2111664>
- Allegre, B., Souville, M., Therme, P., & Griffiths, M. D. (2006). Definitions and measures of exercise dependence. *Addiction Research & Theory*, 14(6), 631-646. <https://doi.org/10.1080/16066350600903302>
- Alzate, C. A. D., Piedrahita, D., Segura, J. Y. S., & Fuscaldó, J. L. Z. (2022). La ciudad deportiva: un modelo integrador y movilizador. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, (43), 1025-1036.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Ashdown-Franks, G., Firth, J., Carney, R., Carvalho, A. F., Hallgren, M., Koyanagi, A., ... Stubbs, B. (2020). Exercise as medicine for mental and substance use disorders: A meta-review of the benefits for neuropsychiatric and cognitive outcomes. *Sports Medicine*, 50(1), 151-170. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01187-6>
- Baekeland, F. (1970). Exercise deprivation: sleep and psychological reactions. *Archives of General Psychiatry*, 22, 365-369.
- Bamber, D. J., Cockerill, I. M., Rodgers, S., & Carroll, D. (2003). Diagnostic criteria for exercise dependence in women. *British Journal of Sports Medicine*, 37(5), 393-400. <https://doi.org/10.1136/bjism.37.5.393>

- Blaydon, M. J., & Lindner, K. J. (2002). Eating disorders and exercise dependence in triathletes. *Eating Disorders*, *10*(1), 49-60. <https://doi.org/10.1080/106402602753573559>
- Blaydon, M. J., Lindner, K. J., & Kerr, J. H. (2002). Metamotivational characteristics of eating-disordered and exercise-dependent triathletes: An application of reversal theory. *Psychology of Sport and Exercise*, *3*, 223-236. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00021-8](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00021-8)
- Blaydon, M. J., Lindner, K. J., & Kerr, J. H. (2004). Metamotivational characteristics of exercise dependence and eating disorders in highly active amateur sport participants. *Personality and Individual Differences*, *36*(6), 1419-1432. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00238-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00238-1)
- Blumenthal, J. A., Toole, L. C. O., & Jonathan, L. (1984). Analogue of Anorexia Nervosa? An empirical study of obligatory running and anorexia nervosa. *JAMA*, *27*(4), 520-523. <https://doi.org/10.1001/jama.1984.03350040050022>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, *54*(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Carmack, M. A., & Martens, R. (1979). Measuring commitment to running: A survey of runners' attitudes and mental states. *Journal of Sport Psychology*, *1*(1), 25-42.
- Censo Nacional de Instalaciones Deportivas | CSD - Consejo Superior de Deportes. (n.d.). Retrieved August 31, 2022, from <http://www.csd.gob.es/es/csd/instalaciones/censo-nacional-de-instalaciones-deportivas>
- Chapman, C. L., & De Castro, J. M. (1990). Running addiction: Measurement and associated psychological characteristics. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, *30*(3), 283-290. <https://doi.org/10.1007/s00442-005-0222-1>
- Chen, X. K., Yi, Z. N., Wong, G. T. C., Hasan, K. M. M., Kwan, J. S. K., Ma, A. C. H., & Chang, R. C. C. (2021). Is exercise a senolytic medicine? A systematic review. *Aging Cell*, *20*(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/acel.13294>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Colledge, F., Buchner, U., Schmidt, A., & Walter, M. (2019). Does exercise addiction exist? A brief review on current measurement tools and future directions. *Mental Health and Addiction Research*, *4*(2), 1-4. <https://doi.org/10.15761/mhar.1000181>
- Consejería de Turismo y Deporte. (2017). *Hábitos y actitudes de la población andaluza ante el deporte 2017*. Sevilla: Consejería de Turismo y Deporte.
- Corbin, C. B., Nielsen, A. B., Borsdorf, L. L., & Laurie, D. R. (1987). Commitment to physical activity. *International Journal of Sport Psychology*, *18*, 215-222.
- Crawford, R. (1977). You are dangerous to your health: The ideology and politics of victim blaming. *International Journal of Health Services*, *7*(4), 663-680. <https://doi.org/10.2190/YU77-T7B1-EN9X-G0PN>

- Crawford, R. (1980). Healthism and the medicalization of everyday life. *International Journal of Health Services*, 10(3), 365-388. <https://doi.org/10.2190/3H2H-3XJN-3KAY-G9NY>
- Davis, C. (2000). Exercise abuse. *International Journal of Sport Psychology*, 31(2), 278-289.
- Davis, C., Brewer, H., & Ratusny, D. (1993). Behavioral frequency and psychological commitment: Necessary concepts in the study of excessive exercising. *Journal of Behavioral Medicine*, 16(6), 611-628. <https://doi.org/10.1007/BF00844722>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). *A motivational approach to self: integration in personality*.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Ejecutivo, C. (2018). *Plan de acción mundial de la OMS sobre actividad física 2018-2030*. Organización Mundial de la Salud.
- Estok, P. J., & Rudy, E. B. (1986). Physical, psychosocial, menstrual changes/risks, and addiction in the female marathon and nonmarathon runner. *Health Care for Women International*, 7(3), 187-202. <https://doi.org/10.1080/07399338609515735>
- European Commission, D.-G. for C. (2018). *Eurobarómetro especial 472: Deporte y actividad física - Data Europa EU*. Retrieved from [https://data.europa.eu/data/datasets/s2164\\_88\\_4\\_472\\_eng?locale=es](https://data.europa.eu/data/datasets/s2164_88_4_472_eng?locale=es)
- Fernandez, D. P., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2020). Short-term abstinence effects across potential behavioral addictions: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 76. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101828>
- Ferrando, M. G., & Goig, R. L. (2011). *Ideal democrático y bienestar personal: encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. CIS.
- Freimuth, M., Moniz, S., & Kim, S. R. (2011). Clarifying exercise addiction: Differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(10), 4069-4081. <https://doi.org/10.3390/ijerph8104069>
- García-Tascón, M., Mendaña-Cuervo, C., Sahelices-Pinto, C., & Magaz-González, A.-M. (2021). La Repercusión en la calidad de vida, salud y práctica de actividad física del confinamiento por Covid-19 en España (Effects on quality of life, health and practice of physical activity of Covid-19 confinement in Spain). *Retos*, 42, 684-695. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V42I0.88098>
- García Ferrando, M. (2006). Encuesta hábitos deportivos de los españoles 2005. *Madrid: Consejo Superior de Deportes. Consulta Realizada En*, 27.
- García Ferrando, M., & Llopis Goig, R. (2017). *La popularización del deporte en España: encuestas de hábitos deportivos 1980-2015* (Vol. 50). CIS-Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Glasser, W. (1976). *Positive addiction*. New York, NY, USA: Harper & Row.
- Granados, S. H. B., & Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141-160.

- Griffiths, M. D. (1997). Exercise addiction: A case study. *Addiction Research*, 5(2), 161-168.
- Griffiths, M. D. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M. D. (2019). The evolution of the “components model of addiction” and the need for a confirmatory approach in conceptualizing behavioral addictions. *Düüinen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 32(3), 179-184. <https://doi.org/10.14744/DAJPNS.2019.00027>
- Griffiths, M. D., Szabo, A., & Terry, A. (2005). The exercise addiction inventory: a quick and easy screening tool for health practitioners. *British Journal of Sports Medicine*, 39(6), 1-2. <https://doi.org/10.1136/bjism.2004.017020>
- Guzmán, J. E. O., & Duarte, A. C. V. (2020). Beneficios de la práctica regular de actividad física y sus efectos sobre la salud para enfrentar la pandemia por Covid-19: una revisión sistemática. *Revista Del Centro de Investigación de La Universidad La Salle*, 14(53), 105-132. <https://doi.org/10.26457/RECEIN.V14I53.2679>
- Hailey, B. J., & Bailey, L. A. (1982). Negative Addiction in Runners: A Quantitative Approach. *Journal of Sport Behavior*, 5(3), 150-154.
- Harvey, J., Beamish, R., & Defrance, J. (1993). Physical exercise policy and the welfare state: A framework for comparative analysis. *International Review for the Sociology of Sport*, 28(1), 53-64. <https://doi.org/10.1177/101269029302800104>
- Hausenblas, H. A., & Giacobbi, P. R. (2004). Relationship between exercise dependence symptoms and personality. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1265-1273. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00214-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00214-9)
- Hausenblas, H. A., & Symons-Downs, D. (2002a). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(2), 89-123. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(00\)00015-7](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(00)00015-7)
- Hausenblas, H. A., & Symons-Downs, D. (2002b). How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale. *Psychology and Health*, 17(4), 387-404. <https://doi.org/10.1080/0887044022000004894>
- Holtermann, A., Hansen, J. V, Burr, H., Sjøgaard, K., & Sjøgaard, G. (2012). The health paradox of occupational and leisure-time physical activity. *British Journal of Sports Medicine*, 46(4), 291-295.
- Holtermann, A., Krause, N., Van Der Beek, A. J., & Straker, L. (2018). The physical activity paradox: six reasons why occupational physical activity (OPA) does not confer the cardiovascular health benefits that leisure time physical activity does. *British Journal of Sports Medicine*, 52(3), 149-150. <https://doi.org/10.1136/BJSPTS-2017-097965>
- Izquierdo, M., Merchant, R. A., Morley, J. E., Anker, S. D., Aprahamian, I., Arai, H., ... Singh, M. F. (2021). International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines. *Journal of Nutrition, Health and Aging*, 25(7), 824-853. <https://doi.org/10.1007/S12603-021-1665-8/TABLES/1>

- Jiménez, A., Mayo, X., Gutiérrez, A., Manca Patricia, & Esteve, J. (2020). *Termómetro del ecosistema del deporte en España*. Retrieved from <https://www.pwc.es/es/entretenimiento-medios/assets/informe-termometro-ecosistema-deporte-espana.pdf>
- Jiménez Gutierrez, A., Mayo, X., Lopez-Valenciano, A., & Ardanuy, Mi. (2020). *Estudio del impacto del COVID-19 sobre el ecosistema del deporte español*. Asociación Deporte Español (ADESP) y Fundación España Activa.
- Leahy, J. L. (2018). *El impacto del deporte en la economía de los países. Estudio comparativo entre Estados Unidos, China, Reino Unido, Sudáfrica y España*.
- Lejoyeux, M., Avril, M., Richoux, C., Embouazza, H., & Nivoli, F. (2008). Prevalence of exercise dependence and other behavioral addictions among clients of a Parisian fitness room. *Comprehensive Psychiatry*, 49(4), 353-358. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2007.12.005>
- Lera López, F., & Suárez Fernández, M. J. (2019). Práctica deportiva y políticas públicas en el deporte en España. *Papeles de Economía Española* (159), 226-240.
- Little, J. C. (1969). Athletic neurosis: A deprivation crisis. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 45, 187-197.
- Mayo, X., del Villar, F., & Jiménez, A. (2017). *Termómetro del Sedentarismo en España*. Retrieved from [http://espanaactiva.es/wp-content/uploads/2017/06/Informe-observatorio\\_web.pdf](http://espanaactiva.es/wp-content/uploads/2017/06/Informe-observatorio_web.pdf)
- Ministerio de Cultura y Deporte, S. G. T. (2021). *Encuesta de hábitos deportivos en España 2020*. Madrid: Ministerio de Cultura y Deporte.
- Mónok, K., Berczik, K., Urbán, R., Szabo, A., Griffiths, M. D., Farkas, J., ... Demetrovics, Z. (2012). Psychometric properties and concurrent validity of two exercise addiction measures: A population wide study. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 739-746. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.06.003>
- Morgan, W. P. (1979). Negative addiction in runners. *Physician and Sportsmedicine*, 7(2), 56-70. <https://doi.org/10.1080/00913847.1979.11948436>
- Moscoso Sánchez, D. J., García Fernández, J., TrovO-Sánchez, J. M., & Fernández Gavira, J. (2022). *Impactos y medidas ante la COVID-19 en el sistema deportivo andaluz*.
- Murcia, J. A. M., & Gimeno, E. C. (2010). *Motivación en la actividad física y el deporte*. Wanceulen Editorial.
- Ogden, J., Veale, D., & Summers, Z. (1997). The development and validation of the exercise dependence questionnaire. *Addiction Research*, 5(4), 343-356. <https://doi.org/10.3109/16066359709004348>
- OMS. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*.
- OMS. (2018). *Actividad física para la salud: más personas activas para un mundo más sano: proyecto de plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: informe del Director General*. Organización Mundial de la Salud.
- OMS. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

- OMS. (2022). *Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022: resumen ejecutivo*. Retrieved from <https://www.who.int/es/publications/item/9789240060449>
- Pasman, L. N., & Thompson, J. K. (1988). Body image and eating disturbance in obligatory runners, obligatory weightlifters, and sedentary individuals. *International Journal of Eating Disorders*, 7(6), 759-769.
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine-evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25, 1-72.
- Plymire, D. C. (2004). Positive addiction : Running and human potential in the 1970s. *Journal of Sport History*, 31(3), 297-315.
- Schopenhauer, A. (2016). *Aforismos sobre la sabiduría de la vida*. Wrocław (Polonia): Plaza editorial.
- Sebire, S. J., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2008). Development and validation of the goal content for exercise questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(4), 353-377. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.4.353>
- Serier, K. N., Smith, J. E., Lash, D. N., Gianini, L. M., Harriger, J. A., Sarafin, R. E., & Wolfe, B. L. (2018). Obligatory exercise and coping in treatment-seeking women with poor body image. *Eating and Weight Disorders*, 23(3), 331-338. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0504-3>
- Sicilia, A., Águila, C., Orta, A., & Muyor, J. M. (2008). *Perfil del usuario de centros deportivos*. Almería: Editorial Universidad de Almería.
- Sicilia, A., Alcaraz-Ibañez, M., Lirola, M. J., & Burgueño, R. (2017). Propiedades psicométricas de la versión española del Cuestionario de Contenido de Metas en el Ejercicio. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49(3), 182-193. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2016.10.001>
- Sicilia, A., Alcaraz-Ibañez, M., Paterna, A., & Griffiths, M. D. (2021). Theoretical conceptualizations of problematic exercise in psychometric assessment instruments: A systematic review. *Journal Behavioral Addictions*, 10(1), 4-20. <https://doi.org/https://doi.org/10.1556/2006.2021.00019>
- Sicilia, A., Alcaraz-Ibañez, M., Paterna, A., & Griffiths, M. D. (2022). A review of the components of problematic exercise in psychometric assessment instruments. *Frontiers in Public Health*, 10, 839902. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.839902>
- Sicilia, A., Alías-García, A., Ferriz, R., & Moreno-Murcia, J. A. (2013). Adaptación y validación al Español del Inventario de Adicción al ejercicio (EAI). *Psicothema*, 25(3), 377-383. <https://doi.org/10.7334/psicothema2013.21>
- Sicilia, A., Artés, E. M., Orta, A., Casimiro, A. J., & González-Cutre, D. (2011). *Hábitos deportivos, actitudes y satisfacción de los almerienses ante el deporte*. Almería: Universidad de Almería y Patronato Municipal de Deportes de Almería.
- Spada, M. M. (2015). Commentary on: Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 124-125. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.018>
- Symons-Downs, D., Hausenblas, H. A., & Nigg, C. R. (2004). Factorial validity and psychometric examination of the exercise dependence scale-revised.

- Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 8(4), 183-201. [https://doi.org/10.1207/s15327841mpee0804\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327841mpee0804_1)
- Szabo, A., Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D. (2018). Morbid exercise behavior: Addiction or psychological escape? In H. Budde & M. Wegner (Eds.), *The exercise effect on mental health: Neurobiological mechanisms* (pp. 277-311). New York, NY: Routledge.
- Szabo, A., Frenkl, R., & Caputo, A. (1997). Relationship between addiction to running, commitment, and deprivation from running: A study on the internet. *European Yearbook of Sport Psychology*, 1, 130-147.
- Szabo, A., Griffiths, M. D., de La Vega, R., Mervó, B., Demetrovics, Z., de La Vega Marcos, R., ... Demetrovics, Z. (2015). Methodological and conceptual limitations in exercise addiction research. *Yale Journal of Biology and Medicine*, 88(3), 303-308. Retrieved from <http://europepmc.org/abstract/med/26339214>
- Szabo, A., Pinto, A., Griffiths, M. D., Kovácsik, R., & Demetrovics, Z. (2019a). The psychometric evaluation of the Revised Exercise Addiction Inventory: Improved psychometric properties by changing item response rating. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 157-161. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.06>
- Taranis, L., Touyz, S., & Meyer, C. (2011). Disordered eating and exercise: Development and preliminary validation of the Compulsive Exercise Test (CET). *European Eating Disorders Review*, 19(3), 256-268. <https://doi.org/10.1002/erv.1108>
- Terry, A., Szabo, A., & Griffiths, M. (2004). The exercise addiction inventory: A new brief screening tool. *Addiction Research and Theory*, 12(5), 489-499. <https://doi.org/10.1080/16066350310001637363>
- Thompson, W. R., Sallis, R., Joy, E., Jaworski, C. A., Stuhr, R. M., & Trilk, J. L. (2020). Exercise is medicine. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 14(5), 511-523. <https://doi.org/10.1177/1559827620912192>
- Valcarce, M.; García-Fernández, G. (2021). *3º Informe: Impacto COVID-19 en Instalaciones Deportivas*. Retrieved from <https://www.valgo.es/uploads/app/163/elements/file/file1620734663.pdf>
- Veale, D. (1987). Exercise dependence. *British Journal of Addiction*, 82, 735-740.
- Veale, D. (1995). Does primary exercise dependence really exist? In *Exercise addiction: Motivation for participation in sport and exercise: Proceedings of British Psychology, Sport and Exercise Psychology Section* (pp. 71-75). British Psychological Society.
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, 174(6), 801-809.
- Weik, M., & Hale, B. D. (2009). Contrasting gender differences on two measures of exercise dependence. *British Journal of Sports Medicine*, 43(3), 204-207. <https://doi.org/10.1136/bjism.2007.045138>
- World Health Organization. (2018). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th Revision)*. Retrieved from <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>.



## ANEXO I: ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de la población del municipio de Almería según los distritos postales de procedencia.....	30
Tabla 2. Distribución de la población del municipio de Almería según sexo y grupos de edad.....	30
Tabla 3. Distribución de la muestra según distritos postales de procedencia.....	31
Tabla 4. Muestra y porcentaje de la misma según sexo y edad.....	32
Tabla 5. Ficha técnica del muestreo para la población del municipio de Almería.....	32
Tabla 6. Etapas de la investigación.....	33
Tabla 7. Incidencias en el trabajo de campo.....	34
Tabla 8. Situación socioeconómica percibida entre hombres y mujeres.....	59
Tabla 9. Situación socioeconómica percibida en función de la formación académica de los participantes.....	60
Tabla 10. Comparación de la situación socioeconómica percibida entre los diferentes grupos clasificados de acuerdo con su formación académica.....	61
Tabla 11. Situación socioeconómica percibida en función de la situación laboral de los participantes.....	62
Tabla 12. Comparación de la situación socioeconómica percibida entre los diferentes grupos clasificados de acuerdo con su situación laboral.....	62
Tabla 13. Grado de importancia del deporte como actividad de tiempo libre antes de COVID-19 en función del sexo del encuestado.....	79
Tabla 14. Grado de importancia del deporte como actividad de tiempo libre antes de COVID-19 en función de la edad del encuestado.....	81
Tabla 15. Grado de importancia del deporte como actividad en el tiempo libre de los almerienses en función del sexo durante el COVID-19.....	84

Tabla 16. Grado de importancia del deporte como actividad en el tiempo libre de los almerienses en función de la edad durante el COVID-19.....	85
Tabla 17. Grado de importancia del deporte como actividad en el tiempo libre de los almerienses antes y durante el periodo de COVID-19.....	87
Tabla 18. Grado de importancia del deporte como actividad en el tiempo libre de los almerienses antes y durante el periodo de COVID-19 en función del sexo .....	89
Tabla 19. Modalidades físico-deportivas más practicadas por la población activa almeriense.....	92
Tabla 20. Media (escala 1-7) de la frecuencia de días a la semana de práctica físico-deportiva en función del sexo .....	96
Tabla 21. Media (escala 1-7) de la frecuencia de práctica semanal en función de la edad .....	97
Tabla 22. Diferencias significativas de práctica entre grupos de edad.....	97
Tabla 23. Comparación del tiempo (en minutos) de práctica físico-deportiva diaria/sesión entre hombres y mujeres .....	99
Tabla 24. Valores medios de volumen de práctica diario/sesión (expresados en minutos) en función de la edad.....	99
Tabla 25. Comparación de la edad de inicio en la práctica físico-deportiva en función del sexo.....	101
Tabla 26. Media de inicio en la práctica físico-deportiva en función de la edad.....	102
Tabla 27. Comparación por parejas de la edad de inicio de práctica físico-deportiva por grupos de edad .....	102
Tabla 28. Actividades físico-deportivas más practicadas (Comparativa 2009-2021) .....	107
Tabla 29. Diferencias de las puntuaciones medias obtenidas en los motivos de práctica de actividad físico-deportiva entre hombres y mujeres.....	121
Tabla 30. Diferencias de las puntuaciones medias obtenidas en los motivos de práctica de actividad físico-deportiva entre los diferentes grupos de edad.....	122
Tabla 31. Diferencias de las puntuaciones medias obtenidas en los motivos de práctica de actividad físico-deportiva entre los ciudadanos activos y sedentarios .....	122
Tabla 32. Media del grado de uso (escala 1-5) por parte de la ciudadanía almeriense de los diferentes espacios de práctica físico-deportiva.....	133
Tabla 33. Comparación de medias (escala 1-5) sobre el uso por parte de la ciudadanía almeriense de los diferentes espacios de práctica físico-deportiva en función del sexo .....	133
Tabla 34. Grado de utilización de los espacios deportivos por los almerienses según grupos de edad (estudio 2021).....	135

Tabla 35. Resultados de las pruebas de comparación por parejas para el grado de utilización de espacios deportivos según los grupos de edad .....	136
Tabla 36. Comparación de medias (escala 1 a 5) en el uso por parte de los almerienses de diferentes espacios de práctica físico-deportiva en función del sexo .....	137
Tabla 37. Comparación de medias (escala 1 a 5) en el uso de diferentes espacios de práctica físico-deportiva para los diferentes grupos de edad .....	138
Tabla 38. Resultados de las pruebas de comparación por parejas para el grado de uso de distintas instalaciones entre los diferentes grupos de edad .....	139
Tabla 39. Comparación de medias (escala 1-5) entre hombre y mujeres en el uso de los programas y actividades municipales .....	144
Tabla 40. Comparación de medias (escala 1-5) entre los diferentes grupos de edad en el uso de las actividades y programas ofrecidos por el ayuntamiento .....	144
Tabla 41. Resultados de las pruebas de comparación por parejas del grado de uso de los diferentes programas para los distintos grupos de edad .....	145



## ANEXO II: ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Localización geográfica de los distritos postales del municipio de Almería.....	29
Figura 2. Distribución de la muestra por sexo.....	40
Figura 3. Distribución de la muestra por grupos de edad .....	40
Figura 4. Distribución de la muestra en función de su formación académica	41
Figura 5. Distribución porcentual de participantes hombres en función de su formación académica .....	42
Figura 6. Distribución porcentual de participantes mujeres en función de su formación académica.....	43
Figura 7. Distribución porcentual de participantes con edades entre 16 y 24 años en función de su formación académica .....	44
Figura 8. Distribución porcentual de participantes con edades entre 25 y 34 años en función de su formación académica .....	45
Figura 9. Distribución porcentual de participantes con edades entre 35 y 44 años en función de su formación académica .....	46
Figura 10. Distribución porcentual de participantes con edades entre 45 y 54 años en función de su formación académica.....	47
Figura 11. Distribución porcentual de participantes con edades entre 55 y 64 años en función de su formación académica.....	48
Figura 12. Distribución porcentual de participantes con 65 o más años de edad en función de su formación académica.....	49
Figura 13. Distribución de la muestra según su situación laboral en la actualidad.....	50
Figura 14. Distribución porcentual de participantes hombres en función de su situación laboral.....	51
Figura 15. Distribución porcentual de participantes mujeres en función de su situación laboral.....	52
Figura 16. Distribución porcentual de participantes con edades comprendidas entre 16 y 24 años en función de su situación laboral .....	53
Figura 17. Distribución porcentual de participantes con edades comprendidas entre 25 y 34 años en función de su situación laboral .....	54

Figura 18. Distribución porcentual de participantes con edades comprendidas entre 35 y 44 años en función de su situación laboral .....	55
Figura 19. Distribución porcentual de participantes con edades comprendidas entre 45 y 54 años en función de su situación laboral .....	56
Figura 20. Distribución porcentual de participantes con edades comprendidas entre 55 y 64 años en función de su situación laboral .....	57
Figura 21. Distribución porcentual de participantes con 65 o más años de edad en función de su situación laboral .....	58
Figura 22. Valor medio relativo a la situación socioeconómica percibida para el conjunto de la población encuestada .....	59
Figura 23. Distribución porcentual de los participantes en función del tipo de trabajo realizado y grupo de edad .....	65
Figura 24. Distribución porcentual de los participantes en función del tipo de trabajo realizado y formación académica.....	66
Figura 25. Distribución porcentual de los participantes en función del tipo de desplazamiento y grupo de edad .....	67
Figura 26. Distribución porcentual de los participantes en función del tipo de desplazamiento y situación laboral.....	68
Figura 27. Tiempo que dedican los almerienses a estar sentado o recostado en función del grupo de edad .....	69
Figura 28. Tiempo que dedican los almerienses a estar sentado o recostado en función del nivel de estudios.....	70
Figura 29. Distribución porcentual de los ciudadanos en función del nivel de práctica físico-deportiva realizada .....	71
Figura 30. Distribución porcentual de los participantes en función del nivel de práctica de actividades físico-deportivas y grupo de edad .....	73
Figura 31. Distribución porcentual de los participantes en función de la práctica físico-deportiva y grupo de edad .....	74
Figura 32. Distribución porcentual de los participantes en función de la práctica físico-deportiva y el tipo de desplazamiento realizado .....	75
Figura 33. Comparación del porcentaje de almerienses que practican actividades físico-deportivas en 2009 y 2021 .....	76
Figura 34. Comparación de practicantes de actividades físico-deportivas a nivel de las población almeriense, andaluza y nacional según sexo .....	77
Figura 35. Distribución porcentual de los participantes en función del grado de importancia concedido al deporte de tiempo libre antes del COVID-19.....	78
Figura 36. Grado de importancia del deporte en el tiempo libre de los almerienses durante el COVID-19.....	83
Figura 37. Distribución porcentual de las actividades físico-deportivas más practicadas por la población almeriense activa en función del sexo .....	93
Figura 38. Distribución porcentual de ciudadanos activos para cada una de las actividades físico-deportivas más practicadas según su grupo de edad	95
Figura 39. Distribución porcentual de la frecuencia de práctica físico-deportiva de la población almeriense activa.....	95

Figura 40. Porcentaje de la ciudadanía que realiza actividad físico-deportiva semanalmente en función del número de días de práctica semanal (1-7)96

Figura 41. Distribución porcentual de los ciudadanos activos en función del tiempo aproximado empleado por día/sesión de practica físico-deportiva .....98

Figura 42. Distribución porcentual de hombre y mujeres activos en función del tiempo aproximado empleado por día/sesión de practica físico-deportiva .....98

Figura 43. Distribución porcentual de la población activa en función de la edad de inicio de práctica físico-deportiva .....100

Figura 44. Distribución porcentual de hombres y mujeres en función de la edad en que comenzaron a realizar ejercicio/deporte.....101

Figura 45. Porcentaje de la población almeriense activa con y sin licencia federativa.....103

Figura 46. Distribución porcentual de la población que posee licencia federativa en función del sexo.....103

Figura 47. Distribución del porcentaje de licencias federativas en función de la edad.....104

Figura 48. Distribución porcentual de ciudadanos que poseen licencia federativa en función de su grupo de edad .....104

Figura 49. Distribución porcentual de ciudadanos en función de la modalidad deportiva que practican con licencia federativa .....105

Figura 50. Comparativa (2009 vs 2021) de la distribución porcentual de ciudadanos activos según las actividades físico-deportivas más practicadas .....106

Figura 51. Comparativa del tiempo por día/sesión de práctica (2009 vs. 2021) en función del porcentaje de ciudadanos que informan cada opción .....109

Figura 52. Comparativa de la edad de inicio en la práctica físico-deportiva (2009 vs. 2021) teniendo en cuenta el porcentaje de ciudadanos que informan de cada opción .....110

Figura 53. Comparativa porcentual de ciudadanos (2009 vs 2021) según la edad de inicio de practica de actividad físico-deportiva y sexo .....110

Figura 54. Comparativa del porcentaje de licencias federativas (2009 vs. 2021) .....111

Figura 55. Comparativa del porcentaje de posesión de licencias federativas por sexos (2009 vs. 2021) .....112

Figura 56. Puntuación media (escala 1-5) sobre la forma de realización de la práctica físico-deportiva .....114

Figura 57. Distribución porcentual de las respuestas para cada una de las diferentes formas de realización de actividad físico-deportiva.....115

Figura 58. Puntuación media (escala 1-5) para cada una de las formas de realización de la práctica físico-deportiva en función del sexo .....116

Figura 59. Puntuación media (escala 1-5) para cada una de las formas de realización de la práctica físico-deportiva en función del grupo de edad .....117

Figura 60. Distribución porcentual de las respuestas para cada una de las modalidades de práctica físico-deportiva.....	118
Figura 61. Puntuación media (escala 1-5) para cada una de las modalidades de práctica físico-deportiva en función del sexo .....	119
Figura 62. Puntuación media (escala 1-5) para cada una de las modalidades de práctica físico-deportiva en función del grupo de edad .....	120
Figura 63. Puntuación media (escala 1-7) de los motivos de práctica físico-deportiva .....	121
Figura 64. Puntuaciones medias (escala 1-6) de los seis componentes de adicción al ejercicio valorados .....	123
Figura 65. Puntuación media (escala 1-6) de los síntomas de adicción al ejercicio en función del sexo .....	124
Figura 66. Puntuación media (escala 1-6) de los síntomas de adicción al ejercicio según grupos de edad .....	125
Figura 67. Distribución porcentual de ciudadanos según el nivel de riesgo de adicción a la práctica físico-deportiva .....	126
Figura 68. Distribución porcentual de hombres y mujeres según el nivel de riesgo de adicción a la práctica físico-deportiva.....	127
Figura 69. Porcentaje de practicantes en situación de riesgo de adicción a la práctica de actividad físico-deportiva en los distintos grupos edad...	128
Figura 70. Porcentaje de almerienses que utilizan los espacios de práctica físico-deportiva descritos en el estudio .....	132
Figura 71. Distribución porcentual de respuestas en función del grado de utilización por los almerienses de los diferentes espacios deportivos.....	134
Figura 72. Distribución porcentual de respuestas de los ciudadanos en función del uso de diferentes espacios de práctica físico-deportiva .....	137
Figura 73. Distribución porcentual de ciudadanos de acuerdo con el uso de los servicios o actividades deportivas ofrecidas por el Ayuntamiento .	139
Figura 74. Porcentaje de uso de los servicios o actividades deportivas ofrecidas por el Ayuntamiento en función del sexo .....	140
Figura 75. Porcentaje de uso de los servicios o actividades deportivas ofrecidas por el Ayuntamiento según grupos de edad.....	141
Figura 76. Distribución porcentual de respuestas respecto a las actividades deportivas municipales utilizadas por la población almeriense .....	142
Figura 77. Grado de uso de programas y/ o actividades deportivas locales (estudio 2021).....	142
Figura 78. Distribución porcentual de hombres y mujeres que utilizan las actividades físico-deportivas municipales .....	143
Figura 79. Distribución porcentual de ciudadanos activos según su asociación con gimnasios u otros clubes.....	146
Figura 80. Porcentaje de ciudadanos abonados a entidades privadas y del tercer sector deportivo en función del sexo .....	147
Figura 81. Porcentaje de ciudadanos abonados a entidades privadas según el grupo de edad.....	147
Figura 82. Porcentaje de ciudadanos asociados al tercer sector deportivo según grupos de edad .....	148

Figura 83. Influencia del Covid en el cese de la condición de abonado y/o socio a gimnasios u otras asociaciones/clubes deportivos.....149

Figura 84. Población almeriense abonada a los Complejos/Centros Deportivos Municipales .....150

Figura 85. Porcentaje de ciudadanos respecto a la causa que pudo motivar la baja en diferentes Complejos/Centros Deportivos Municipales.....150

Figura 86. Porcentaje de ciudadanos almerienses abonados a los Complejos/Centros Deportivos Municipales según el sexo .....151

Figura 87. Porcentaje de ciudadanos almerienses abonados al CDM “Rafael Florido”.....152

Figura 88. Porcentaje de ciudadanos almerienses abonados al CDM “Distrito 6 – Jairo Ruíz”.....152

Figura 89. Porcentaje de ciudadanos almerienses abonados al CDM “Ego – Sport” .....153

Figura 90. Comparativa de los espacios de práctica físico-deportiva utilizados por los almerienses (estudio 2009 vs. estudio 2021) .....154

Figura 91. Distribución porcentual de ciudadanos que informan utilizar diferentes espacios deportivos en función de su grupo de edad .....155

Figura 92. Grado de práctica deportiva en las instalaciones deportivas municipales (Estudio 2021) .....157

Figura 93. Grado de práctica deportiva en las instalaciones deportivas municipales (Estudio 2009) .....157

Figura 94. Porcentaje de uso de los servicios o actividades deportivas ofrecidas por el Ayuntamiento, según grupos de edad (estudio 2009) ...159

Figura 95. Preferencia de actividades deportivas municipales practicadas por los almerienses (estudio 2009) .....160



## ANEXO III: CUESTIONARIO



UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

### ESTUDIO UAL – PMD



LA UNIVERSIDAD DE ALMERÍA, EN COLABORACIÓN CON EL AYUNTAMIENTO DE ALMERÍA, ESTÁ LLEVANDO A CABO UN ESTUDIO SOBRE LOS HÁBITOS DEPORTIVOS DE LOS ALMERIENSES. A CONTINUACIÓN, LE VAMOS A HACER ALGUNAS PREGUNTAS SOBRE DICHO TEMA.

ESTE CUESTIONARIO ES TOTALMENTE ANÓNIMO. LE PEDIMOS LA MÁXIMA SINCERIDAD EN SUS RESPUESTAS.

Por favor, indique usted cuál es el código postal de su vivienda habitual

[Si el código postal indicado no corresponde a un código del Municipio de Almería Capital (ver tarjeta con códigos postales), no proceder a realizar la encuesta]

#### BLOQUE: HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y RELACIÓN CON EL EJERCICIO FÍSICO

P.1.- ¿Exige su trabajo una actividad física que implica una aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como por ejemplo levantar pesos, cavar o trabajos de construcción, durante al menos 10 minutos consecutivos?

SÍ	1
NO	2

P.2.- ¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?

SÍ	1
NO	2

**P.3.- Sin contar las horas de sueño/siesta durante un día habitual, ¿me podría indicar cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado?**

Horas: minutos \_\_\_\_\_ (Horas): \_\_\_\_\_ (Minutos)

**P. 4.- Independientemente de que haga ejercicio físico en la actualidad, por favor, indique cuál es su grado de acuerdo o desacuerdo con las siguientes afirmaciones, dónde 1 sería totalmente en desacuerdo y 6 sería totalmente de acuerdo.**

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de Acuerdo
1. El ejercicio es la cosa más importante de mi vida	1	2	3	4	5	6
2. Han surgido conflictos con mi pareja y/o familia en relación con la cantidad de ejercicio que realizo	1	2	3	4	5	6
3. Uso el ejercicio como una forma de cambiar mi estado de ánimo	1	2	3	4	5	6
4. Con el tiempo he aumentado la cantidad de ejercicio que hago en una sesión	1	2	3	4	5	6
5. Si tengo que faltar a una sesión de ejercicio físico, me siento de mal humor e irritable	1	2	3	4	5	6
6. Si dejo de hacer la cantidad de ejercicio que hacía y después comienzo de nuevo, siempre intento hacer tanto ejercicio como hacía	1	2	3	4	5	6

**P. 5.- Indique en qué grado las siguientes metas son o serían importantes para usted a la hora de hacer ejercicio y/o deporte. Por favor, valore en una escala que va del 1 (Nada Importante) a 7 (Muy Importante).**

	Nada importante						Muy importante
1. Mejorar mi apariencia física.	1	2	3	4	5	6	7
2. Mejorar mi salud en general.	1	2	3	4	5	6	7

**P. 6.- De las siguientes opciones cuál es la que más se ajusta a su situación actual [Indicar al entrevistado que por ejercicio físico/deporte nos referimos a cualquier actividad que implique activar alguna parte muscular del cuerpo al menos 15 minutos con el objetivo de mantener o mejorar la forma física]**

*Pasa a  
Pregunta  
nº 20*

- 1. No hago ejercicio físico y no tengo intención de hacerlo en los próximos 6 meses
- 2. No hago ejercicio físico, pero quiero hacerlo en los próximos 6 meses

*Pasa a  
Pregunta  
nº 7*

- 3. Hago algo de ejercicio físico, pero no regularmente
- 4. Hago ejercicio físico regularmente, pero he comenzado a hacerlo hace menos de 6 meses
- 5. Hago ejercicio físico regularmente y lo llevo haciendo más de 6 meses

**PREGUNTAS 7 a 19: SÓLO PARA QUIENES PRACTICAN ACTUALMENTE**

**P. 7.- ¿Con qué frecuencia suele practicar deporte y/o ejercicio físico? [Preguntar primero si hace semanalmente o esporádicamente. En caso de hacer ejercicio semanalmente preguntar cuántos días por semana si no lo ha dicho en su respuesta]**

Semanalmente	1	¿Cuántos días por semana? _____ días
Esporádicamente o en vacaciones	2	

**P. 8.- El día que practica ejercicio físico y/o deporte ¿cuánto tiempo practica aproximadamente?[Por favor, pasa la información facilitada por el entrevistado a minutos]**  
 \_\_\_\_\_ Minutos

**P. 9.- Aproximadamente, ¿a qué edad comenzó a practicar ejercicio físico y/o deporte?**

A la edad de \_\_\_\_\_ años

**P. 10.- De las siguientes instalaciones o espacios indique cuál utiliza habitualmente [Leer todas las instalaciones y detenerse en las que usa para preguntar el grado en la escala 1 (Nada) a 5 (Mucho). Donde no se indique uso de instalación marcar 1]**

	Nada	Poco	Algo	Bastan	Mucho
Instalaciones públicas cerradas (e.g., Rafael Florido, Distrito 6, Ego, Pabellones, etc.)	1	2	3	4	5
Instalaciones públicas abiertas (e.g., campos de fútbol, pistas de atletismo, etc.)	1	2	3	4	5
Instalaciones de un club privado	1	2	3	4	5
Instalaciones de un centro de enseñanza	1	2	3	4	5
Instalaciones del centro de trabajo	1	2	3	4	5
En lugares abiertos (parque, calle, campo, mar...)	1	2	3	4	5
En la propia casa	1	2	3	4	5
En un gimnasio privado	1	2	3	4	5

**P. 11.- ¿Podría decirme qué deporte y/o ejercicio físico practica y con qué frecuencia?(Considere andar al menos 15 minutos con propósito de mantener o mejorar su forma física). [Primero recoger el deporte o ejercicio físico que práctica y después marcar el número que corresponda en función de la frecuencia?]**

	Sólo en vacaciones/espórá	1 ó 2 veces / semana	3 ó más veces
1.	1	2	3
2.	1	2	3
3.	1	2	3
4.	1	2	3
5.	1	2	3

**P. 12.- ¿Tiene licencia federativa?**

SÍ	1
NO (pasa a la P13)	2

→ **P. 12.1- Indique en qué modalidades deportivas tiene licencia [Indicar máximo tres modalidades. Las más practicadas]**

\_\_\_\_\_  
 / /  
 \_\_\_\_\_

**P. 13.- De las siguientes formas de practicar ejercicio y/o deporte indique el grado en que lo realiza, considerando que el valor 1 sería Nada y 5 sería Mucho.**

	Nada	Poco	Algo	Bastante	Mucho
Acompañado por nuestra cuenta	1	2	3	4	5
En actividades dirigidas por un monitor/entrenador	1	2	3	4	5
Sólo por mi cuenta	1	2	3	4	5

**P. 14.- ¿En qué grado realiza ejercicio físico y/o deporte presencialmente o virtualmente? Valore las siguientes opciones considerando que el valor 1 sería Nada y valor 5 sería Mucho.**

	Nada	Poco	Algo	Bastante	Mucho
Presencialmente	1	2	3	4	5
Online en tiempo real o sesiones grabadas	1	2	3	4	5

**P. 15.- De las siguientes instalaciones o espacios indique cuál utiliza habitualmente [Leer todas las instalaciones y detenerse en las que usa para preguntar el grado en la escala 1 (Nada) a 5 (Mucho). Donde no se indique uso de instalación marcar 1]**

	Nada	Poco	Algo	Bastante	Mucho
Estadio Mediterráneo (sala de musculación)	1	2	3	4	5
Estadio Mediterráneo (pista anexa)	1	2	3	4	5
Palacio Mediterráneo	1	2	3	4	5
Complejo Almadrabillas (Ego)	1	2	3	4	5
Complejo Rafael Florido	1	2	3	4	5
Complejo Distrito 6 (Los Ángeles)	1	2	3	4	5
Campo de golf de El Toyo	1	2	3	4	5

Pista de tenis los Molinos	1	2	3	4	5
Frontón Municipal	1	2	3	4	5
Campos de fútbol municipales	1	2	3	4	5
Instalaciones de centros de enseñanza (e.g., primaria, secundaria, universidad)	1	2	3	4	5
Otras, ¿cuál?.....	1	2	3	4	5

**BLOQUE: EVALUACIÓN DEL SISTEMA DEPORTIVO**

**P- 16.- ¿Podría decirme si utiliza en la actualidad alguno de los servicios o actividades deportivas que ofrece el Ayuntamiento de Almería?**

Pasa a  
Pregunta  
nº 16.1

Sí los utiliza en la actualidad	1
Los ha utilizado anteriormente, pero ahora no	2
Nunca los ha utilizado (Pasa a la P17)	3

→ **P. 16.1.- ¿Qué actividad? [sólo para los que los utilizan o los han utilizado, opción 1 y 2 pregunta anterior]**

	Nada	Poco	Algo	Bastante	Mucho
Programas deportivos de competición (juegos deportivos municipales)	1	2	3	4	5
Programas deportivos para mayores (Tercera Edad)	1	2	3	4	5
Escuelas deportivas municipales	1	2	3	4	5
Actividades en la naturaleza (buceo, senderismo, etc.)	1	2	3	4	5
Programas de formación para técnicos	1	2	3	4	5

**P. 17.-¿Qué actividades deportivas cree usted que deberían ofertarse prioritariamente desde el Ayuntamiento de Almería en su localidad? (Máximo tres respuestas)**

1.-

2.-

3.-



**Importante) [Cumplimentar la respuesta en la columna Antes COVID y sólo después preguntar por las mismas opciones Durante el COVID (columna 2). Aclarar que Durante COVID se refiere a todo el periodo temporal de la pandemia y no exclusivamente al momento de confinamientos. El entrevistador debe indicar el número de respuesta del 1 al 5 en cada caso para cada una de las opciones]**

	Antes COVID	Durante COVID
Ver deporte en directo: Acceso libre		
Ver deporte en directo: Con entrada		
Ver deporte en TV		
Ver deporte en otros dispositivos (portátil, móvil, etc.)		
Oír deporte en dispositivos (radio, móvil, ordenador, etc.)		
Hacer deporte o actividad física		

**P. 21.- ¿Qué edad tiene? (indique los años que tenga cumplidos)**

**P. 22.- ¿Cuál es su sexo?**

Hombre	1
Mujer	2

**P. 23.- ¿Cuáles son los estudios de más alto nivel oficial que usted ha finalizado? [No leer todas las opciones. Marcar la que haya indicado el entrevistado]**

No he ido a la Escuela	1
He ido a la Escuela, pero no obtuve ninguna titulación oficial	2
Educación primaria o equivalente	3
ESO, EGB, Bachiller elemental o equivalente	4
Formación profesional o equivalentes	5
Bachiller, COU, BUP o equivalente	6
Estudios universitarios	7

**P. 24.- Piense en una escalera con 10 peldaños. En el peldaño 1 estarían las personas en peor situación socio-económica. En el peldaño 10 estarían las personas con mejor situación (más dinero, más educación y los trabajos más respetados). ¿En qué peldaño se colocaría usted?**

Peldaño más bajo

Peldaño más alto

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**P. 25.- ¿Cuál es su situación profesional actual? [No leer opciones. Esperar a que el entrevistado diga su situación y seleccionar entre las opciones indicadas abajo. Pedir clarificación al entrevistado si es necesario]**

Trabaja	1
ERTE	2
Jubilado o pensionista	3
Parado y ha trabajado antes	5
Parado y busca su primer empleo	6
Estudiante	7
Trabajo doméstico no remunerado	8
Otra situación	9

**¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!**



## GRACIAS POR CONFIAR EN NUESTRAS PUBLICACIONES

Al comprar este libro le damos la posibilidad de consultar gratuitamente la versión ebook.

### Cómo acceder al ebook:

- ☞ **Entre en nuestra página web**, sección Acceso ebook  
([www.dykinson.com/acceso\\_ebook](http://www.dykinson.com/acceso_ebook))
- ☞ **Rellene el formulario** que encontrará insertando el código de acceso que le facilitamos a continuación así como los datos con los que quiere consultar el libro en el futuro (correo electrónico y contraseña de acceso).
- ☞ Si ya es **cliente registrado**, deberá introducir su **correo electrónico y contraseña habitual**.
- ☞ Una vez registrado, **acceda a la sección Mis e-books de su cuenta de cliente**, donde encontrará la versión electrónica de esta obra ya desbloqueada para su uso.
- ☞ Para consultar el libro en el futuro, ya sólo es necesario que se identifique en nuestra web con su correo electrónico y su contraseña, y que se dirija a la sección Mis ebooks de su cuenta de cliente.



### CÓDIGO DE ACCESO

Rasque para ver el código

Nota importante: Sólo está permitido el uso individual y privado de este código de acceso. Está prohibida la puesta a disposición de esta obra a una comunidad de usuarios.



**MANTÉNGASE INFORMADO  
DE LAS NUEVAS PUBLICACIONES**

**Suscríbase gratis  
al boletín informativo  
[www.dykinson.com](http://www.dykinson.com)**

**Y benefíciense de nuestras ofertas semanales**