

A photograph of two women walking away from the camera on a dirt path. The scene is bathed in a warm, golden-red light, suggesting a sunset or sunrise. The women are silhouetted against the bright background. The woman on the left is wearing a light-colored dress and carrying a bag. The woman on the right is wearing a patterned dress. The background shows a hilly landscape with some trees and a body of water in the distance.

HÁBITOS DEPORTIVOS DE LA POBLACIÓN DE BIZKAIA 2020





Coordinación y edición:

**Departamento de Euskera, Cultura y Deporte
de la Diputación Foral de Bizkaia**

Dirección:

**Servicio de Deportes
de la Diputación Foral de Bizkaia**

Equipo investigador:

**Marian Ispizua Uribarri y Patricia Campelo Martínez
CIVERSITY
Euskal Herriko Unibertsitatea / Universidad del País Vasco**

© Fotografías:

Hibai Agorria

Diseño:

Moriwase

ISBN: 978-84-7752-674-2

D.L.: BI-1905-2020

HÁBITOS DEPORTIVOS DE LA POBLACIÓN DE BIZKAIA 2020

ÍNDICE

0

INTRODUCCIÓN

pg. 10

1

ESTADO
DE LA CUESTIÓN

pg. 14

2

METODOLOGÍA
Y ESTRUCTURA
DEL INFORME

pg. 24

29 2.1. Estructura del Informe
30 2.2. Diseño muestral

6

LA POBLACIÓN
QUE SOLAMENTE
CAMINA

pg. 92

97 6.1. Descripción sociodemográfica
98 6.2. Relación con el entorno
100 6.3. Instalaciones convencionales y espacios públicos
102 6.4. Modo de entender el deporte
103 6.5. Asesoramiento humano y técnico

7

LA POBLACIÓN
DEPORTISTA

pg. 104

111 7.1. Descripción sociodemográfica
113 7.2. Instalaciones convencionales
118 7.3. Espacios públicos
119 7.4. Necesidad de nuevos espacios
120 7.5. Modo de entender el deporte
123 7.6. Asesoramiento humano y técnico
124 7.7. Gasto en deporte

8

LA POBLACIÓN
ACTIVA:
ACTIVIDADES
Y PERFILES

pg. 126

131 8.1. Actividades y deportes más practicados
137 8.2. Perfil de la población activa en función de las actividades y deportes practicados

3

EL TIEMPO LIBRE DE LA POBLACIÓN DE BIZKAIA

pg. 32

- 37** 3.1. Tiempo libre disponible
- 43** 3.2. Actividades de ocio y actividades de ocio deseadas de la población de Bizkaia

4

HÁBITOS DEPORTIVOS DE LA POBLACIÓN DE BIZKAIA

pg. 50

- 60** 4.1. Descripción sociodemográfica
- 65** 4.2. Relación con el entorno
- 70** 4.3. Participación en eventos y voluntariado deportivo
- 71** 4.4. Modo de entender el deporte
- 74** 4.5. Asesoramiento humano y técnico
- 78** 4.6. Hábitos familiares
- 80** 4.7. Uso del euskera y la actividad física y el deporte

5

LA POBLACIÓN SEDENTARIA

pg. 82

- 87** 5.1. Descripción sociodemográfica y relación previa con la actividad física y el deporte
- 89** 5.2. Motivos por los que no se realiza actividad física ni deporte
- 90** 5.3. Posibilidad futura de realización de actividad física y deporte
- 91** 5.4. Modo de entender el deporte

9

INDAGANDO MÁS ALLÁ: MIRADAS ESPECÍFICAS EN TORNO A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN BIZKAIA

pg. 152

- 157** 9.1. Género y deporte
- 165** 9.2. La población de 25 a 49 años con menores a su cargo
- 169** 9.3. Uso de los espacios públicos habitantes
- 172** 9.4. Hábitos deportivos de la población de los municipios de menos de 5.000 habitantes
- 176** 9.5. Hábitos deportivos de la población de Bilbao

10

CONCLUSIONES

pg. 182

11

BIBLIOGRAFÍA

pg. 192

CUESTIONARIO

pg. 196

PRÓLOGO



Hoy en día el deporte está reconocido como uno de los principales factores que influyen en la calidad de vida de las personas, lo que le convierte de facto, en objeto de estudio prioritario de toda sociedad avanzada que se preocupe por mejorar el bienestar de su ciudadanía, desde puntos de vista tan diversos como la educación en valores, la igualdad, la inclusión, la cohesión social, la sostenibilidad medioambiental, el desarrollo económico o la adquisición de hábitos saludables.

Pero ¿somos deportistas los y las vizcaínas? ¿qué tipo de práctica deportiva preferimos realizar? ¿dónde nos gusta hacer deporte? o ¿en qué idioma nos relacionamos cuando hacemos deporte? Éstas son una pequeña muestra de las preguntas relacionadas con la práctica deportiva de la ciudadanía de Bizkaia a las que pretende dar respuesta este estudio realizado por el Servicio de Deportes de la Diputación Foral de Bizkaia titulado “Hábitos deportivos de la población de Bizkaia”.

Los datos que en este estudio aparecen, van a permitir a la Diputación y a todas las entidades que componen el sistema deportivo de Bizkaia (ayuntamientos, federaciones, clubes, asociaciones, empresas, etc.) estar mejor preparadas para aprovechar las múltiples oportunidades que día a día van surgiendo alrededor del mundo del deporte. Así, se pretende implementar iniciativas públicas y privadas que respondan a las cada vez más cambiantes tendencias y necesidades de la ciudadanía del territorio.

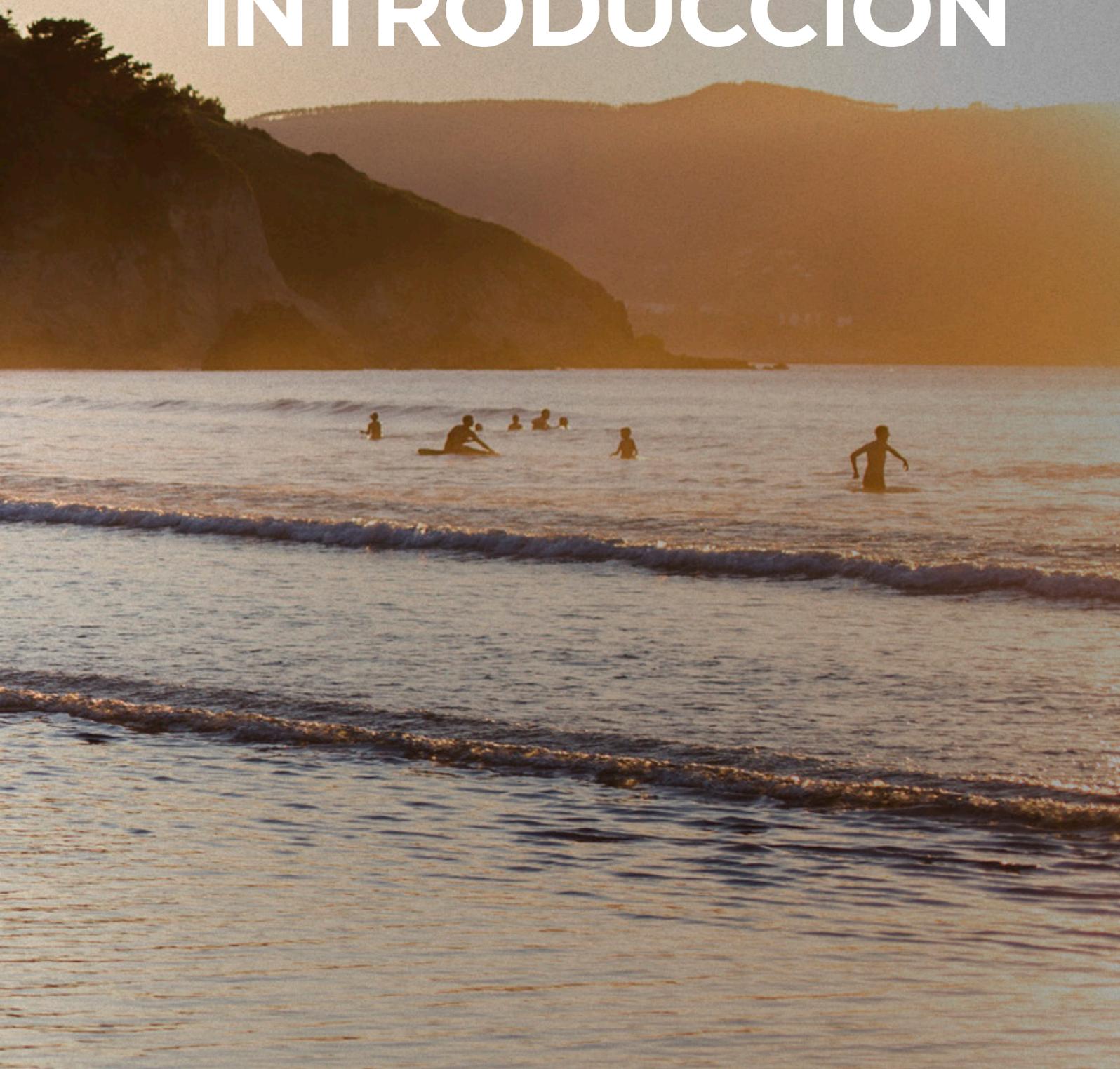
Todo ello dirigido a aumentar y mejorar las posibilidades que existen en nuestro territorio para hacer deporte, de tal forma que en el próximo estudio que se haga se pueda constatar no solamente un aumento significativo en la práctica deportiva de las y los vizcaínos, sino que la misma se caracterice por ser más saludable, más igualitaria, más inclusiva y más sostenible, en definitiva, un deporte del que todos y todas nos sintamos más orgullosas si cabe.

LOREA BILBAO IBARRA

EUSKARA, KULTURA ETA KIROL DIPUTATUA



INTRODUCCIÓN



INTRODUCCIÓN



Actualmente, la práctica deportiva es una actividad cada vez más generalizada en las dinámicas sociales de las sociedades actuales. En líneas generales, la población practica cada vez más deporte, pero sobre todo es consciente de la necesidad de realizar ejercicio físico para alcanzar unos hábitos de vida saludables.

Además, es una práctica dinámica en cuanto a modo de realización. Diferentes estudios detectan algunos cambios, como una mayor adaptación a la situación específica de cada persona, y sobre todo una práctica cada vez más integrada en el uso de los espacios abiertos: se circunscribe menos a los equipamientos deportivos convencionales y se realiza más en espacios naturales o urbanos, conviviendo con el uso que se hace de estos últimos para diversas finalidades de corte más social.

Un elemento que destaca de estos estudios de hábitos deportivos es la actividad de caminar, el paseo o salir a andar, que aparece como una actividad muy asentada y generalizada en nuestras sociedades, también en los entornos urbanos, en donde es cada vez más habitual, permitiendo mantener la práctica de ejercicio físico en todos los grupos sociales y en todas las circunstancias vitales. En este sentido, las administraciones públicas son más conscientes de la situación y por ello destinan más recursos a la creación o transformación de espacios para su uso por parte de la ciudadanía.

El Servicio de Deporte de la Diputación Foral es consciente de la situación, planteándose la necesidad de conocer los hábitos y la actitud de la población de Bizkaia ante el ejercicio físico y el de-

porte. Es en este contexto en el que se realiza este estudio cuantitativo, a través de una encuesta que permita conocer pormenorizadamente la situación.

El presente estudio parte de un encargo de la Diputación Foral de Bizkaia con el fin de analizar los hábitos deportivos de la población del Territorio Histórico de Bizkaia. Se trata de conocer las prácticas no sólo deportivas sino relacionadas con la actividad y el ejercicio físico, ya que se parte de un concepto más general y adaptado a la nueva situación social, recogido en el siguiente esquema.

En primer lugar, se distingue entre población sedentaria y población activa:

- La población sedentaria la componen el colectivo de personas que no hacen ejercicio físico ni deporte.
- La población activa la componen a su vez dos grupos:
 - Personas que no hacen deporte pero que caminan como única actividad.
 - Personas deportistas, en donde están por un lado las personas que hacen actividad deportiva individual o grupal (como salir a correr o andar en bicicleta) y por otro las que hacen deporte reglado (compitiendo o pudiendo llegar a competir) dirigido (gimnasio, etc.)¹.



Fuente: Servicio de Deporte, Diputación Foral de Bizkaia

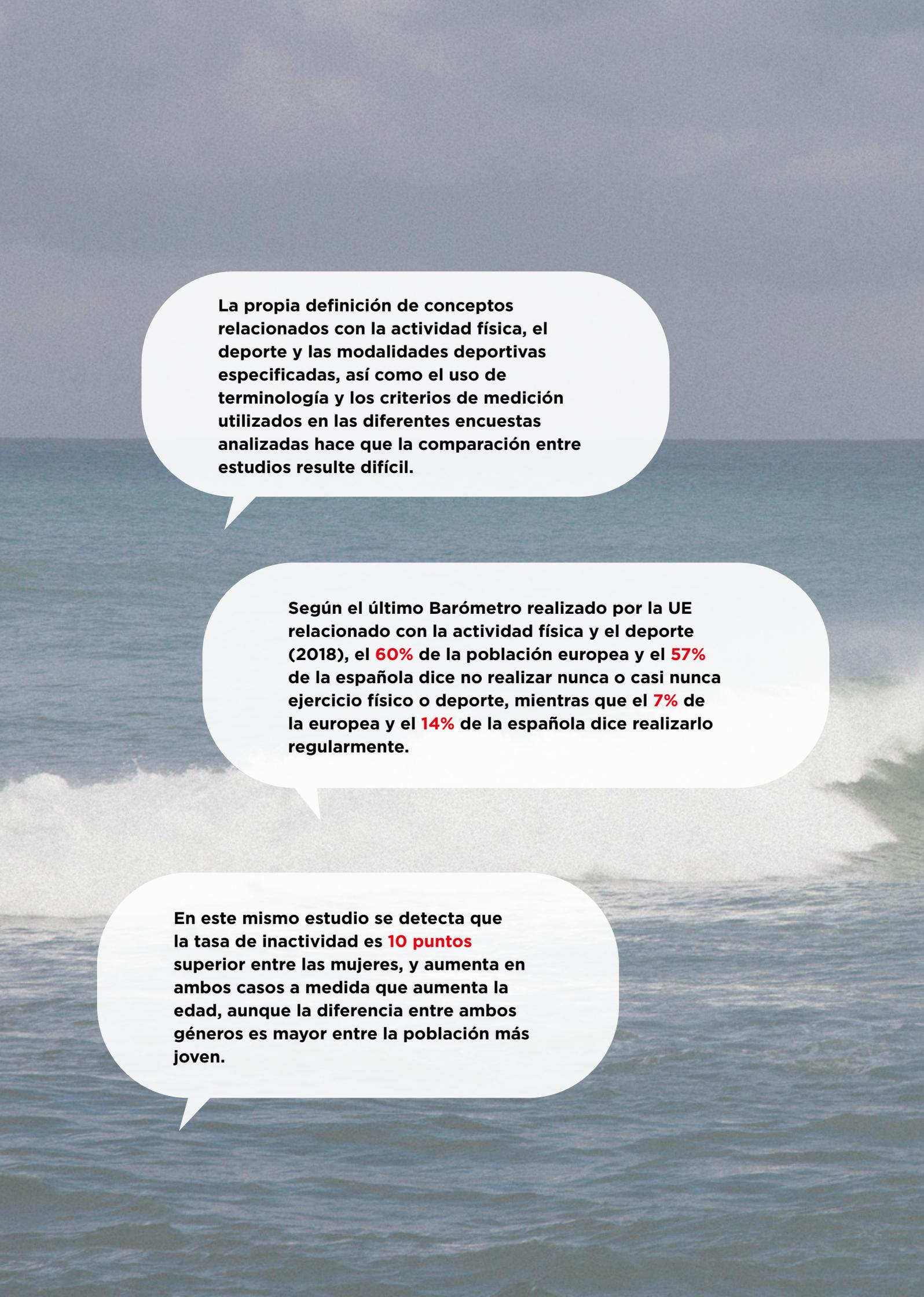
¹Es habitual que las personas deportistas también caminen. Sin embargo, en el presente informe se ha decidido tratar al colectivo de personas que solamente caminan como un colectivo diferenciado debido al volumen de población que engloba y a sus características específicas.



1

ESTADO DE LA CUESTIÓN





La propia definición de conceptos relacionados con la actividad física, el deporte y las modalidades deportivas especificadas, así como el uso de terminología y los criterios de medición utilizados en las diferentes encuestas analizadas hace que la comparación entre estudios resulte difícil.

Según el último Barómetro realizado por la UE relacionado con la actividad física y el deporte (2018), el **60%** de la población europea y el **57%** de la española dice no realizar nunca o casi nunca ejercicio físico o deporte, mientras que el **7%** de la europea y el **14%** de la española dice realizarlo regularmente.

En este mismo estudio se detecta que la tasa de inactividad es **10 puntos** superior entre las mujeres, y aumenta en ambos casos a medida que aumenta la edad, aunque la diferencia entre ambos géneros es mayor entre la población más joven.

Así mismo se ve que el **15%** de la población española que realiza actividad física camina entre **1 y 3 veces** a la semana y el **74%** lo hace entre **4 y 7 veces** a la semana, dedicando a ello al menos una hora en tres de cada cuatro casos. La mayor parte de la actividad física se realiza en espacios abiertos (**53%**).

Si nos fijamos en el último estudio realizado por el CIS (2015), vemos que el **53%** de las personas mayores de **15 años** practican deporte de manera periódica u ocasional.

60%
HOMBRES

47%
MUJERES

El **60%** de los hombres y el **47,5%** de las mujeres practican deporte, y la tasa varía en función de la edad: a mayor edad menos deporte se practica.

En la Comunidad Autónoma Vasca practica deporte, según el CIS, el **47%** de la población mayor de **15 años**, siendo una de las **6 comunidades** con mayor tasa de práctica y habiéndose incrementado en casi **10 puntos** porcentuales desde **2010**.



1. ESTADO DE LA CUESTIÓN

Tal como planteaban Ispizua y Campelo en 2014, existe una diferencia entre lo que se entiende por tiempo libre y lo que se entiende por ocio. Habitualmente cuando hablamos del tiempo libre nos referimos a *“tiempo cotidiano que no se dedica a realizar tareas de carácter obligatorio y ocupacionales como son todas las relacionadas con los estudios y los trabajos domésticos y extradomiciliarios”* (García Ferrando 1997:27), sin embargo, cuando hablamos de ocio, no podemos referirnos a un tiempo exento de tareas, sino a la realización de alguna actividad (entre las que se encuentra “no hacer nada”), libremente elegida, que se realiza en el tiempo libre y que resulta placentera para la persona que la realiza. Así, el ocio se concibe hoy como un área de la experiencia humana, un ámbito de desarrollo personal y social, como fin en sí mismo *“que permite a la persona crecer y desarrollarse en algún aspecto. Se trata de una vivencia profundamente subjetiva que otorga sentido a la existencia de una persona en la medida que es fruto de una elección personal estrechamente ligada a sus deseos, necesidades y/o expectativas”* (Ispizua y Monteagudo, 2001:250).

Existen múltiples estudios que abordan el uso del tiempo libre de la población y lógicamente la mayoría de ellos analizan la relación de la población con la actividad física y el deporte e incluso muchos de ellos se centran en esta cuestión, aunque partan de la situación con relación a los hábitos de tiempo libre. También podemos encontrar investigaciones que tratan específicamente de los hábitos deportivos de poblaciones concretas como la escolar e incluso estudios relacionados con la salud como las Encuestas de Salud (nacionales o autonómicas) que también aportan información relevante.

A continuación, presentamos los estudios más relevantes relacionados con nuestro objeto de análisis.

A nivel estatal podemos destacar:

- Estudios del CIS-CSD: Hábitos deportivos (dirigidos por Manuel García Ferrando) en los años 1980, 1985, 1990, 1995, 2000, 2005 y 2010. Y el último realizado en 2015.
- Algunas preguntas incluidas en algunos Barómetros del CIS.

- Estudios del INE: Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003, y 2009-2010.
- Encuestas nacionales de salud.
- Estudios europeos con datos desagregados por países.

A nivel de Euskadi:

- Estudios del CIS e INE desagregados por Comunidades Autónomas.
- Estudios realizados por el Gabinete de Prospección Sociológica (“La población de la CAPV y el deporte”, realizado en 2004, “Práctica de deporte y comportamientos violentos en competiciones deportivas” de 2011).
- “Encuesta de hábitos deportivos de la CAPV” realizada por Deloitte para la Dirección de Deportes del Gobierno Vasco sobre hábitos deportivos de la población vasca realizado en 2008.
- Barómetro de consumo realizado por Eroski por recoger información relativa a la práctica de ejercicio físico (2003, 2004, 2007).
- Estudio realizado por Avento a partir de los datos producidos por Otros organismos e instituciones.
- Encuestas de salud, que tratan de medir las tasas de sedentarismo y actividad de la población (1994,1997, 2002, 2007, 2013 y 2018).
- Encuesta de Condiciones de Vida realizada por el EUSTAT en los años 1989, 1994, 1999, 2004 y 2009).
- Encuestas de Presupuestos de Tiempo 1993, 1998, 2003, 2008, 2013 y 2018 del EUSTAT

A nivel del Territorio Histórico de Bizkaia, y liderados en todos los casos por la Diputación Foral, también existen diferentes trabajos: Ispizua (2001), Calderón (2007) o el realizado en 2017 sobre Hábitos deportivos de la población escolar de Bizkaia por el equipo de investigación del Instituto de estudios de ocio de la Universidad de Deusto.

Todos estos estudios sirven de punto de partida, pero no contemplan una misma manera de medir el fenómeno físico-deportivo, y por lo tanto no permiten una comparación exacta de los resultados, pero basándonos en ellos podemos partir de una situación concreta y ver cuál es su importancia y la posición que ocupa la población de Bizkaia.

El estudio más reciente de que disponemos es el realizado por la Comisión Europea en 2017 (publicado en 2018). Se trata de un Barómetro sobre la práctica de deporte y actividad física que recoge los resultados de una encuesta realizada a más de 28.000 personas mayores de 15 años, residentes en la Unión Europea, de las cuales 1.024 se encontraban residiendo en España, lo que permite la presentación de conclusiones tanto para Europa como para nuestro país.

En dicho trabajo se puede ver que el 60% de la población europea y el 57% de la española dice no realizar nunca o casi nunca ejercicio o deporte, mientras que el 7% de la europea y el 14% de la española dicen realizarlo regularmente.

Las diferencias por género y grupo de edad son apreciables en ambos colectivos: el 64% de mujeres europeas y el 63% de españolas no practican ejercicio físico o deporte nunca o casi nunca mientras que estos porcentajes son menores en el caso de los hombres (56% de europeos y 51% de españoles).

En cuanto a la edad, en los dos grupos poblacionales así como en ambos géneros parece claro que a medida que aumenta la edad disminuye la práctica de actividad física, pero el punto de partida difiere: mientras entre los grupos más jóvenes la diferencia por género es notable (en el caso de España los hombres más jóvenes, de entre 15 y 24 años que no realizan actividad física es del 20%, mientras que en el caso de las mujeres de la misma edad llega al 40%), entre los más mayores la tasa se asemeja (66% de los hombres mayores de 55 años y 70% de las mujeres de esa franja de edad son personas sedentarias).

Fijándonos únicamente en los datos referentes a España, y siguiendo literalmente las categorías de respuesta consideradas en dicho estudio, vemos que el 11% de la población “realiza regular-

mente actividades físicas” (tales como moverse en bicicleta o jardinería) en el exterior, a lo que hay que añadir el 23% que afirma “realizarlas con alguna regularidad”.

Respondiendo a la pregunta de con cuánta asiduidad caminan por lo menos 10 minutos seguidos, vemos que el 15% de la población española que realizan actividad física lo hacen entre 1 y 3 veces a la semana y el 74% entre 4 y 7 días a la semana, dedicando menos de una hora a ello en tres cuartas partes de los casos.

La mayor parte de la actividad física realizada por la ciudadanía española tiene lugar en parques o espacios exteriores (“outdoor”) (53%), aunque la práctica en la propia casa también es muy frecuente (16%). Alrededor de un 10% realiza (siguiendo de nuevo las categorías del estudio) actividad física en un club deportivo, y un porcentaje similar en un centro deportivo, mientras que un 18% lo hace en un gimnasio (HealthKit or fitness centre).

TABLA 1.1. Razones por las que realiza deporte o actividad física (respuesta múltiple %)

	EU	España
Mejorar la salud	54	59
Mejorar la forma física	47	38
Relajarse	38	34
Divertirse	30	25
Mejorar el rendimiento físico	28	37
Controlar el peso	23	22
Mejorar la apariencia física	20	31
Estar con amistades	19	15
Contra atacar los efectos de la edad	14	10
Mejorar la autoestima	12	10

Fuente: Eurobarómetro Comisión Europea, 2017

Como puede observarse, la mejora o mantenimiento de la salud o la buena forma física o psicológica (relajarse) son las razones fundamentales para la práctica de ejercicio físico, pero aspectos como la sociabilidad, entre los que se encuentran divertirse o estar con amistades, son también básicos para mantener el hábito.

TABLA 1.2. Razones que dificultan que realices deporte más a menudo (respuesta múltiple %)

	EU	España
Falta de tiempo	40	47
Falta de motivación o interés	20	21
Enfermedad o invalidez	14	13
Es demasiado caro	7	4
No me gustan las actividades competitivas	6	5
Me asusta el riesgo de lesiones	5	5
No tengo amistades con quienes hacer deporte	3	1
No hay instalaciones adecuadas cerca	3	2
Me siento discriminado frente a Otros/otras participantes	1	0
Ya hago deporte regularmente	17	16
Otras	7	5
No lo sé	3	1

Fuente: Eurobarómetro Comisión Europea, 2017

La falta de tiempo continúa siendo una causa importante que limita la práctica de actividad físico-deportiva, pero también razones como la falta de interés o motivación, así como causas relacionadas con la salud inciden.

En general la opinión sobre la oferta de actividades físicas tanto en la zona de residencia como por parte de los clubes deportivos locales es ligeramente mejor entre la población española que entre la europea, pero también es mayor el porcentaje de personas que apoyan la idea de que las autoridades locales no hacen lo suficiente por su ciudadanía en el ámbito de las actividades físicas.

En general solo un 4% de la población española y un 6% de la europea admite haber colaborado en actividades de voluntariado orientadas a las actividades deportivas.

En cuanto a los datos elaborados específicamente en España, y basándonos en los datos aportados por el CIS a partir de la última encuesta sobre “Hábitos deportivos de la población” realizada en 2015, vemos que más de la mitad (53,5%) de las personas mayores de 15 años practicaron deporte de forma

periódica u ocasional en el año anterior, y de estos el 19,5% dice practicarlo diariamente, mientras que el 46,2% lo hizo al menos una vez a la semana. En este mismo estudio se ve que la práctica desciende a medida que aumenta la edad y en este sentido se afirma que el 87% de las personas menores de 20 años practicaron deporte mientras que tan solo lo hicieron el 10% de las mayores de 75 años.

En cuanto al sexo también se observaron diferencias notables ya que casi un 60% de los hombres realizaron prácticas deportivas, mientras que en el caso de las mujeres la cifra ronda el 47,5%.

Otras variables que también permiten establecer diferencias por práctica son la formación académica o la situación laboral.

En dicho estudio se destaca que el 45,9% prefiere realizar deporte en espacios al aire libre, un 24% en espacios cerrados y un 30% indistintamente. Además, un quinto de la población encuestada afirma que practica deporte en casa, y seis de cada diez dice utilizar instalaciones convencionales.

Para un tercio de los y las deportistas el estar en forma es la motivación principal para hacer deporte, a lo que hay que añadir un 15% que afirma que la salud es el principal motor, mientras que un 23% afirma que lo hace por diversión.

Como en todos los estudios, la falta de tiempo es la razón aducida por la mayoría para no hacer deporte (44%), pero es destacable que, un quinto de las y los no deportistas aduce que no lo hacen porque no les interesa.

En el estudio del CIS, el País Vasco se encuentra entre las comunidades con mayor tasa deportiva tras Baleares (54,2%), Navarra (53,3%), Cataluña (50,6%), Madrid (50,5%) o Comunidad Valenciana (47%), destacando que, con respecto a la anterior encuesta realizada en 2010, se ha incrementado la práctica en casi 10 puntos porcentuales (desde los 37,6% a los 46,9% actuales).

En un contexto más cercano, y a partir de los datos de la última Encuesta de Presupuestos de Tiempo (EPT) analizada en profundidad (Eustat, 2014) podemos plantear la cuestión tal como tiene lugar en nuestra comunidad autónoma. En cuanto al

ejercicio físico nos encontramos con dos hechos a destacar: por una lado, y como ya hemos dicho, el paseo como actividad de ocio está bastante generalizada, y a lo largo del periodo analizado las tasas de personas que pasean habitualmente (al menos una vez por semana) oscilan entre el 75% y el 78%, y por otro el porcentaje de personas que hace deporte se ha incrementado en gran medida, y de un modo continuo.

Así, mientras en el primero de los años analizados (2003), el 32,5% de la población decía hacer deporte al menos una vez por semana, en el año 2009, esta tasa alcanzaba el 50%. Esto además ha conllevado que también se incremente la participación en otras actividades relacionadas con el mundo deportivo: la asistencia a espectáculos de este tipo aumenta ligeramente, y es claro el incremento de personas que leen prensa deportiva, que pasa de

un 23 a un 33% en el periodo analizado (Ispizua y Campelo, Eustat, 2014).

Según los datos recientemente avanzados en la nota de prensa publicada por Eustat sobre la nueva Encuesta de Presupuestos del tiempo realizada en 2018: "El tiempo dedicado al ocio activo (a practicar deportes, pasear o realizar excursiones, navegar por internet, etc.) resulta 6 minutos superior al de 2013. Un 63,1% de la población realiza actividades incluidas en este apartado, lo que representa 1,5 puntos porcentuales menos en el último quinquenio. La actividad de ocio activo a la que más tiempo dedica la población vasca es pasear y hacer excursiones; esta actividad aumenta significativamente los fines de semana, en concreto los domingos, cuando el 56,3% de la población realiza esta actividad durante 2 horas y 34 minutos de media (Nota de prensa, 26/06/2019, EPT 2019, www.eustat.eus).



Gecast, S.L.

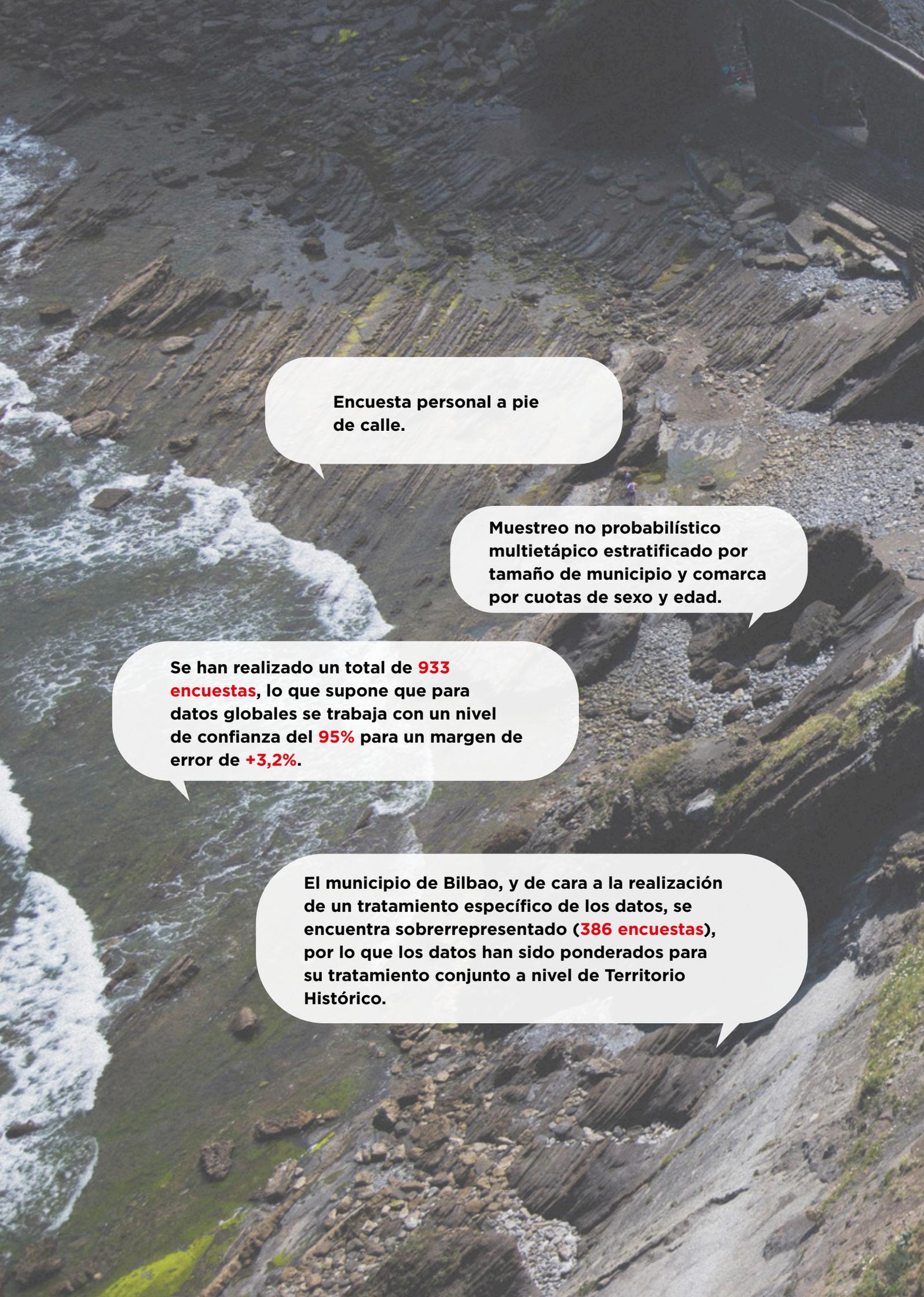
CLUB MONTAÑISMA LA PIEDRA
R.Z.P.O.



2

METODOLOGÍA Y ESTRUCTURA DEL INFORME



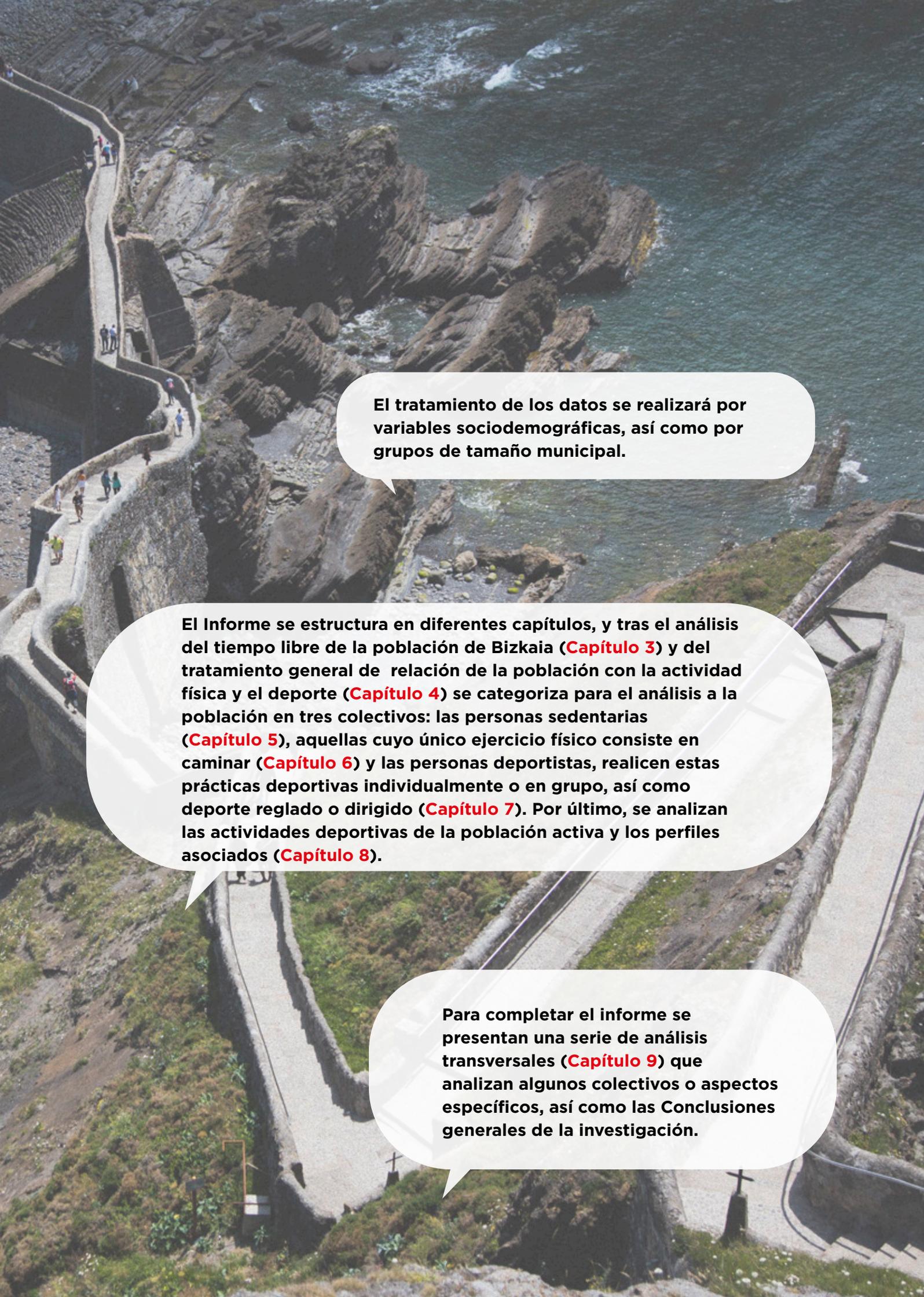


Encuesta personal a pie de calle.

Muestreo no probabilístico multietápico estratificado por tamaño de municipio y comarca por cuotas de sexo y edad.

Se han realizado un total de **933 encuestas**, lo que supone que para datos globales se trabaja con un nivel de confianza del **95%** para un margen de error de **+3,2%**.

El municipio de Bilbao, y de cara a la realización de un tratamiento específico de los datos, se encuentra sobrerrepresentado (**386 encuestas**), por lo que los datos han sido ponderados para su tratamiento conjunto a nivel de Territorio Histórico.

An aerial photograph of a coastal path built on a rocky cliffside. The path is a narrow, light-colored concrete or stone walkway that winds along the edge of the cliff. Several people are seen walking along the path. The cliff face is rugged and grey, with some green vegetation at the base. The ocean is visible to the right, with waves crashing against the rocks. The sky is clear and blue.

El tratamiento de los datos se realizará por variables sociodemográficas, así como por grupos de tamaño municipal.

El Informe se estructura en diferentes capítulos, y tras el análisis del tiempo libre de la población de Bizkaia (**Capítulo 3**) y del tratamiento general de relación de la población con la actividad física y el deporte (**Capítulo 4**) se categoriza para el análisis a la población en tres colectivos: las personas sedentarias (**Capítulo 5**), aquellas cuyo único ejercicio físico consiste en caminar (**Capítulo 6**) y las personas deportistas, realicen estas prácticas deportivas individualmente o en grupo, así como deporte reglado o dirigido (**Capítulo 7**). Por último, se analizan las actividades deportivas de la población activa y los perfiles asociados (**Capítulo 8**).

Para completar el informe se presentan una serie de análisis transversales (**Capítulo 9**) que analizan algunos colectivos o aspectos específicos, así como las Conclusiones generales de la investigación.



2. METODOLOGÍA Y ESTRUCTURA DEL INFORME

El objetivo del presente informe es llegar a conocer los hábitos relacionados con la actividad física de la población del Territorio Histórico.

La población para analizar son las personas empadronadas en Bizkaia mayores de 16 años, ya que las menores de esta edad fueron estudiadas en un trabajo anterior en el que se analizaba la actividad física de la población escolar del Territorio.

Para conocer la relación de la población con la actividad física se ha realizado una encuesta, construida ad hoc para la presente investigación tal como puede verse en los anexos. Esta se ha pasado, en octubre de 2019, a una muestra representativa compuesta por 933 personas, primando a la hora de repartir la muestra el tamaño del municipio (en 5 estratos), el sexo y la edad. La muestra se encontraba incrementada desde el inicio con respecto a los valores necesarios para asegurar un nivel de confianza y un margen de error aceptables, ya que no se conocían a priori el porcentaje de personas que realizan actividad física o deporte ni el de aquellas personas sedentarias, que también forman parte de los objetivos de la investigación por tratarse de una población interesante y susceptible de mejora en los hábitos saludables.

En este sentido el análisis de la información obtenida comprenderá diferentes niveles de análisis. Por un lado, y tras presentar los hábitos de tiempo libre de la población, así como sus preferencias, se hará una descripción de la relación de la población de Bizkaia con la actividad física y el deporte para pasar después a analizar los diferentes colectivos que se derivan de ella: las personas sedentarias, aquellas que realizan ejercicio físico no deportivo y por último la población deportista.

Lógicamente la muestra correspondiente a cada uno de estos colectivos presenta niveles de confianza menores y un margen de error ligeramente superior a los considerados para la muestra general, pero, por ser esta muy amplia siguen siendo aceptables.

En todos los casos se analizarán los datos en función de algunas variables que consideramos relevantes, como son el sexo, la edad, la ocupación, el nivel de estudios o el tamaño del municipio de residencia. La Comarca de residencia no será

una variable relevante en el análisis por el propio reparto poblacional en el Territorio Histórico, en el que la Comarca del Gran Bilbao concentra algo más del 75% del total poblacional y el 25% restante se reparte, también de manera desigual entre las 6 comarcas restantes: Duranguesado (8,4%), Arratia-Nervión (2,02%), Encartaciones (2,78%), Markina-Ondarroa (2,27%), Gernika-Bermeo (3,97%) y Plentzia-Mungia (4,96%).

En cada uno de los grupos poblacionales citados se tratarán una serie de cuestiones generales y otras de carácter específico para cada uno de ellos.

2.1. ESTRUCTURA DEL INFORME

El informe, estrictamente empírico, comienza tratando de enmarcar el fenómeno a analizar desde el conocimiento tanto de la disponibilidad de tiempo libre por parte de la población del Territorio Histórico, como de las actividades a las que lo dedican y a las actividades potenciales a las que les gustaría dedicarlo.

A partir de este primer acercamiento a la cuestión, se pasará a analizar aspectos relacionados con las actividades relacionadas con el ejercicio físico.

En el caso de la relación de la población de Bizkaia con la actividad física y el deporte, se analiza, además de las variables sociodemográficas esenciales que permitan describir las características de las personas en función de su relación con la actividad física, la relación con el entorno físico deportivo, el modo de entender el deporte, la socialización en hábitos físico-deportivos, así como la participación en eventos deportivos y la necesidad de asesoramiento.

Tras este análisis de la población mayor de 16 años en relación con esta actividad se analizarán más detalladamente tres colectivos concretos: en primer lugar, aquellas personas fundamentalmente sedentarias y que reconocen no realizar ejercicio físico ni deporte, aquellas que afirman realizar ejercicio pero que su actividad física se limita a caminar y por último aquellos que dicen hacer deporte, sea este de manera individual o grupal, sea reglado o dirigido.

Con respecto a la población sedentaria, se tratará de ver la tipología de personas que componen este grupo, su concepción del deporte, los motivos por

los que no realizan actividad física, así como la posibilidad de que puedan llegar a realizarla.

Tras esto, se analizarán las características de las personas que realizan ejercicio físico no deportivo, y en concreto que caminan, así como su relación previa con la actividad física deportiva.

Por último, nos centraremos más detalladamente en los y las deportistas, describiendo sus características y sus hábitos de práctica y analizaremos pormenorizadamente (aunque en la mayoría de los casos únicamente a modo de tendencia) aquellas actividades físicas concretas más habituales.

Así, el Informe se estructura en diferentes capítulos, y tras el análisis del tiempo libre de la población de Bizkaia (Capítulo 3) y del tratamiento general de relación de la población con la actividad física y el deporte (Capítulo 4) se categoriza para el análisis a la población en tres colectivos, según la pregunta 4 del cuestionario: las personas que se declaran sedentarias ya que afirman no hacer nada de ejercicio físico (Capítulo 5), aquellas que son activas pero cuyo único ejercicio físico consiste en caminar (Capítulo 6) y las personas deportistas, realicen éstas prácticas deportivas individuales o en grupo (informales o no) o bien deporte reglado o dirigido (Capítulo 7).

En el Capítulo 8, y teniendo en cuenta que contamos con personas que solo caminan, con otras que caminan y practican uno o más deportes y con otras con prácticas estrictamente deportivas que practican un deporte o simultanean la práctica de varios, se profundiza en las prácticas concretas de la población activa, así como en los perfiles de las personas y el modo en que realizan la actividad, diferenciando las actividades físicas (caminar) o deportivas (diferentes deportes) que realizan. Para ello nos fijaremos únicamente en las actividades realizadas por más del 1% de la población analizada.

Para completar el informe se presentan una serie de análisis transversales (Capítulo 9) que analizan algunos colectivos y miradas específicas de la práctica de ejercicio físico y deporte. En concreto, se analiza el colectivo de personas de entre 25 a 49 años con menores a su cargo, los hábitos deportivos de la población residente de los municipios pequeños (entendiendo estos como los de menos de 5.000 habitantes), los hábitos deportivos de la población de Bilbao (ya que es la única población con más de 100.000 habitantes) y además es la capital del Territorio Histórico. También, se incluye el estudio del uso de los espacios públicos para la práctica de ejercicio físico. En relación a la variable género, se trata de manera específica a través de un apartado propio.

Para terminar, se presentan las conclusiones generales de la investigación.

2.2. DISEÑO MUESTRAL

Se han realizado un total de 933 encuestas para toda Bizkaia, constituyendo una muestra con un nivel de confianza del 95% y un margen de error cercano al +3,2% para datos globales, aunque al tratar de establecer conclusiones para estratos inferiores este margen de error será obviamente superior. Al no existir base de sondeo, se trata de un diseño no probabilístico multietápico en el cual se establecerán estratos por tamaños poblacionales y, teniendo en cuenta además las comarcas, se elegirán municipios aleatoriamente para cada uno de los estratos. De cara a poder trabajar y obtener acercamientos a la realidad por tamaño del municipio se ha realizado un reparto no proporcional de la muestra, lo que exigirá su ponderación para el tratamiento de datos territoriales.

Para ello se ha partido de los datos facilitados por EUSTAT, referentes a la población empadronada en cada municipio de Bizkaia, distribuyendo estos en cinco estratos.

TABLA 2.1. Muestra por tamaño municipal y factores de ponderación

	N Población	%Población	Muestra realizada	% Muestra	Factor Ponderación
Más de 100.000 (Bilbao)	342.810	30,05	386	41,37	0,7263
20.000-100.000	449.420	39,40	250	26,79	1,4706
10.000-20.000	133.432	11,70	108	11,46	1,0112
3.000-10.000	146.816	12,87	119	12,86	1,0094
<3000	68.184	5,98	70	7,50	0,7937
Total	1.140.662		933		

Una vez realizado el reparto por tamaño poblacional, se han seleccionado aleatoriamente municipios en función no solo de su tamaño sino también de la Comarca en la que se encuentran.

Tal como puede observarse en la siguiente tabla, las comarcas más grandes como son Gran Bilbao y Duranguesado se encuentran ligeramente infrarrepresentadas en favor de aquellas con menor número de habitantes, de cara a dotar a estas últimas de representatividad.

TABLA 2.2. Distribución de la muestra por tamaño de municipio y comarca

	Gran Bilbao	Duranguesado	Arratia Nervión	Encartaciones	Markina Ondarroa	Gernika Bermeo	Plentzia Mungia	Total
Más de 100.000	Bilbao							386
20.000 a 100.000	Barakaldo Santurtzi Sestao Portugalete Getxo Leioa Erandio Galdakao Basauri	Durango						250
10.000 a 20.000	Arrigorriaga Trapaga Etxebarri	Ermua Amorebieta				Gernika Bermeo	Mungia Sopelana	108
3.000 a 10.000	Ortuella Muskiz Berango Derio/ Zamudio/ Sondika	Abadiño/ Elorrio Berriz/ Zaldibar	Igorre	Balmaseda Güeñes	Markina Ondarroa Lekeitio		Plentzia Gorliz	119
Menos de 3.000			Orozko/ Zeberio/ Zeanuri	Karranza Sopuerta/ Galdames	Ispaster Munitibar/ Bolivar	Mundaka/ Busturia Sukarrieta	Bakio Laukiz	70
Total	680	68	29	32	33	36	47	933
% muestra	72,88	7,28	3,10	3,42	3,53	4,71	5,03	
% población	75,53	8,44	2,02	2,78	2,27	3,97	4,96	

Una vez seleccionados aleatoriamente los municipios en los que distribuir las encuestas (en el caso de contar con las mismas características), estas se repartieron según cuotas proporcionales de sexo y edad, y las encuestas se realizaron personalmente (con persona encuestadora) en la calle.

Tal como podemos observar en la tabla, y de cara a un tratamiento pormenorizado de la información referente a la capital del Territorio Histórico, el municipio de Bilbao, se encuentra sobre-representado, ya que cuenta con una muestra específica de 386 encuestas asegurándose un nivel de confianza del 95% y un Margen de error del +5% para datos municipales.

Esto justifica el hecho de que, para el tratamiento a nivel de Territorio Histórico de los datos, y para que estos tengan el peso que les corresponde a nivel territorial, se ponderen los resultados, tal como se expresa en la Tabla 2.1. En el caso de la capital del territorio, las encuestas han sido distribuidas, proporcionalmente, por distritos además de por cuotas de sexo y edad.

A modo de resumen, la muestra está compuesta por un 47,3% de hombres y un 52,7% de mujeres mayores de 16 años, y en conjunto, comprende porcentajes de tramos de edad asimilados a los de la población en general: 11,6% tienen entre 16 y 24 años, 13,6% entre 25 y 34 años, 24,1% entre 35 y 49 años, 24,9% entre 50 y 64 y por último un 25,7% son mayores de 65 años.



3



**EL TIEMPO LIBRE
DE LA POBLACIÓN
DE BIZKAIA**



El **64%** de los hombres y el **48%** de las mujeres dicen contar con más de tres horas libres los días laborables, por lo que, si realizamos la lectura contraria, el **36%** de los hombres y el **52%** de las mujeres cuentan con menos de tres horas libres diarias.

77%
HOMBRES

61%
MUJERES

En los festivos las diferencias se mantienen: el **77%** de los hombres cuentan con más de **5 horas** libres mientras que solo el **61%** de las mujeres dicen tener tanto tiempo disponible.

En los días laborables las mayores diferencias entre el tiempo libre disponible entre hombres y mujeres se dan entre los mayores de **50 años**, pero también entre los **menores de 24** son notables.



En términos generales, el **35,5%** de la población afirma andar, pasear o caminar en su tiempo libre y un **28,5%** dice hacer deporte, existiendo diferencias entre hombres y mujeres: un **32%** de los hombres y un **38%** de las mujeres pasean, mientras que el **37,2%** de los hombres y el **20,7%** de las mujeres hacen deporte.

Por grupo de edad vemos que a medida que aumenta la edad aumenta el porcentaje de personas que anda en su tiempo libre y disminuye el porcentaje de personas que realizan deporte.

El porcentaje de personas que hacen deporte aumenta a medida que incrementa el nivel de ingresos, creciendo linealmente desde el **13,6%** entre las personas con ingresos inferiores a los **1.000 euros** mensuales al **50,9%** entre los que ingresan más de **4.000 euros** al mes.



3. EL TIEMPO LIBRE DE LA POBLACIÓN DE BIZKAIA

3.1. TIEMPO LIBRE DISPONIBLE

De cara a acercarnos a la relación de la población de Bizkaia con la actividad física y el deporte nos planteamos preguntar sobre la cantidad de tiempo disponible ya que esto influye directamente en las posibilidades de práctica tanto los días de labor como los festivos. Lógicamente esto también se encuentra relacionado con las variables sociodemográficas, así como con la situación laboral.

Algo más de la mitad de la población dice contar con tres o más horas libres al día entre semana, pero esta disposición de tiempo varía en función del género: casi dos terceras partes de los hombres (64%) dicen que tienen más de 3 horas libres al día y en concreto un 23% entre 3 y 5 horas y un 41% más de 5, mientras que en el caso de las mujeres tan sólo el 48% dice tener más de 3 horas, no llegando al 30% las que cuentan con más de 5 horas libres.

TABLA 3.1. ¿De cuánto tiempo libre diría usted que dispone al día, por término medio, tras haber descontado las horas dedicadas al trabajo, estudio, sueño y comidas? (%)

	Laborables			Festivos		
	Hombres	Mujeres	Total	Hombres	Mujeres	Total
Menos de 1 hora	3,8	5,1	4,5	2,3	3,9	3,1
De 1 a 3 horas	32,4	46,7	39,9	8,6	17,7	13,4
De 3 a 5 horas	22,2	19,7	20,9	11,3	16,9	14,3
Más de 5 horas	41,4	28,3	34,5	77,3	60,9	68,7
NS/NC	0,2	0,2	0,2	0,5	0,6	0,5
Total	100 (442)	100 (492)	100 (933)	100 (441)	100 (491)	100 (933)

En los festivos las diferencias se acentúan: el 73% del total de población dicen tener más de tres horas, en el caso de los hombres casi el 80% más de 5 mientras que en el caso de las mujeres tan sólo el 60% dicen contar con tanto tiempo libre.

En relación con la variable edad, vemos cómo en el análisis aparecen diferencias que, lógicamente, cobran relevancia entre aquellas personas en edad laboral, especialmente si observamos los hábitos durante los días de entre semana.

TABLA 3.2. ¿De cuánto tiempo libre diría usted que dispone al día, por término medio, tras haber descontado las horas dedicadas al trabajo, estudio, sueño y comidas? (%)

	Laborables					Total
	De 16 a 24	De 25 a 34	De 35 a 49	De 49 a 64	65 y más	
Menos de 1 hora	5,6	0	9,8	4,3	1,7	4,5
De 1 a 3 horas	43,5	52,8	55,4	43,3	13,8	39,9
De 3 a 5 horas	31,5	26	19,6	18,9	16,3	20,8
Más de 5 horas	19,4	21,3	15,2	33,0	67,9	34,5
NS/NC				0,4	0,4	0,2
Total	100	100	100	100	100	100 (932)

Como puede observarse en la tabla anterior, hay grandes variaciones entre los grupos de edad, siendo los estratos de más edad los que cuentan con más tiempo libre, relacionado fundamentalmente con la situación laboral. Los estratos que disponen de un menor tiempo para actividades de ocio son los comprendidos entre los 25 y 49 años que lógicamente son aquellos que se encuentran en el momento álgido de la vida laboral y a la vez los que cuentan con mayores responsabilidades familiares, bien por cuidado de hijos e hijas, bien por cuidado de progenitores.

En función del género, nos parece interesante discriminar el tiempo libre por grupo de edad y género, encontrando diferencias reseñables y de alto interés.

GRÁFICO 3.1. Tiempo libre en días laborables hombres

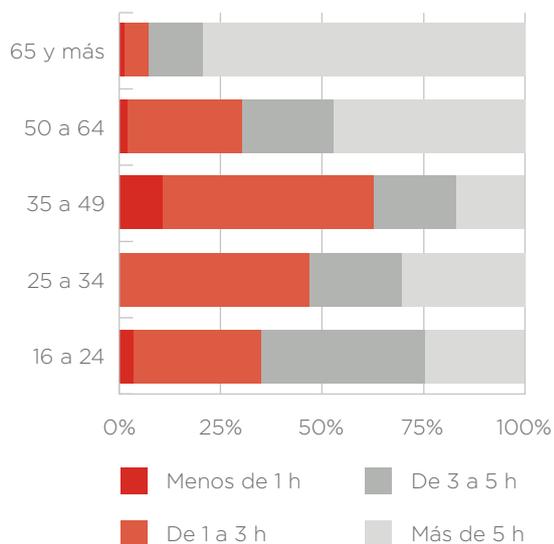
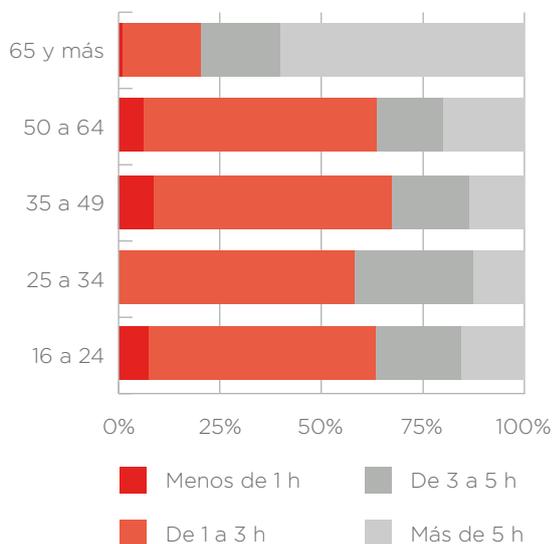


GRÁFICO 3.2. Tiempo libre en días laborables mujeres



En todos los grupos de edad vemos que son las mujeres las que cuentan con menor tiempo libre, siendo las diferencias muy notables en todos los casos a excepción del comprendido por las personas entre 35 y 49 años, en el que, la distribución de horas de tiempo libre, son muy similares. Curiosamente, los grupos que presentan más diferencias son los de menores de 24 y los de mayores de 50. Se comprende en cierta medida que en los grupos de mayores aún impere la idea de que la responsabilidad de las tareas del hogar y los cuidados caigan sobre la mujer, tal como se recoge en diversos estudios en los que se presenta cómo, el reparto de las tareas domésticas y de cuidados, explican las diferencias de disposición de tiempo libre entre hombres y mujeres. Sin embargo, esto también ocurre entre las personas más jóvenes (de 16 a 24 años): el 63,5% de las mujeres dicen tener menos de 3 horas de tiempo libre los laborables, mientras que en el caso de los hombres tan solo el 35% dicen contar con ese tiempo disponible para su ocio.

En el caso de los días festivos, las diferencias entre los grupos de edad también son reseñables. De nuevo, vemos que, por su situación vital, las personas entre los 35 y los 49 años son las que disponen de menor tiempo libre, contando un cuarto de ellas con menos de 3 horas libres. En este caso, son las personas más jóvenes, que lógicamente aglutinan al mayor número de estudiantes, y que en general no cuentan con responsabilidades laborales ni del hogar, las que disponen de mayor número de horas libres: casi un 90% de ellas dicen disponer de más de 3 horas y tres cuartas partes de ellos de más de 5 horas. Tiempo similar es el dispuesto por las personas mayores de 65 años, pero la diferencia es, que, en el caso de estas últimas, prácticamente no se da diferencia con el tiempo con que cuentan entre semana.

TABLA 3.3. ¿De cuánto tiempo libre diría usted que dispone al día, por término medio, tras haber descontado las horas dedicadas al trabajo, estudio, sueño y comidas? (%)

	Festivos					Total
	De 16 a 24	De 25 a 34	De 35 a 49	De 49 a 64	65 y más	
Menos de 1 hora	1,9	0,8	7,1	2,2	2,1	3,1
De 1 a 3 horas	9,3	15,7	18,2	13,8	9,6	13,5
De 3 a 5 horas	13,0	14,2	20,0	15,5	8,3	14,3
Más de 5 horas	75,9	69,3	54,2	67,7	79,2	68,6
NS/NC	0		0,4	0,9	0,8	0,5
Total	100	100	100	100	100	100 (933)

En los días festivos, de nuevo, encontramos diferencias si exploramos la variable edad juntamente con la variable género. A pesar de ser estos días exentos de trabajo, las mujeres continúan percibiendo, y por lo tanto disponiendo de menor tiempo para su ocio, dándose las diferencias más notables entre las personas de mediana edad, aunque siguen existiendo entre las más mayores y también entre las más jóvenes.

GRÁFICO 3.3. Tiempo libre en días festivos hombres

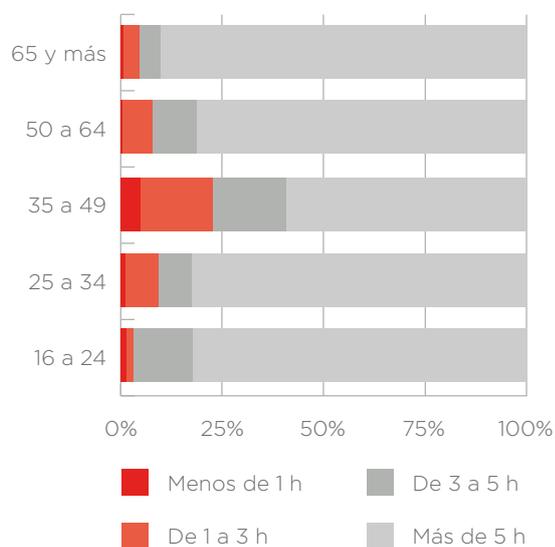
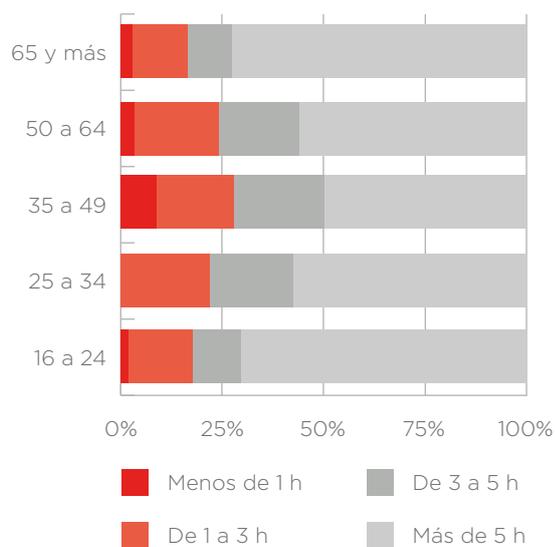


GRÁFICO 3.4. Tiempo libre en días festivos mujeres



De cara a seguir indagando en la disponibilidad de tiempo en días laborables y festivos, que obviamente incide en la capacidad para realizar ejercicio físico o deporte, hemos introducido en el análisis **la situación laboral**:

TABLA 3.4. ¿De cuánto tiempo libre diría usted que dispone al día, por término medio, tras haber descontado las horas dedicadas al trabajo, estudio, sueño y comidas? Laborables según ocupación (%)

	Laborable					
	Trabaja	En paro	Jubilación	Estudiante	Tareas del hogar	Total
Menos de 1 hora	6,9	2,3	1,6	2,7	3,5	4,5
De 1 a 3 horas	54,8	41,4	12,3	40,0	36,8	39,8
De 3 a 5 horas	22,7	14,9	14,2	40,0	21,1	21
Más de 5 horas	15,6	41,4	71,5	17,3	36,8	34,5
NS/NC			0,4			
Total	462	87	253	75	57	

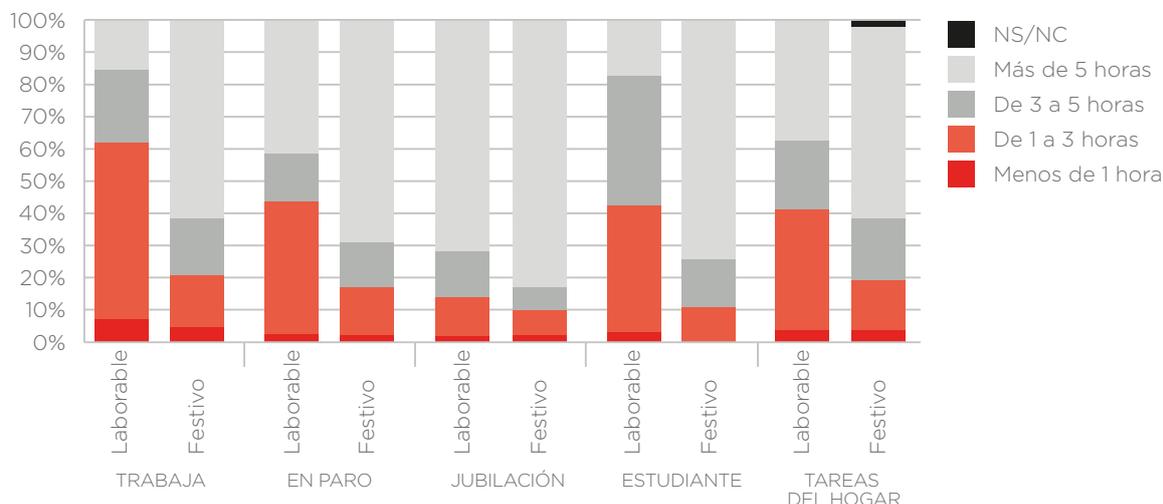
En cuanto al tiempo libre disponible según la ocupación lógicamente son las personas jubiladas, las que disponen de mayor cantidad de tiempo libre tanto entre semana como en días festivos, siendo además las que menos diferencias presentan entre ellas. Sin embargo, llama la atención que, debido a la falta de responsabilidades familiares, son las personas estudiantes las que más incrementan el tiempo libre de los días entre semana a los festivos.

TABLA 3.5. ¿De cuánto tiempo libre diría usted que dispone al día, por término medio, tras haber descontado las horas dedicadas al trabajo, estudio, sueño y comidas? Festivos según ocupación (%)

	Festivo					
	Trabaja	En paro	Jubilación	Estudiante	Tareas del hogar	Total
Menos de 1 hora	4,3	2,3	2,0	0	3,5	3,1
De 1 a 3 horas	16,5	14,9	7,9	10,7	15,8	13,4
De 3 a 5 horas	17,6	14,0	7,1	14,7	19,3	14,4
Más de 5 horas	61,1	69,8	82,2	74,7	59,6	68,6
NS/NC	0,4		0,8		1,8	0,5
Total	462	87	253	75	57	932

Sin tratar de hacer un análisis exhaustivo, en el siguiente gráfico queda patente la diferencia existente entre días y grupos ocupacionales:

GRÁFICO 3.5. Tiempo libre disponible laborables y festivos según ocupación



En relación al tamaño del municipio, a pesar de que a priori se puede pensar que se dan diferencias entre la cantidad de tiempo libre disponible entre las personas que residen en municipios grandes y aquellas que viven en municipios más pequeños, vemos que el tamaño del núcleo de residencia no influye significativamente en la cantidad de tiempo libre disponible ni entre semana ni en días festivos, al menos no de manera lineal.

Si se percibe una ligera diferencia entre los municipios más grandes, y en concreto entre Bilbao y

los municipios más pequeños y rurales menores de 3000 habitantes. En estos últimos (y tratando los datos con cuidado puesto que se trata de una muestra pequeña) parece que el tiempo libre disponible es menos tanto entre semana como en los días festivos. Mientras en Bilbao un 37% cuenta con más de 5 horas libres en los días laborables y un 70% en los festivos, en los municipios de menos de 3000 habitantes un 30,9% dispone de más de 5 horas para el tiempo libre entre semana, pero tan solo algo más de la mitad de la población (57%) dice tener más de 5 horas libres los festivos.

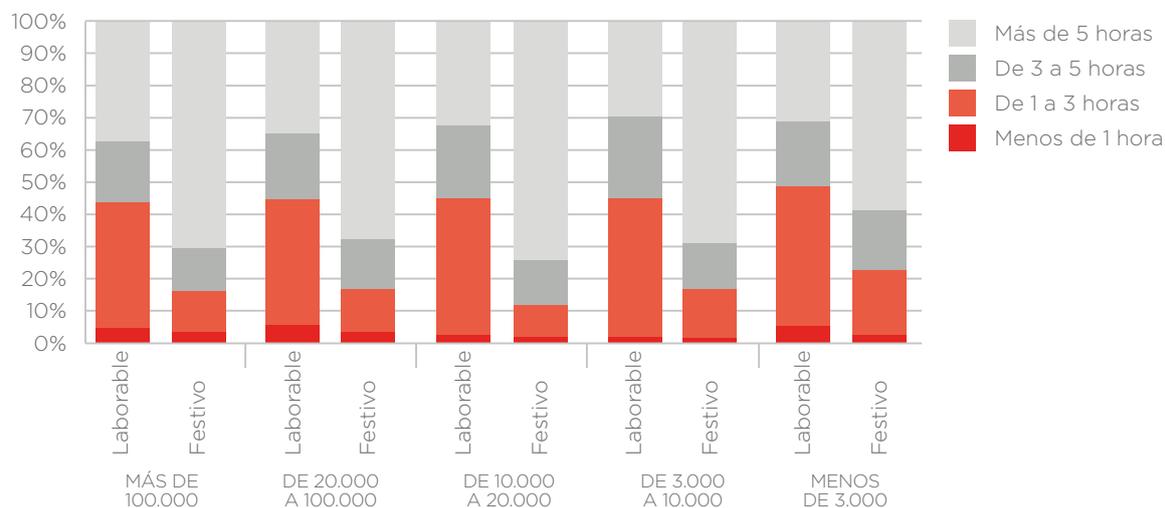
TABLA 3.6. ¿De cuánto tiempo libre diría usted que dispone al día, por término medio, tras haber descontado las horas dedicadas al trabajo, estudio, sueño y comidas? Laborables y festivos según tamaño municipal (%)

	Más de 100.000		De 20000 a 100.000		De 10.000 a 20.000		De 3000 a 10.000		Menos de 3.000	
	Lab.	Fes.	Lab.	Fes.	Lab.	Fes.	Lab.	Fes.	Lab.	Fes.
Menos 1 h	4,6	3,5	5,7	3,2	2,7	1,8	1,7	1,6	5,4	2,5
1 a 3 h	38,7	12,4	38,8	13,5	42,2	10,1	42,8	15,0	43,6	19,6
3 a 5 h	18,9	12,8	20,4	15,2	22,9	13,7	25,2	14,2	20,0	17,8
Más de 5 h	37,3	70,1	35,0	67,6	32,1	74,3	29,4	68,3	30,9	57,1
Total	100		100		100		100		100	

* no existen actualmente en Bizkaia municipios de exactamente 100.000, 20.000, 10.000 o 3.000 hab.

De nuevo, se presentan los datos de manera gráfica de cara a una mejor visualización de estos:

GRÁFICO 3.6. Tiempo libre disponible laborables y festivos según tamaño municipal





3.2. ACTIVIDADES DE OCIO Y ACTIVIDADES DE OCIO DESEADAS DE LA POBLACIÓN DE BIZKAIA

De cara a conocer las actividades a las cuales la población de Bizkaia dedica el tiempo libre disponible se daban a elegir una serie de actividades, entre las que se les pedía que escogiesen aquellas tres que consideraran más habituales. Además, se pedía que entre las ofertadas eligiesen aquellas dos que desearan realizar.

Lógicamente como ocurre en otros estudios, las actividades de corte más social que además pueden simultanearse con actividades propiamente dichas son las más escogidas, y en este sentido destaca el estar con la familia, pareja (más de la mitad de las personas encuestadas la eligen) así como con amistades (48%). Estas actividades además de ser

las más realizadas son también las más deseadas. Además de actividades como ver la televisión o navegar por internet realizadas por un tercio de la ciudadanía, las relacionadas con la práctica del ejercicio físico son las más habituales y sobre todo las más deseadas.

Teniendo en cuenta que se pedía elegir más de una actividad y que estas se pueden simultanear, vemos que un 35,5% de las personas encuestadas pasean y un 28,5% afirman realizar deporte, mientras que un 7,5% afirman salir al campo o ir de excursión. Si es de destacar que este tipo de actividades son las más deseadas (además de las sociales que son compatibles con estas) por parte de la población de Bizkaia: casi una cuarta parte de ella desean hacer deporte y a otro tanto les gustaría salir al campo o de excursión en su tiempo libre, mientras que a un 17% le gustaría pasear.

TABLA 3.7. Actividades de tiempo libre que se realizan y se desea realizar (%)

	Realizan (3 respuestas)	Desean realizar (2 respuestas)
Estar con la familia, pareja	56,6	30,2
Estar con amigos, amigas	47,9	28,8
Ver televisión, navegar por internet	33,4	9,6
Andar, caminar, pasear	35,5	17,3
Hacer deporte	28,5	22,8
Leer libros, revistas	15,9	7,8
Oír la radio, escuchar música	10,5	4,2
Ir al cine o al teatro	7,6	9,6
Ver deporte	7,5	2,6
Salir al campo, ir de excursión	7,5	22,2
Hacer trabajos manuales (coser, pintar, etc)	4,9	5,2
Ocuparme del jardín	2,3	2,5
Ir a bailar	2,3	3,8
Ir a alguna asociación o club	1,5	1,9
Ir a reuniones políticas o sindicales	0,2	0,6
Otras	7,0	5,5
No hacer nada especial	11,5	6,8
	100	100

Fuente: Eurobarómetro Comisión Europea, 2017

Las actividades que tienen que ver con la cultura también son destacadas entre la ciudadanía: un 16% afirma leer libros o revistas, un 10,5% oye la radio o escucha música, y un 7,6% afirma ir al cine o al teatro (casi un 10% desearía hacerlo). Dedicar el tiempo libre a “ver deporte” también ocupa a un porcentaje similar (7,5%).

Si nos centramos en las actividades relacionadas con la actividad física vemos las diferencias de práctica dependiendo del tiempo libre los laborables y festivos. Resulta curioso que a medida que

se dispone de más tiempo libre tanto entre semana como en festivos dedican más su tiempo libre a pasear, sin embargo, quienes más realizan deporte son las personas que cuentan con entre 1 y 3 horas libres disponibles o entre 3 y 5 horas los días laborables (alrededor de un 33% de ellas en ambos casos hacen deporte) pero hay que tener en cuenta que la práctica de muchos deportes reglados es de tiempo limitado, bien por la reglamentación, bien porque al realizarse en instalaciones convencionales, se reserva pista para su práctica por tiempo limitado.

TABLA 3.8. Personas que realizan la actividad en función del tiempo libre disponible (%)

	Tiempo libre laborables				Tiempo libre festivos			
	Menos 1h	1-3 h	3-5 h	Más 5 h	Menos 1h	1-3 h	3-5 h	Más 5 h
Andar caminar	10,7	33	29,4	44,9	12,8	36	35,7	36,4
Hacer deporte	1,7	33,6	32,7	23,8	7,7	24,2	33,8	29,5
Ver deporte	9,2	7	11	5,6	8,2	3,9	10,2	7,6
Salir campo excursión	7,0	7,1	7,9	7,8	2,5	7,1	5,8	8,2
	100	100	100	100	100	100	100	100

En el caso de los festivos, hacen deporte sobre todo quienes cuentan con más tiempo libre (34% de quienes tienen entre 3 y 5 horas disponibles y 29,5% de quienes cuentan con más de 5 horas). Lógicamente hay que tener en cuenta que en esta categorización no se están considerando otras variables como puede ser la edad.

TABLA 3.9. Personas que realizan o desean realizar la actividad según género (%)

	Realizan		Desean realizar	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Estar con la familia, pareja	54,5	58,4	28,8	31,4
Estar con amigos, amigas	46,0	49,6	26,2	31,2
Ver televisión, navegar por internet	33,0	33,7	9,1	10,1
Andar, caminar, pasear	32,1	38,5	17,6	17,0
Hacer deporte	37,2	20,7	28,8	17,4
Leer libros, revistas	13,3	18,1	7,8	7,8
Oír la radio, escuchar música	11,3	9,8	5,2	3,3
Ir al cine o al teatro	7,5	7,8	7,6	11,4
Ver deporte	13,2	2,3	3,9	1,3
Salir al campo, ir de excursión	9,8	5,4	22,5	21,9
Hacer trabajos manuales (coser, pintar, etc.)	2,6	6,9	3,7	6,5
Ocuparme del jardín	3,5	1,3	3,1	2,0
Ir a bailar	0,7	3,8	2,0	5,5
Ir a alguna asociación o club	1,6	1,4	2,3	1,6
Ir a reuniones políticas o sindicales	0,5	0	1,1	0,2
Otras	5,2	8,7	4,1	6,8
No hacer nada especial	9,5	13,3	-	-
	100	100	100	100

Si observamos la variable género, tal y como podemos observar en la tabla no se dan grandes diferencias entre las actividades que realizan hombres y mujeres en su tiempo libre, a excepción de las relacionadas con la actividad física y sobre todo con el deporte. Los hombres practican deporte en su tiempo libre en mayor medida que las mujeres, habiendo una diferencia porcentual de casi 17 puntos. Esto se refleja también en los deseos: los hombres desean practicar deporte en su tiempo libre en mayor medida que las mujeres, con una diferencia porcentual de algo más de 10 puntos: el 28,8% de los hombres y el 17,4% de las mujeres querrían hacer deporte en su tiempo libre.

Si nos centramos en la actividad física del paseo, las mujeres caminan algo más que los hombres (38% frente a 32%), sin embargo, los porcentajes de hombres y mujeres a los que les gustaría pasear en

su tiempo libre son similares, rondando en ambos casos el 17%. la explicación puede derivarse del hecho que cuando hablamos del paseo nos referimos a una actividad de carácter “libre” ya que no exige (aunque es recomendable) para su práctica preparación, ni tiene que planearse con antelación, ni requiere de otras personas, por lo que cualquiera que lo desee puede practicarlo sin restricciones de ningún tipo, cosa que no ocurre con muchas actividades deportivas propiamente dichas.

También existen diferencias por estrato de edad: son las personas más jóvenes las que más deporte practican, disminuyendo la práctica a medida que aumenta la edad, sin embargo, ocurre lo contrario con el paseo, ya que aumenta la tasa a medida que incrementa la edad, siendo las personas más mayores quienes más andan.

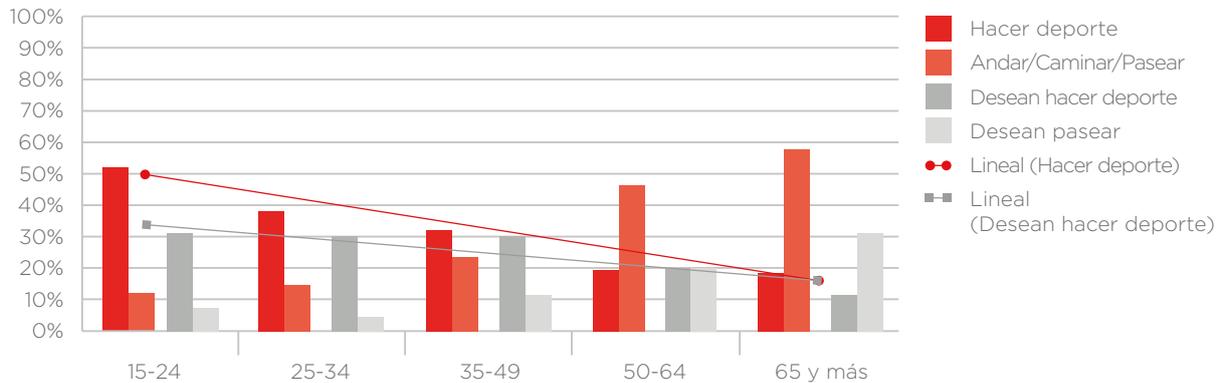
TABLA 3.10. Personas que realizan la actividad según grupo de edad (%)

	16- 24 años	25-34 años	35-49 años	50- 64 años	65 y más años
Estar con la familia, la pareja	42,0	63,4	69,9	58,7	45,0
Ir a bailar	3,0	4,9	3,1	0,3	1,8
Ir al cine o al teatro	9,6	12,4	10,2	6,0	3,5
Hacer deporte	52,2	38,1	32,1	19,3	18,4
Andar / caminar / pasear	12,2	14,5	23,4	46,4	57,8
Ver deporte	14,8	10,1	6,7	7,4	3,5
No hacer nada especial	8,2	9,1	13,1	13,1	11,2
Estar con amigos y amigas	72,0	59,6	48,7	45,3	32,5
Salir al campo/ ir de excursión / viajar	7,8	9,6	7,2	10,8	3,2
Ver la televisión, navegar por internet	32,4	23,7	30,5	30,2	44,7
Leer libros, revistas	13,0	15,7	16,8	17,2	15,1
Ir a reuniones políticas / sindicales	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0
Ir a alguna asociación o club	1,6	0,6	1,0	1,3	2,5
Oír la radio, escuchar música	16,0	14,2	10,1	8,4	8,6
Hacer trabajos manuales (coser, bordar, pintar)	0,0	2,5	2,4	3,6	11,8
Ocuparme del jardín/ bricolaje	0,7	2,2	3,0	2,4	2,4
Tocar un instrumento musical	1,3	2,3	1,4	1,2	0,0
Otras	7,0	2,7	5,0	7,7	10,6

*el pequeño tamaño de las N de cada grupo impide análisis edad/sexo simultaneo.

A continuación, centrándonos en las actividades relacionadas con la práctica de actividad física, podemos ver las diferencias existentes entre la practica real y los deseos de práctica diferenciando grupo de edad.

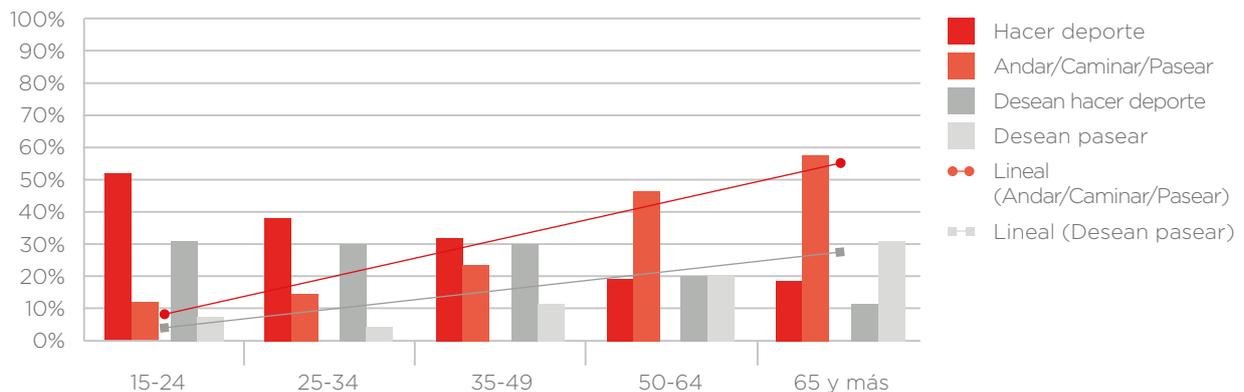
GRÁFICO 3.7. Actividad de tiempo libre realizada y deseada por grupo de edad



Si nos fijamos en la práctica de deporte vemos que tanto la realidad como el deseo disminuyen a medida que aumenta la edad, pero hay un dato curioso: la práctica claramente disminuye, pero el deseo de hacer deporte se mantiene constante hasta los 49 años, edad en que comienza a decrecer y comienzan a aumentar las ganas de salir a pasear.

El deseo de salir a caminar aumenta con la edad, pero el aumento de la práctica real del paseo resulta aún mayor.

GRÁFICO 3.7. Actividad de tiempo libre realizada y deseada por grupo de edad (2)



Como podemos observar en los gráficos anteriores, la relación entre realidad y el deseo de hacer deporte y pasear no siguen patrones similares: en el caso del deporte desciende tanto la practica como el deseo de práctica, hasta ser coincidentes, mientras que en el caso del paseo parte de un punto casi coincidente e incrementa realidad y deseo, llegando a ser mucha más la gente que pasea (por

su falta de condicionamientos físicos así como por su gran flexibilidad) que la gente que le gustaría pasear.

Aunque sin duda muy ligada a la variable edad no queremos dejar de hacer mención de la relación existente entre **la ocupación y la actividad** que se realiza en el tiempo libre.

TABLA 3.11. Personas que realizan la actividad según ocupación (%)

	Trabaja	En paro	Jubilación	Estudiante	Tareas del hogar
Estar con la familia, la pareja	65,8	51,1	47,7	38,2	55,7
Ir a bailar	2,5	3,5	1,2	3,3	2,6
Ir al cine o al teatro	10,2	8,1	5,1	6,0	0,0
Hacer deporte	31,2	19,5	20,3	64,7	10,0
Andar / caminar / pasear	25,8	32,7	56,5	12,7	55,6
Ver deporte	8,0	9,9	4,3	16,1	1,8
No hacer nada especial	14,6	4,6	10,3	5,6	7,7
Estar con amigos y amigas	53,0	49,6	29,0	70,3	56,4
Salir al campo/ ir de excursión / viajar	9,2	9,4	4,8	7,0	3,1
Ver la televisión, navegar por internet	24,8	44,6	40,4	30,3	59,4
Leer libros, revistas	16,7	16,6	17,1	11,3	8,7
Ir a reuniones políticas / sindicales	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Ir a alguna asociación o club	0,6	0,8	2,6	4,3	0,0
Oír la radio, escuchar música	11,0	14,9	7,7	13,4	9,0
Hacer trabajos manuales (coser, bordar, pintar)	2,1	2,0	11,2	0,0	9,5
Ocuparme del jardín/ bricolaje	1,9	4,7	2,9	1,1	1,3
Tocar un instrumento musical	1,5	2,6	0,3	1,0	0,0
Otras	4,0	8,9	11,8	6,9	7,8
	100	100	100	100	100

*el pequeño tamaño de las N de cada grupo impide análisis edad/sexo simultaneo.

Según el tamaño del municipio, tal y como hemos observado las diferencias entre la cantidad de tiempo libre disponible en función del tamaño municipal son ligeras, y algo similar ocurre respecto al tipo de actividades que se realizan, tal como podemos

observar en la siguiente tabla, en la que hemos destacado únicamente las actividades relacionadas con el ejercicio físico y aquellas en las que se aprecian diferencias destacables.

TABLA 3.12. Personas que realizan o desean realizar la actividad según tamaño municipal (%)

	Más de 100.000	De 20.000 a 100.000	De 10.000 a 20.000	De 3.000 a 10.000	Menos de 3.000
PRACTICAN					
Hacer deporte	25,6	29,6	22,2	37	30
Andar, caminar	35,8	30,8	36,1	47,1	38,6
Ver deporte	9,8	4,0	12,0	8,4	7,1
Salir al campo, excursión	7,5	7,6	5,6	7,6	10,0
Bricolaje, ocuparme del jardín	1,8	0,4	3,7	3,4	12,9
Ver Tv, Internet	38,6	31,6	33,3	30,3	25,7
DESEAN PRACTICAR					
Hacer deporte	21,0	23,6	17,6	28,6	24,3
Andar, caminar	15,0	16,4	22,2	16,8	25,7
Ver deporte	2,3	1,6	4,6	3,4	4,3
Salir al campo, excursión	28,8	20,0	16,7	21,0	17,1
	100	100	100	100	100

A pesar de que los datos únicamente apuntan tendencias, y por tanto deben tratarse con cuidado debido al escaso número de encuestas realizadas en ellos, es en los municipios más pequeños en los que más ejercicio físico se dice practicar. En el caso de deporte propiamente dicho el 37% de la población residente en los comprendidos entre 3.000 y 10.000 habitantes y el 30% en los de menos de 3000 afirma practicar deporte en su tiempo libre mientras que la tasa no alcanza esas cifras en los municipios más grandes, siendo donde menos deporte se practica aquellos municipios medianos que cuentan con entre 10.000 y 20.000 habitantes.

Los municipios que cuentan con mayor número de personas que pasean en su tiempo libre son los que cuentan con entre 3.000 y 10.000 habitantes: en estos casi la mitad de las personas ocupa su tiempo libre saliendo a caminar. En este caso, los municipios que cuentan con menor tasa de paseantes son los que tienen entre 20.000 y 100.000 habitantes.

Hemos incluido dos actividades que resultan destacables: la tasa de personas que ocupan su tiempo viendo la TV o navegando por internet disminuye claramente a medida que disminuye el tamaño del municipio en el que residen y la relación inversa se da lógicamente, por sus características residenciales, en la tasa de personas que realizan actividades relacionadas con cuidar el jardín o el bricolaje.

Con respecto a las actividades que se desearía realizar en el tiempo libre encontramos una diferencia fundamental en las ganas de ir al campo o de excursión: destaca en los municipios más grandes y disminuye en los municipios más pequeños. En cuanto al deseo de hacer deporte o de salir a pasear se aprecia una ligera tendencia a que estas sean actividades de ocio más demandadas en los municipios más pequeños.

En cuanto al nivel de ingresos, podemos apreciar diferencias notables fundamentalmente en algunas actividades concretas, como aparece en la siguiente tabla.

TABLA 3.13. Personas que realizan la actividad según ingresos mensuales declarados (euros al mes) (%)

	Hasta 1.000	1.001-1.800	1.801-2.500	2.501-4.000	Más de 4.000
Estar con la familia, la pareja	49,8	56,4	67,1	63,6	54,5
Ir a bailar	5,2	2,	1,8	1,5	0,0
Ir al cine o al teatro	3,0	7,9	7,3	5,1	21,7
Hacer deporte	13,6	23,9	30,3	41,4	50,9
Andar/Caminar/pasear	41,0	45,2	28,3	27,1	38,9
Ver deporte	4,3	7,0	4,3	5,5	6,8
No hacer nada especial	19,6	9,1	12,8	7,9	23,8
Estar con amigos y amigas	28,4	41,8	51,6	62,0	45,7
Salir al campo/ir de excursión/viajar	5,5	5,1	12,0	9,3	10,1
Ver la televisión, navegar por internet	44,7	39,9	26,5	25,0	17,0
Leer libros, revistas	15,1	14,5	22,1	18,4	10,2
Ir a reuniones políticas/ sindicales	0,0	0,0	0,	2,2	0,0
Ir a alguna asociación o club	0,0	1,6	1,2	1,5	0,0
Oír la radio, escuchar música	16,4	10,5	10,7	9,4	0,0
Hacer trabajos manuales (coser, bordar, pintar)	11,2	5,4	2,4	1,5	0,0
Ocuparme del jardín/ bricolaje	1,8	2,6	5,2	0,0	0,0
Tocar un instrumento musical	3,4	0,0	2,4	1,6	0,0
Otro	8,9	7,2	4,9	7,5	6,8

Aunque muchas de las personas encuestadas no dan información sobre sus ingresos (36%), vemos que entre aquellas que sí contestan se dan diferencias claras: a mayores ingresos mayor tasa de práctica deportiva mientras que en el caso del paseo la relación es diferente: las personas que menos salen a pasear en su tiempo libre son las que cuentan con unos ingresos familiares comprendidos entre 1.801 y 4.000 euros mensuales, dándose tasas similares en los grupos extremos, entre el grupo de menores y el de mayores ingresos.

Aunque no profundizaremos en cada una de las posibles actividades, por no ser el objetivo de este trabajo, no queremos dejar de hacer referencia a cómo influye el nivel de estudios en **cómo se ocupa el tiempo libre** y sobre todo en aquellas actividades relacionadas con la práctica de actividad física (los datos deben tratarse con cuidado pues en alguno de los grupos las N son muy pequeñas, pero a nivel aproximativo nos parece interesante incluirlo).

GRÁFICO 3.8. Actividad de tiempo libre realizada y deseada por ingresos

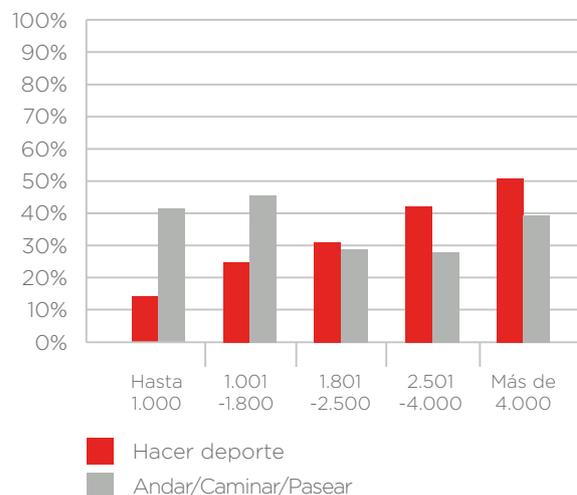


TABLA 3.13. Personas que realizan la actividad según ingresos mensuales declarados (euros al mes) (%)

	Prim incom	EGB Prim compl	Secundarios	FP medio	Bach BUP COU	FP sup.	Univ. medio	Univ. Sup.	Doct postgr
Estar con la familia, la pareja	50,7	54,4	52,4	59,6	50,8	56,7	59,5	61,8	57,0
Ir a bailar	0,0	1,4	1,7	3,5	2,2	2,	3,1	2,8	0,0
Ir al cine o al teatro	0,0	4,9	5,2	7,8	6,5	10,3%	7,2	11,2	25,7
Hacer deporte	2,6	15,6	39,9	26,3	35,0	35,3	24,7	38,8	60,0
Andar/Caminar/pasear	33,5	50,4	21,4	27,1	31,0	37,3	49,0	29,4	18,5
Ver deporte	2,6	4,4	16,3	7,3	10,8	11,	6,2	7,0	0,0
No hacer nada especial	39,6	10,9	16,2	14,4	11,0	7,3	7,2	7,2	0,0
Estar con amigos y amigas	19,0	40,7	59,7	51,8	50,9	46,2	53,0	53,2	44,6
Salir al campo/ir de excursión/viajar	1,9	1,7	2,4	13,1	9,1	4,3	8,1	10,4	12,7
Ver la televisión, navegar por internet	57,0	44,6	34,0	28,3	37,1	29,5	27,7	22,0	17,2
Leer libros, revistas	5,2	9,8	6,9	15,8	19,9	13,5	31,0	19,5	25,9
Ir a reuniones políticas/sindicales	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	0,8	0,0
Ir a alguna asociación o club	0,0	1,4	2,4	0,9	2,1	0,0%	0,0	2,0	8,5
Oír la radio, escuchar música	14,0	12,2	17,2	9,8	8,3	11,	5,7	9,0	16,9
Hacer trabajos manuales (coser, bordar, pintar)	7,5	7,3	1,7	7,5	1,0	2,7	2,8	4,4	4,6
Ocuparme del jardín/ bricolaje	4,1	3,5	1,9	1,2	2,8	2,7	1,5	1,7	0,0
Tocar un instrumento musical	0,0	1,4	0,0	1,4	1,5	1,0	2,9	0,4	0,0
Otro (¿cuál?)	11,7	8,3	8,6	7,6	4,6	4,7	2,8	7,1	8,5



4

**HÁBITOS
DEPORTIVOS
DE LA POBLACIÓN
DE BIZKAIA**



DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN EN RELACION CON EL DEPORTE

18%

El **17,6%** de la población de Bizkaia dice no realizar ejercicio físico ni deporte.

39%

EL **39,1%** afirma no realizar deporte, pero afirma que sale a andar o pasear.

30%

El **29,6%** afirma realizar actividad deportiva individual o en grupo.

15%

El **15,1%** dice hacer deporte reglado o dirigido.

A partir de estos datos podemos estimar que en Bizkaia hay **172.000** personas sedentarias, **383.000** que no realizan deporte, pero si ejercicio físico pues pasean, y alrededor de **437.000** personas que realizan deporte (sea como actividad deportiva o como deporte reglado o dirigido).

Las mayores tasas de sedentarismo se dan en los municipios más grandes, y por tanto en el Gran Bilbao.

51%

HOMBRES

40%

MUJERES

Si centramos el análisis y preguntamos específicamente sobre la actividad física practicada, y no sobre actividades de ocio en general, vemos que hay un porcentaje ligeramente mayor de mujeres sedentarias que de hombres, que las mujeres caminan más que los hombres y sobre todo, que estos hacen más deporte: el **50,7%** de los hombres hacen deporte frente al **39,9%** de las mujeres.



Aunque entre los **35** y los **65** años la proporción de personas sedentarias es algo superior (rondando el **20%**) no se dan grandes diferencias en la tasa de sedentarismo entre los grupos de edad (varía entre el **14%** y el **20%**), sin embargo, sí varía el tipo de actividad física que se realiza: a mayor edad más paseo y menos deporte, a menor edad más deporte y menos paseo.

60% | Casi el **60%** de los mayores de **65** años pasean en su tiempo libre.

Tanto en el grupo de personas entre **16** y **24** años como en el de entre **25** y **34**, casi el **70%** realizan algún tipo de actividad deportiva (individual/ en grupo o reglado/dirigido).

En general, se da una mayor tasa de personas sedentarias entre aquellas personas con hijos y/o hijas menores a su cargo.

RELACION DE LA POBLACIÓN CON LAS INSTALACIONES

El **67%** de la población no acude nunca a instalaciones deportivas públicas, y alcanza el **84%** las que afirman no acudir nunca a instalaciones privadas.

El **80,8%** de la población afirma que desde su casa a la instalación deportiva pública más cercana se tarda menos de **15 minutos** andando, mientras que el **13,4%** tarda entre **15 y 30 minutos**.

Con respecto a las instalaciones públicas un **19,6%** del total de la población dice acudir exclusivamente a hacer deporte, mientras que un **6%** va en verano a la piscina (o a tomar el sol), y un **3,3%** a ver espectáculos deportivos.

El **29%** de la población piensa que se necesitan más instalaciones convencionales, centrandó la demanda fundamentalmente en piscinas (al aire libre y cubiertas), pistas polideportivas al aire libre y salas de aparatos/musculación o salas de gimnasia/zumba o pilates.

Piscinas cubiertas y piscinas al aire libre, que son los equipamientos más demandados, son solicitados en ambos casos por el **8%** de la población.

El **31%** piensa que es necesario dotar a la población con más espacios públicos, solicitando sobre todo bidegorris (solicitados por el **20%** de la población), caminos y senderos (demandados por el **11%** del total de personas encuestadas) y parques biosaludables y de calistenia (estos dos últimos solicitados por algo menos del **4%** de los y las encuestadas).

En cuanto a las cuotas de las instalaciones públicas municipales, el **30%** piensa que son adecuadas, pero ronda el **26%** el porcentaje de personas que las considera demasiado elevadas. Un **33%** de la población afirma no conocerlas.

PARTICIPACION EN EVENTOS Y VOLUNTARIADO DEPORTIVO

El **28%** de la población encuestada afirma haber participado en eventos deportivos populares organizados por instituciones o empresas (maratones populares, cross, torneos solidarios, etc.), mientras que un **57%** dice que ni lo ha hecho ni tiene intención de participar.

Casi el **12%** de la población ha participado en actividades de voluntariado en algún evento deportivo.

VALORACIÓN DEL DEPORTE

El hecho de que “permite estar en buena forma física” es lo que más gusta del deporte a algo más del **45%** de la población de Bizkaia, y aspectos también apreciados son que “sienta bien, mejora el ánimo (**13%**), el ambiente de diversión y entrenamiento” (**11,6%**) o el hecho de que “sirve para relajarse” (**10,8%**).

Por otro lado, el **20%** de la población no ve nada negativo en el deporte, aunque una cifra similar opina que lo más negativo es “el deporte profesional y el dinero” y el **12%** piensa que lo peor son las lesiones (**12,2%**) y una cifra similar piensa que lo peor son la lucha y la competición que lleva aparejada.

La frase con la que mayor porcentaje de población está de acuerdo (no llega al **1%** los que no la comparten) es “El deporte practicado por mujeres debería tener la misma valoración y promoción que el practicada por hombres”.

Más del **90%** de la población está muy de acuerdo con la frase “El deporte es fuente de salud, ayuda a estar en forma”, y algo más del **80%** comparte totalmente la idea de que “Permite liberar tensiones y mal humor”.

ASESORAMIENTO DEPORTIVO

El **17%** de la población en general, dice estar asesorado sobre posibles prácticas o actividades deportivas, el **21%** afirma que le gustaría que le asesorasen, mientras que el **61%** dice no considerarlo necesario.

El **17,5%** utiliza alguna *app* asociada a la práctica de actividad físico deportiva y el **14%** dice que podría llegar a usarla, en sentido similar se posicionan con respecto al uso de webs, el **7,5%** dice usar alguna y el **16%** podría llegar a usarla.

En este sentido, un **47%** de la población piensa que si la Administración se crease una *app* específica se facilitaría la práctica de ejercicio físico.

SOCIALIZACIÓN DEPORTIVA

Las personas cuyos progenitores han tenido relación con el deporte a lo largo de su vida, cuentan con hábitos deportivos más firmes.



4. HÁBITOS DEPORTIVOS DE LA POBLACIÓN DE BIZKAIA

De cara a un mayor conocimiento de la relación de la población de Bizkaia con la actividad física, y previamente a indagar en el tipo de actividad concreta que se realiza, se planteaba una pregunta de respuesta única en la cual se solicitaba a las personas que se posicionasen en una de las 4 opciones siguientes:

- No hago deporte propiamente dicho, pero si ejercicio físico pues suelo salir a andar.
- Realizo actividad deportiva individual o en grupo como salir a correr o andar en bici.
- Hago deporte reglado (compitiendo o pudiendo llegar a competir) o dirigido (gimnasio etc.)
- No hago nada de ejercicio físico ni deporte

Con esta propuesta del Servicio de Deportes se pretendía discriminar a la población en relación con la actividad física en general, de modo que se pudiesen diferenciar grados en la vinculación con el ejercicio físico, y dar cabida a las diferentes modalidades desde más suave a más fuerte.

A partir de ella nos encontramos que no llega a un quinto la población que no realiza nada de actividad y a la que se puede considerar sedentaria, y que esta cifra es similar a la de personas que realizan deporte reglado o dirigido y por tanto cuentan con una alta vinculación.

Algo más de una tercera parte de la población mayor de 16 años dice que no hace deporte propiamente dicho, pero no por ello es sedentaria pues realiza actividad física y suele salir a andar, mientras que un 30% afirma que realiza actividad deportiva individual o en grupo, aunque no compita.

TABLA 4.1. Población de Bizkaia en relación con la actividad físico-deportiva²

	% Población*	Población estimada**
No hago ejercicio físico ni deporte	17,6	172.000
No hago deporte, pero salgo a andar	39,1	383.000
Realizo actividad deportiva individual o en grupo	29,6	290.000
Hago deporte reglado o dirigido	15,1	147.800
Total	100 (933)	979.910

* La suma de los % supera el 100% porque hay 16 personas que han elegido 2 opciones, en concreto las dos relacionadas con la práctica deportiva. ** Las estimaciones se han realizado en cifras gruesas, redondeando las cifras, por lo que no coinciden exactamente con los porcentajes.

² Cuando aparece "Realizo actividad deportiva individual o en grupo" se refiere a: actividad deportiva individual o en grupo como salir a correr o a andar en bici; "Hago deporte reglado o dirigido" se refiere a: deporte reglado (compitiendo o pudiendo llegar a competir) o dirigido (gimnasio, etc.).

Si trasladamos los porcentajes a estimaciones de número de personas que se posiciona en cada uno de los grupos encontramos cifras importantes que nos permiten visualizar la situación de la actividad físico-deportiva entre la ciudadanía del Territorio Foral. En este sentido, vemos que en Bizkaia hay alrededor de 172.000 personas sedentarias para las cuales sería conveniente crear programas específicos que potencien la práctica de ejercicio físico.

Pero las cifras generales son alentadoras: encontramos que más 383.000 personas mayores de 16 años no hacen deporte específicamente, sin embargo, salen a andar o caminar en su tiempo libre, por lo que la administración deberá conocer sus demandas y adaptarse a sus necesidades, creando espacios que faciliten esta actividad: parques o senderos urbanos o la mejora de caminos facilitarán esta práctica tan saludable y compartida por diferentes grupos poblacionales.

También estimamos que, computando conjuntamente aquellas personas que realizan actividad deportiva individual o en grupo o bien deporte de tipo dirigido, reglado o competitivo (que suponen el 43,2% de los encuestados y encuestadas), casi medio millón de personas (aproximadamente 437.000) realizan deporte en su tiempo libre, lo que también requiere una atención relevante por parte de la administración.

Aunque existen datos de número de licencias por comunidad autónoma más actualizados (2018), según los datos facilitados por el CSD en 2015, a nivel estatal, el 9,8% de la población tiene ficha federativa (8,4% una licencia), mientras que en la Comunidad Autónoma de Euskadi el porcentaje alcanza al 14,4% de la población (el 12,2% cuenta con una licencia).

En nuestro estudio, entre las 933 personas encuestadas reúnen 87 fichas federativas, pero hay algunas que están federadas en más de un deporte, en total encontramos 73 personas federadas, lo que supone que aproximadamente un 7,75% de la población de Bizkaia está federada en algún deporte (lo que supone alrededor de 76.400 personas), el 6% un deporte y el 1,75% más de uno.

TABLA 4.2. Relación de la actividad físico-deportiva y el tamaño de municipio de residencia (%)

	Más de 100.000 (Bilbao)	De 20.000 a 100.000	De 10.000 a 20.000	De 3.000 a 10.000	Menos de 3.000	Total
No hago ejercicio físico ni deporte	17,6	21,1	15,7	10,1	14,3	17,1
No hago deporte, pero salgo a andar	38,6	36,4	44,4	46,2	34,3	39,3
Realizo actividad deportiva individual o en grupo	30,8	28,0	24,1	31,9	41,4	30,2
Hago deporte reglado o dirigido	15,5	16,0	16,7	13,4	10,0	15,1
N	(386)	(250)	(108)	(119)	(70)	(933)

* La suma de los % supera el 100% porque hay 16 personas que han elegido 2 opciones, en concreto las dos relacionadas con la práctica deportiva.

4.1. DESCRIPCIÓN SOCIODEMOGRÁFICA

Por tamaño municipal, podemos ver que las mayores tasas de sedentarismo se dan en los municipios mayores de 20.000 habitantes, tanto en aquellos que tienen entre 20.000 y 100.000 (21,1% no realizan ningún tipo de ejercicio físico), como en Bilbao (único municipio del territorio que concentra más de 100.000 personas, y en el que casi el 18% se declaran personas sedentarias), estando todas estas entidades municipales, a excepción de Durango, en la Comarca del Gran Bilbao. Por otro lado, los municipios en los que hay mayor proporción de personas que andan son los municipios intermedios que cuentan con entre 3.000 y 20.000 habitantes.

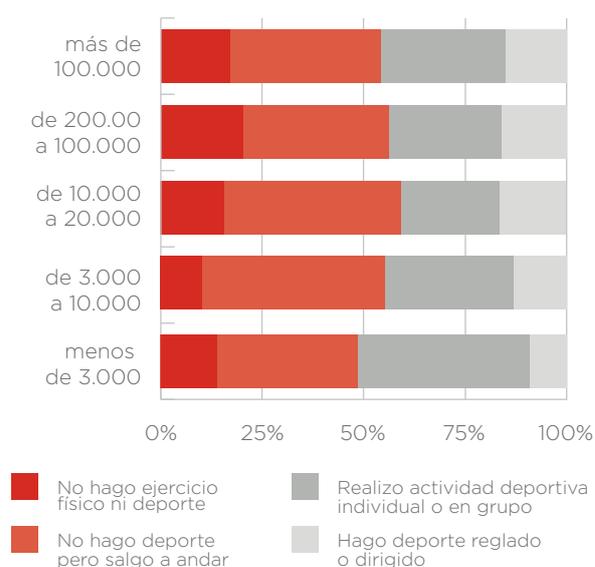
En cuanto a la práctica, y aunque únicamente podamos destacarlo como una tendencia (por contar con una muestra pequeña) vemos que la mayor tasa de actividad deportiva individual o en grupo es en los municipios más pequeños, donde parece que también es donde menos se realiza deporte competitivo.

Si tratamos conjuntamente, la práctica deportiva sea esta actividad deportiva o deporte reglado o dirigido, podemos observar en el siguiente gráfico que los más pequeños son curiosamente junto con el más poblado, es decir Bilbao, los municipios en

los que más deporte se practica, mientras que es en los municipios intermedios, que cuentan con una población comprendida entre los 10.000 y los 20.000 donde menos deporte se practica.

Bilbao, por lo tanto y por su estructura poblacional, cuenta por un lado con una de las mayores tasas de sedentarismo, pero también con una de las mayores tasas de personas deportistas.

GRÁFICO 4.1. Población en relación a la actividad física por tamaño municipal

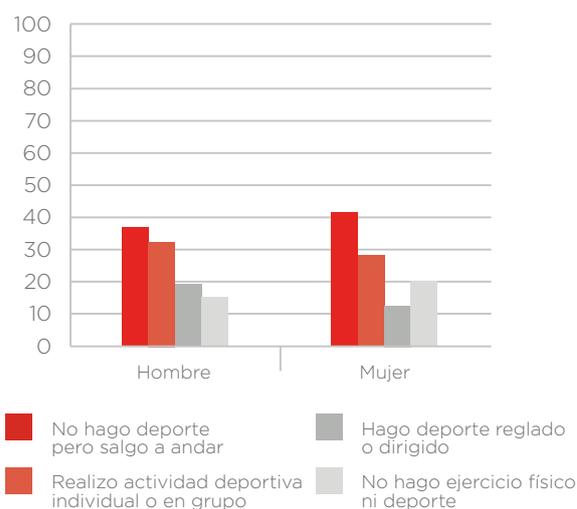


En relación al género, como en otros estudios de nuestro entorno éste condiciona la práctica de ejercicio físico y sobre todo de deporte, aunque las diferencias, son cada vez menores.

TABLA 4.3. Relación de la actividad físico deportiva y género (%)

	Hombre	Mujer
No hago ejercicio físico ni deporte	15,0	20,0
No hago deporte, pero salgo a andar	36,7	41,3
Realizo actividad deportiva individual o en grupo	32,1	27,5
Hago deporte reglado o dirigido	18,6	12,4
	100	100

GRÁFICO 4.2. Población en relación a la actividad física por género (%)



Tal como puede apreciarse en el gráfico hay diferencia entre la tasa de actividad de hombres y mujeres: las mujeres salen más a caminar que los hombres y son también más sedentarias que estos, mientras que los hombres practican más deporte. La mitad de los hombres hacen deporte mientras que, en el caso de las mujeres, lo practican cuatro de cada diez (40%), siendo la diferencia más notable en el caso del deporte reglado o dirigido.

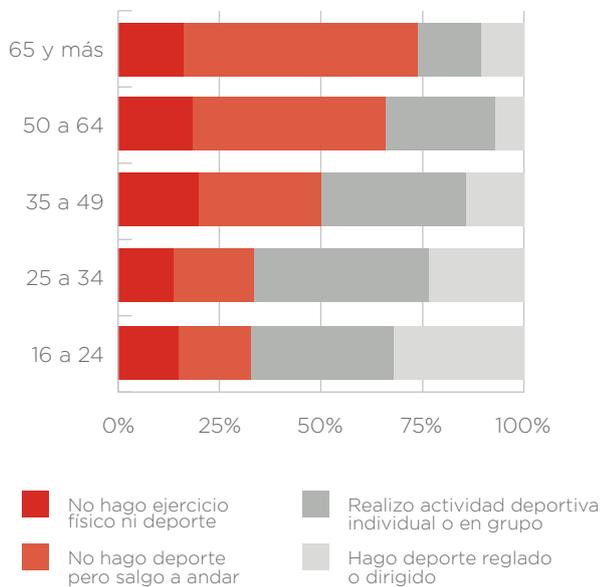
En función de la edad, tal como ocurre en otros estudios similares, se mantiene una tendencia que ya se describía en el estudio de Hábitos deportivos realizado por la Diputación Foral de Bizkaia hace 25 años: tal como puede apreciarse en el siguiente gráfico, la tasa de personas que realizan ejercicio físico se mantiene similar a medida que aumenta la edad, sin embargo, lógicamente lo que sí cambia es el tipo de ejercicio que se realiza.

TABLA 4.4 Relación de la actividad físico deportiva y grupo de edad (%)

	16-24	25-34	35-49	50-64	65 y Más	Total
No hago ejercicio físico ni deporte	15,7	14,2	20,4	19,0	16,3	17,6
No hago deporte, pero salgo a andar	18,5	20,5	30,7	47,6	57,9	39,1
Realizo actividad deportiva individual o en grupo	36,1	44,1	36,4	27,2	15,4	29,7
Hago deporte reglado o dirigido	33,3	24,4	14,7	7,3	10,4	15,2
	100	100	100	100	100	100

* Los pequeños tamaños poblacionales por grupos de edad no permiten obtener conclusiones detalladas por otras variables sociodemográficas

GRÁFICO 4.3. Población en relación con la actividad física por edad



Las personas más jóvenes andan poco, pero realizan tanto actividad deportiva individual o en grupo como deporte de competición. Estas últi-

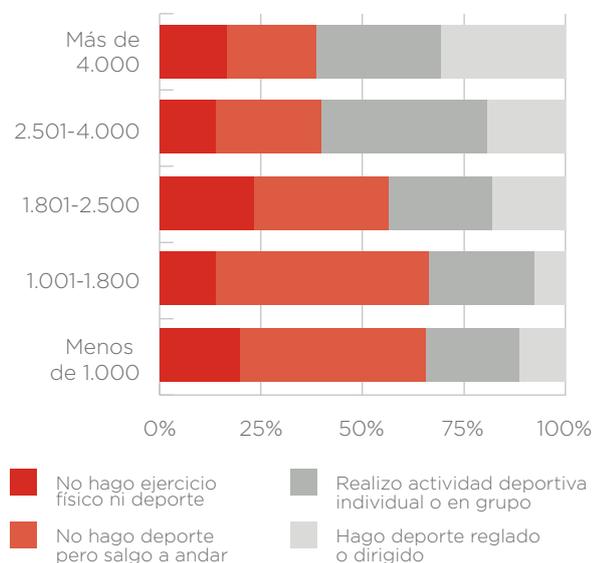
mas opciones van perdiendo fuerza a lo largo del ciclo vital y como adaptación a las condiciones físicas personales, en favor de salir a pasear, pero la tasa de personas sedentarias, que no realizan ejercicio físico se mantiene en cifras similares a excepción del ciclo intermedio de la vida. Entre los 35 y los 64 años, el porcentaje de personas que no realizan actividad física aumenta con respecto a otros grupos, debido fundamentalmente al aumento de responsabilidades laborales y familiares que se dan en esta etapa de la vida.

Si nos fijamos en la relación existente entre **los ingresos** familiares mensuales y la práctica de ejercicio vemos que, a mayores ingresos mensuales, mayor práctica deportiva. Sin embargo, el paseo sigue un patrón inverso ya que los colectivos con menores ingresos son los que más caminan, mientras que los que más dinero ingresan menos pasean en su tiempo libre, sustituyendo esta actividad con prácticas deportivas de un tipo u otro, y sobre todo contando con las mayores tasas de personas que realizan deporte reglado o dirigido.

TABLA 4.5. Relación de la actividad físico deportiva e ingresos familiares mensuales (euros) (%)

	Menos de 1.000	1.001-1.800	1.801-2.500	2.501-4.000	Más de 4.000
No hago ejercicio físico ni deporte	20,0	14,1	23,4	14,3	18,2
No hago deporte, pero salgo a andar	47,1	53	33,1	25,5	23,8
Realizo actividad deportiva individual o en grupo	23,3	25,6	26,6	41,2	33,3
Hago deporte reglado o dirigido	11,8	8,1	17,7	19,6	33,3
	100	100	100	100	100

GRÁFICO 4.4. Población en relación a la actividad física por ingresos



En cuanto **al estado civil declarado**, y siendo esta una variable difícil de interpretar en relación con las actividades de ocio, las personas separadas o divorciadas, así como los viudos y las viudas (como es esperable por su alta vinculación con la edad) son quienes más pasean, a la vez que quienes menos deporte hacen.

A su vez, y sin considerar al colectivo anteriormente citado, vemos que, tratando las dos categorías relacionadas con la práctica deportiva conjuntamente, las personas separadas o divorciadas junto con las casadas realizan mucho menos deporte (26,4% y 37,3% respectivamente), que aquellas que están solteros o solteras o que son parte de una pareja de hecho (61,7% y 59% respectivamente hacen deporte).

TABLA 4.6. Relación de la actividad físico-deportiva y estado civil declarado (%)

	Soltero/a	Casado/a	Pareja de hecho	Separado/a -Divorciado/a	Viudo/a
No hago ejercicio físico ni deporte	15,7	18,4	24,2	11,8	20,6
No hago deporte, pero salgo a andar	29,4	45,1	21,2	62,3	52,4
Realizo actividad deportiva individual o en grupo	37,1	26,7	34,8	20,6	19
Hago deporte reglado o dirigido	24,6	10,6	24,2	5,8	7,9
	100	100	100	100	100

Aunque muy ligado a la edad, **la existencia de hijos y/o hijas menores** también vemos que incide en la práctica de ejercicio físico, y más de un quinto de las personas con menores a su cargo afirman no realizar nada de actividad física. En este colectivo resulta mayoritario el grupo de personas que practican deporte individual o en grupo libre sin competir al menos oficialmente. Esto se explica por la mayor libertad que permite este tipo de deporte, en el cual no se depende de nadie y permite una práctica más flexible.

Entre el grupo de personas que no cuentan con menores a su cargo, el salir a pasear es mayoritario, pero esto realmente se explica porque en este grupo se encuentran las personas más mayores de la población, al igual que el hecho de que en este grupo se encuentren los y las más jóvenes explica que también sea en este grupo donde más se practica deporte reglado o competitivo y dirigido.

GRÁFICO 4.5. Población en relación a la actividad física por tener o no hijos/as

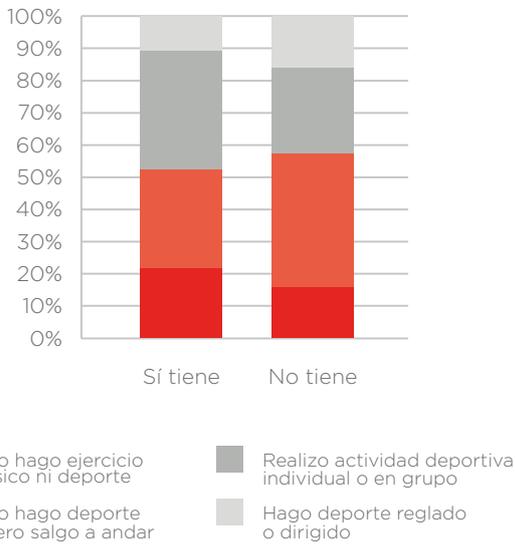


TABLA 4.7 Relación de la actividad físico deportiva con el hecho de tener hijos y/o hijas menores (%)

	Sí tiene	No tiene
No hago ejercicio físico ni deporte	22,1	16,2
No hago deporte, pero salgo a andar	31,1	42
Realizo actividad deportiva individual o en grupo	37,4	27
Hago deporte reglado o dirigido	11,1	16,6

Finalmente, apuntar un elemento interesante sobre esta cuestión y es que entre el grupo de personas que tienen menores a su cargo, a pesar de estar en él personas de edades intermedias, hay mayor porcentaje de personas sedentarias, por el menor tiempo con el que cuentan por sus responsabilidades familiares.



4.2. RELACIÓN CON EL ENTORNO

Las instalaciones deportivas públicas convencionales, son de uso potencial de toda la población, sin embargo, vemos que las utiliza un porcentaje muy pequeño de personas: dos tercios no utilizan las instalaciones públicas y algo más del 80% de la población no utiliza las privadas.

Entre quienes sí hacen uso de instalaciones de tipo convencional tanto públicas como privadas, también hay diferencias en función del objetivo de su uso. Lógicamente en ambos casos el motivo prioritario por el que acuden es para hacer deporte, pero en caso de las instalaciones públicas nos encontramos que un 6% de la población las utiliza fundamentalmente en verano para ir a la piscina o tomar el sol. Aunque minoritario también encontramos un pequeño porcentaje que acude por acompañar a otras personas (2,7%) o para presenciar espectáculos deportivos (3,3%). Estas opciones son meramente anecdóticas en el caso de las instalaciones de carácter privado.

TABLA 4.8. Independientemente que haga deporte, ¿acude Vd. alguna vez a instalaciones deportivas públicas o privadas? (%)

	A instalaciones Públicas	A instalaciones Privadas
No voy nunca	67,0	84,3
Voy en verano a la piscina (o tomar el sol)	6,0	0,9
Voy a acompañar a otra persona	2,7	0,2
Voy a "tomar algo" con amistades o familiares	0,6	0,2
Voy a presenciar espectáculos deportivos	3,3	0,8
Otros	0,6	0,2
Solo voy a hacer deporte	19,6	13,3
NS/NC	0,2	0,1
Total	100	100

GRÁFICO 4.6. Finalidad por la que acude a instalaciones públicas

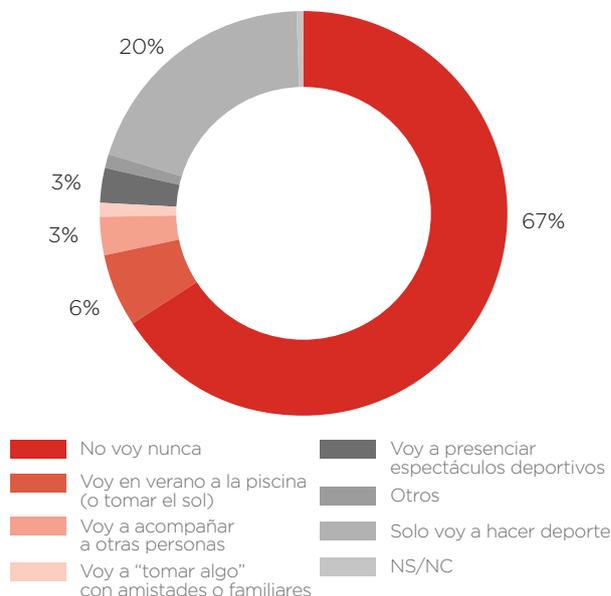
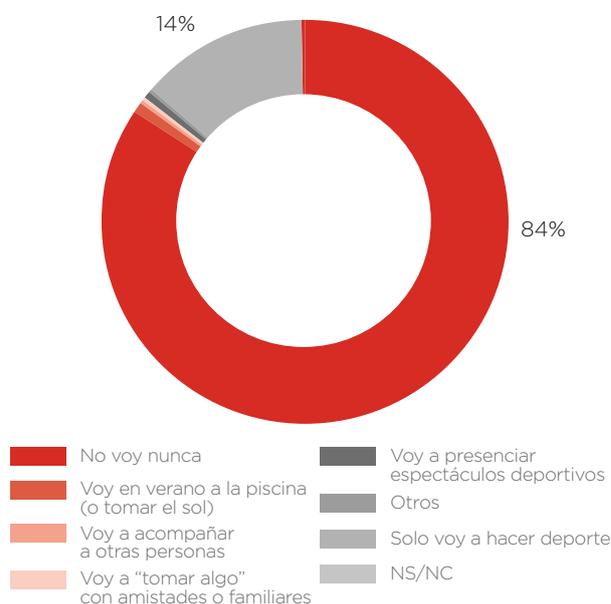


GRÁFICO 4.7. Finalidad por la que acude a instalaciones privadas



La distancia no puede suponer un problema a la hora de acudir a las instalaciones deportivas convencionales, porque se encuentran a menos de 15 minutos andando de algo más del 80% de las personas preguntadas, y casi el 95% de la población tarda menos de 30 minutos caminando. No llega al 5% la población que necesita recurrir a algún medio de transporte para llegar a la instalación pública más cercana a su domicilio, y hay muy pocas personas que no saben dónde se encuentra esta (ronda el 0,1%).

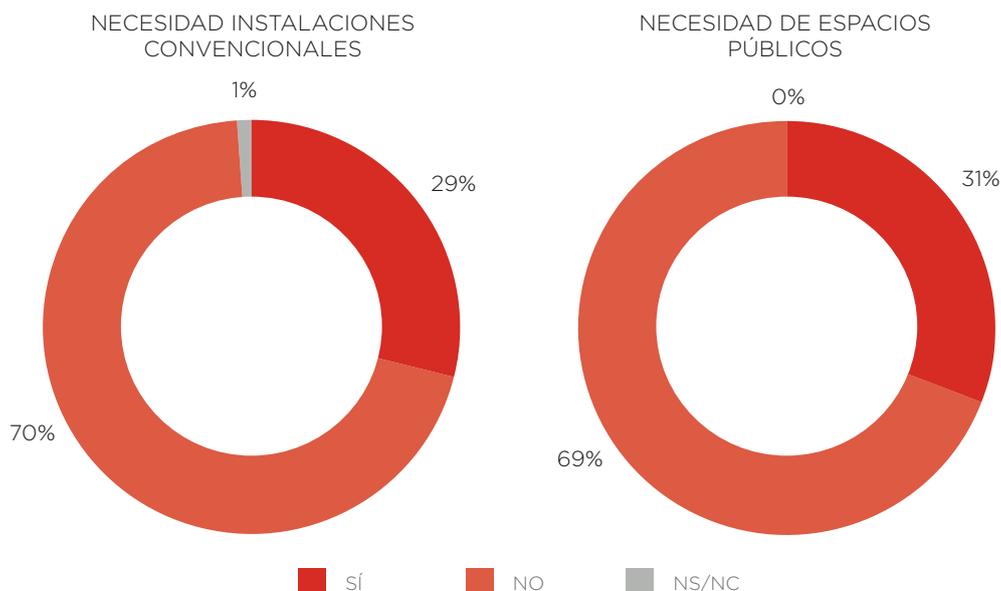
TABLA 4.9. ¿A qué distancia de su casa se encuentra la instalación deportiva pública más próxima? (%)

Andando se tarda menos de 15 minutos	80,8
Andando se tarda entre 15 y 30 minutos	13,4
Hay que utilizar algún transporte tardando menos de 15 minutos	3,1
Hay que utilizar algún transporte, tardando entre 15 y 30 minutos	1,0
Hay que utilizar algún transporte, tardando más de 30 minutos	,1
No sé dónde está la instalación más próxima	,1
NS/NC	1,5
Total	100

Tal como veremos en los capítulos correspondientes, el 84,5% de las personas que realizan deporte afirma que andando tarda menos de 15 minutos y llega al 96% las que tardan menos de 30 minutos. Entre quienes solo caminan el 81,3% tarda menos de 15 minutos andando y el 93% menos de media hora.

Bizkaia está bien dotada de instalaciones para la práctica de ejercicio físico tanto en instalaciones deportivas convencionales como en espacios públicos (bidegorris, parques adaptados para la práctica deportiva, etc.) en los que las personas puedan ejercitarse. Aunque en capítulos posteriores analizaremos la demanda para los diferentes colectivos en función de la práctica, vemos que, en general, algo menos de un tercio de la población considera que es necesario crear más instalaciones deportivas convencionales, y una cifra similar opina que es necesario crear espacios públicos habilitados para la práctica de actividad física.

GRÁFICO 4.8. Demanda de espacios



Entre las personas que afirman la necesidad de instalaciones convencionales concretas, vemos que lo que más se solicitan son piscinas tanto al aire libre como cubiertas (ambos casos supera el 25%, lo que supone casi un 10% del total de la población), esto concuerda no solo con las necesidades de las personas que van a realizar deporte sino que aquí se incluye también el deseo de aquellas personas que utilizan las instalaciones fundamentalmente en verano para ir a tomar el sol o darse un baño lúdico.

TABLA 4.10. ¿Qué instalaciones convencionales cree que hacen falta? (%)

	N	Sobre quienes dicen que falta	Sobre total de población
Pistas tenis	23	8,3	2,46
Piscina la aire libre	77	27,5	8,25
Pista polideportiva al aire libre	35	12,7	3,75
Piscina cubierta	78	27,8	8,36
Pista polideportiva cubierta	27	9,6	2,89
Campo de fútbol	19	6,7	2,03
Pista atletismo	20	7,1	2,14
Frontón	22	7,8	2,35
Rocodromo	16	5,8	1,71
Sala de aparatos/musculación	31	11,0	3,32
Sala de gimnasia/zumba, pilates	32	11,4	3,43
Total		100 (279)	100 (933)

También se solicitan pistas polideportivas o salas de aparatos/ musculación o de gimnasia/ zumba, pilates etc. En estos casos supera ligeramente el 10% de las personas que solicitan algo en concreto y ronda el 3,5% del total de la población de Bizkaia. Consideramos importante la opinión de aquellas personas que realizan deporte y por ello esta será tratada específicamente en el capítulo referente a ese grupo en concreto.

En cuanto a los espacios públicos para el uso deportivo, vemos que la demanda es mayor. Estos espacios permiten una práctica de ejercicio físico mucho

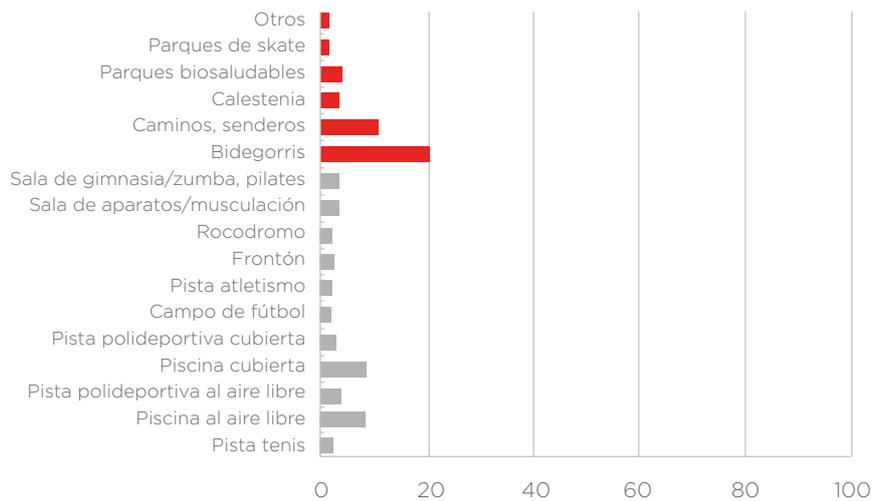
más libre y flexible y por tanto su potencial de uso es grande. En este sentido algo más de dos tercios de las personas que reclaman más espacios para la práctica de ejercicio piden más carriles específicos para bicis o más bidegorris (lo que supone que un 20% del total de las personas encuestadas los citan como necesarios), un 34,6% (o lo que es lo mismo un 10% de personas encuestadas) destacan la necesidad de más caminos y senderos, lo que es explicable por la gran cantidad de población de Bizkaia que camina en su tiempo de ocio y considerados conjuntamente, algo más del 20% (7% del total de población) piden la creación de parques biosaludables o de calistenia.

TABLA 4.11. ¿Qué espacios públicos cree que hacen falta?

	N	Sobre quienes dicen que falta	Sobre total de población
Bidegorris	191	67,0	20,5
Caminos, senderos	99	34,6	10,6
Calistenia	32	11,1	3,4
Parques biosaludables	35	12,2	3,7
Parques de skate	15	5,3	1,6
Otros	14	5,0	1,5
Total		100 (286)	100 (933)

Nos parece interesante mostrar en el siguiente gráfico la demanda de espacios para la práctica de ejercicio físico, tanto convencionales como urbanos, por parte de la población general, de manera que se pueda apreciar aquellos que son más deseados para que de este modo se pueda priorizar su dotación.

GRÁFICO 4.9. Demanda de espacios (2) (% sobre total de población)



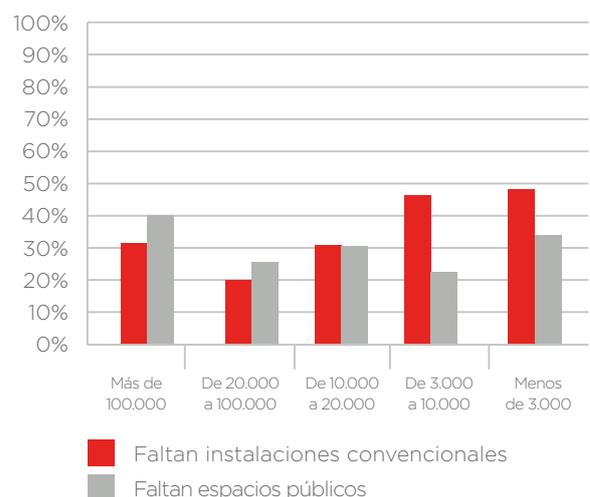
Por tamaño de municipios, obviamente las demandas no son iguales en Bizkaia, apareciendo diferencias notables. Claramente los municipios más pequeños son los que más reclaman instalaciones deportivas convencionales, siendo casi la mitad de la población residente en los municipios menores de 10.000 habitantes, quienes las creen necesarias. Por otro lado, en Bilbao, con sus más de 100.000 habitantes cuatro de cada diez personas creen necesarios más espacios públicos para la práctica deportiva.

TABLA 4.12. Porcentaje de personas que creen necesarias más instalaciones convencionales o espacios públicos por tamaño de municipio (%)

	Más de 100.000	De 20.000 a 100.000	De 10.000 a 20.000	De 3.000 a 10.000	Menos de 3.000
Faltan instalaciones convencionales	31,7	20,1	31,2	46,3	48,2
Faltan espacios públicos	40,4	25,3	30,3	22,5	33,9

En el siguiente gráfico se muestra la realidad de las necesidades percibidas por la población de cada grupo de municipios, tanto de instalaciones convencionales como de espacios públicos para la práctica de actividad física, por tamaño municipal.

GRÁFICO 4.10. Demanda de espacios por tamaño municipal (%)



A continuación, tratamos de resumir cuáles son las instalaciones concretas más solicitadas (% sobre total de población encuestada) en cada grupo de municipios, siendo conscientes de que, aunque agrupados por tamaños, las necesidades de cada municipio concreto varían en función de la oferta existente:

Más de 100.000 habitantes	<ul style="list-style-type: none"> • Bidegorris (26,6%) • Caminos y senderos (16,8%) • Piscina cubierta (8,75%)
De 20.000 a 100.000 habitantes	<ul style="list-style-type: none"> • Bidegorris (17,8%) • Caminos y senderos (8,6%)
De 10.000 a 20.000 habitantes	<ul style="list-style-type: none"> • Bidegorris (20,9%) • Piscina al aire libre (18,20%) • Caminos y senderos (10,9%) • Piscina cubierta (14,7%)
De 3.000 a 10.000 habitantes	<ul style="list-style-type: none"> • Piscina al aire libre (13,2%) • Bidegorris (12,3%)
Menos de 3.000 habitantes	<ul style="list-style-type: none"> • Piscina cubierta (24,92%) • Bidegorris (21,36%)

Si nos centramos en el análisis de las cuotas requeridas para acceder a las instalaciones convencionales vemos que un tercio de la población dice no conocerlas, y a un porcentaje similar le resultan adecuadas. Sin embargo, a algo más de un cuarto de la población de Bizkaia (26,7%) las cuotas actuales le resultan excesivas.

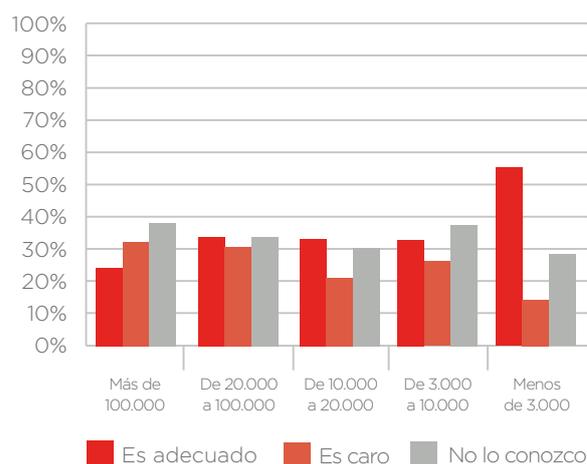
TABLA 4.13. ¿Qué le parece el sistema de cuotas/abonos de las instalaciones públicas de su municipio? (%)

No lo conozco	33,2
Me parece adecuado	30,3
Es demasiado caro	26,7
Un único carnet debería valer para todas las instalaciones	2,3
No debería ser necesario pagar una cuota extra para practicar ciertos deportes como pádel, tenis,..	4,3
Los abonos deberían poderse utilizar en municipios cercanos	0,6
Para la utilización de determinadas instalaciones no deberían exigir tener abono o carnet (pistas de footing,..)	0,2
Otras	0,9
NS/NC	1,3
Total	100

Si analizamos la opinión sobre las cuotas diferenciando tamaño municipal y centrándonos únicamente en las opciones más destacadas, vemos que en los municipios más grandes se perciben las cuotas como caras en mayor medida que en los más pequeños, siendo en los de menos de 3.000 habitantes donde se ven básicamente adecuadas.

El desconocimiento del sistema de cuotas o abonos es notable, pues en algunos casos como es el caso de Bilbao y los municipios que cuentan con entre 3.000 y 10.000 habitantes más de un tercio de la población no lo conoce.

GRÁFICO 4.11. Opinión sobre el sistema de cuotas por tamaño de municipio (%)



4.3. PARTICIPACIÓN EN EVENTOS Y VOLUNTARIADO DEPORTIVO

De cara a conocer la participación de la población de Bizkaia en eventos deportivos organizados en el cuestionario se incluía una pregunta concreta formulada del siguiente modo: ¿Ha participado alguna vez en algún evento deportivo organizado por las instituciones (Ayuntamiento, Diputación), por su empresa u otras, o por alguna ONG como puede ser un maratón popular, un cross o en algún torneo solidario?

A pesar de que son muy habituales y organizados por diversos motivos bien solidarios, bien por potenciar la participación popular o por promocionar alguna actividad o institución, más de la mitad de la población encuestada (63,7%) afirma que no ha participado nunca en ningún evento deportivo de este tipo organizado por instituciones sean estas públicas o privadas, pero es que además el 56,9% afirma que no tiene ninguna intención de participar.

Sin embargo, encontramos que más de un tercio de la población de Bizkaia (34,7%) afirma haber participado, aunque casi un 7% de la población asegura que aun habiendo participado no lo volvería a repetir. Encontramos por otra parte un porcentaje similar que no ha participado, pero que si se dan las circunstancias adecuadas podría hacerlo.

TABLA 4.14. ¿Ha participado alguna vez en algún evento deportivo organizado por las instituciones (Ayuntamiento, Diputación,..), por su empresa u otras o por alguna ONG como puede ser un maratón popular, un cross o en algún torneo solidario? (%)

Sí, y repetiría la experiencia	27,9
Sí, pero no tengo intención de repetir	6,8
No he participado, pero puedo plantearme hacerlo en alguna ocasión	6,8
No y no tengo ninguna intención de hacerlo	56,9
NS/NC	1,6
Total	100

El voluntariado en la organización deportiva es importante siempre, pero sobre todo si se trata de torneos o carreras populares o solidarias, y, de hecho, vemos que un 12% de la población ha colaborado en alguna ocasión como tal en algún evento deportivo o en algún club o federación.

TABLA 4.15. ¿Participas como voluntario o voluntaria en algún club, federación o evento deportivo? (%)

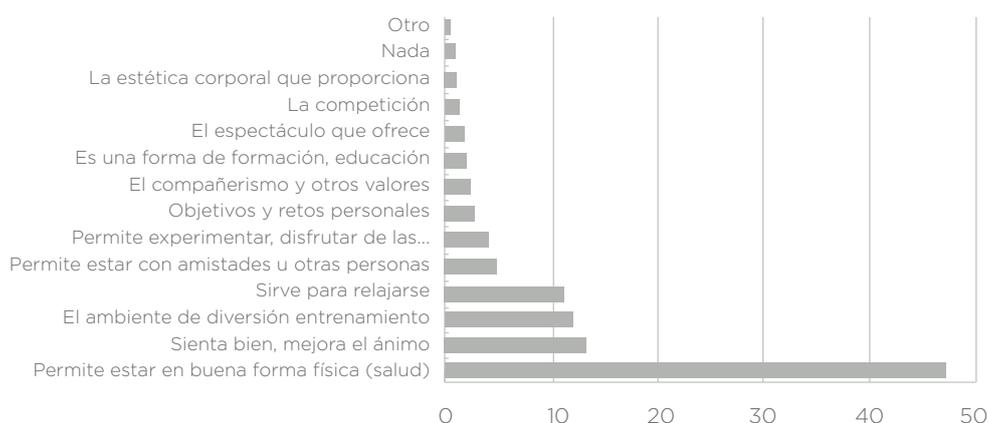
Sí, en eventos, competiciones puntuales	8,3
Sí durante toda la temporada en un club, federación, o deporte escolar	2,2
Sí, tanto en eventos puntuales como a lo largo de la temporada	1,4
No, no participo	88,1
Total	100

El tipo de participación en actividades de voluntariado es fundamentalmente puntual (alrededor del 10% de la población lo ha llegado a hacer), pero también ronda el 3% el porcentaje de personas que colabora como voluntaria de un club, federación o deporte escolar a lo largo de toda la temporada.

4.4. MODO DE ENTENDER EL DEPORTE

Aunque más adelante analizaremos cómo entienden el deporte los diferentes colectivos en función de su relación con el ejercicio físico, vemos que para el conjunto de la población de Bizkaia las cuestiones relacionadas con la salud tanto física como psicológica, se encuentran muy vinculadas con los aspectos más positivos del deporte.

GRÁFICO 4.12. Con independencia de que haga o no deporte ¿qué es lo que más le gusta del deporte? (%)



Casi la mitad de la población afirma que el hecho de que “permita estar en buena forma física” es lo que más les gusta del deporte, mientras que un 13% afirma que le gusta que “sienta bien y mejora el ánimo”. A esto hay que añadir que casi dos de cada diez destacan que les gusta el ambiente de diversión y entrenamiento y una cifra similar que sirve para relajarse. Los aspectos sociales, como el citado del ambiente y la diversión también son importantes para un 4,5% de las personas preguntadas que destacan que permite estar con amistades u otras personas.

El contacto con la naturaleza y el disfrute en ella son nombradas también por casi un 4% de la población.

Desde el punto de vista del género, hay cuestiones interesantes, tal y como aparece en la siguiente tabla.

TABLA 4.16. Con independencia de que haga o no deporte ¿qué es lo que más le gusta del deporte? por género (%)

	Hombres	Mujeres	Total
Permite estar en buena forma física (salud)	45,5	47,7	46,6
El ambiente de diversión y entrenamiento	12,9	10,6	11,6
Permite estar con amistades u otras personas	3,2	5,5	4,5
Permite experimentar, disfrutar la naturaleza	4,1	3,7	3,8
Sirve para relajarse	8,8	12,6	10,8
Sienta bien, mejora el ánimo	11,3	14,5	13,0
Objetivos y retos personales	3,8	0,8	2,3
La competición	2,0	0	1,0
El espectáculo que ofrece	2,5	0,4	1,4
Es una forma de formación, educación	2,3	0,8	1,5
El compañerismo y Otros valores	2,3	1,6	1,9
La estética corporal que proporciona	0	1,2	,7
Nada	0,9	0,4	,6
Otro	0,5	0,2	,3
Total	442	491	100

Aunque en general, al igual que se concluye en estudios de ámbito estatal o europeo, lo que más gusta es el hecho de que el deporte permite estar en buena forma física, existen algunas diferencias si consideramos el sexo de la persona que responde: para las mujeres el relajarse o el hecho de que mejora el ánimo y sienta bien es más importante, mientras que la diversión es ligeramente más destacada por los hombres.

Por otro lado, uno de cada cinco no ven nada negativo en el deporte, pero es importante destacar que casi a un 20% no les gusta el deporte profesional y el dinero que mueve, siendo esto destacado como una de las cosas más negativas ligadas al deporte.

GRÁFICO 4.13. Con independencia de que haga o no deporte ¿qué es lo menos le gusta del deporte? (%)



La lucha y la competición asociadas al deporte son destacadas como un aspecto negativo por algo más del 10% de la población encuestada, mientras que casi una persona de cada diez ve como negativo el culto al éxito deportivo.

Las lesiones ligadas a la práctica deportiva también son señaladas como un aspecto negativo del deporte por un 12,2%, así como el hecho de que canse (6%) o que produzca tensión o estrés (2,8%).

Aunque no es una opción habitual la desigualdad de género es señalada por un 7% de las personas como algo negativo inherente actualmente al deporte.

De nuevo encontramos diferencias en la percepción de hombres y mujeres.

TABLA 4.17. Y ¿qué es lo que menos le gusta? Por género (%)

	Hombres	Mujeres	Total
La lucha, la competición	10,2	12,8	11,6
El deporte profesional y el dinero	19,5	18,1	18,8
Compromiso, sacrificio	1,6	1,4	1,5
El culto al éxito deportivo	10,7	7,7	9,2
La tensión, estrés	2,9	2,6	2,8
La publicidad	2,0	1,4	1,7
Es muy cansado	4,5	7,3	6,0
Las lesiones	15,0	9,8	12,2
El coste de algunos deportes/pocas ayudas	5,7	5,3	5,5
La desigualdad de género	5,4	8,5	7,0
Otras cosas	2,7	3,3	2,9
Nada negativo	19,3	20,3	19,9
NS/NC	0,5	1,4	1,0
Total	442	491	100

Las lesiones son destacadas como aspecto negativo por los hombres más que por las mujeres, existiendo cinco puntos de diferencia entre ellos, al igual que el éxito al culto deportivo que también es más señalado por los varones.

La lucha, la competición, así como el cansancio que provoca son aspectos más nombrados por las mujeres. También la desigualdad de género es percibida como negativa por algo más del 8,5% de las mujeres mientras que no llega al 5,5% los hombres que lo resaltan.

En cuanto al modo de entender el deporte, se planteaban una serie de proposiciones antes las que se pedía mostrar el grado de acuerdo.

TABLA 4.18. Modo de entender el deporte (%)

	Nada de acuerdo	Poco de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	NS/NC
Es fuente de salud, ayuda a estar en forma	0	0,5	14,1	85,4	0,1
Permite liberar tensiones y mal humor	0,5	3,3	22,2	73,2	0,8
Educa en el juego limpio y la honestidad	1,6	10,2	25,4	61,4	1,4
Permite relacionarse, hacer amistades y fomenta el trabajo en equipo, la cooperación y el compañerismo	0,2	5,1	26,4	68,1	0,2
Es un medio para aprender a tener autodisciplina, compromiso, constancia y favorece la superación	0,5	2,7	28	68,5	0,4
Facilita el acercamiento entre personas de distintas nacionalidades y culturas	7,9	16	29,2	44,8	2,1
Aporta educación en el respeto y la tolerancia	1,4	12,7	31,4	53,2	1,3
Es una forma de conseguir la igualdad	8,9	19,9	28,4	38	4,9
El deporte practicado por mujeres tendría que tener la misma valoración y promoción que el practicado por hombres	0,2	0,6	9,6	89	0,5

Tal como se puede observar la mayor parte de la población muestra un alto grado de acuerdo con la mayor parte de las propuestas planteadas, destacando, como era de esperar, el hecho de que nueve de cada diez personas opinan que “El deporte practicado por mujeres tendría que tener la misma valoración y promoción que el practicado por hombres”.

Sin embargo, si podemos ver una tendencia que consideramos realmente interesante: aquellos as-

pectos más generales, relacionados con la inclusión y la igualdad son los que presentan un mayor grado de desacuerdo. Casi el 30% de la población está en desacuerdo (o en parcial acuerdo) con que el deporte es una forma de conseguir la igualdad, casi el 25% no está de acuerdo con que facilita el acercamiento entre personas de distintas nacionalidades y culturas, y casi el 15% no coincide con que aporta educación en el respeto y la tolerancia.

GRÁFICO 4.14. Modo de entender el deporte



4.5. ASESORAMIENTO HUMANO Y TÉCNICO

Determinadas personas cuentan con profesionales que planifican su práctica deportiva, y de hecho encontramos que un 17% cuenta con asesoramiento sobre las prácticas más adecuadas para su persona, en el otro extremo vemos que más de la mitad (61,2%) de la población encuestada no consideran necesario ni les gustaría que alguien les asesorase.

TABLA 4.19. ¿Le gustaría que alguien le asesorase sobre posibles prácticas o actividades deportivas adecuadas para Ud.? (%)

Ya me asesoran	17,1
Me gustaría que me asesorasen	21,7
No me gustaría, no lo considero necesario	61,2
Total	100

Si diferenciamos entre hombres y mujeres, vemos que hay una ligera diferencia: el 20% de los hombres afirman que les gustaría que les asesorasen frente al 23% de las mujeres. **Con respecto a la edad,** los grupos entre 25 y 34 años (26%) y entre 35 y 49 años (31%), son los que en mayor medida estarían abiertos a un posible asesoramiento.

GRÁFICO 4.15. ¿Le gustaría que alguien le asesorase sobre posibles prácticas o actividades deportivas adecuadas para Ud.?



En un término medio, vemos que a algo más de un quinto de la población le gustaría contar con alguien que le asesorase sobre las posibles prácticas o actividades deportivas más adecuadas.

Si nos fijamos en la actividad física que realizan podemos ver que la demanda de asesoramiento varía.

TABLA 4.19. Asesoramiento según la relación con la actividad física y el deporte (%)

	Me asesoran	Me gustaría contar con asesoramiento	No es necesario
No hago deporte ni actividad física	2,4*	16,5	81,1
No hago deporte, pero salgo a andar	7,1	20,8	72,1
Actividad deportiva individual o en grupo	25,3	26	48,7
Hago deporte reglado, dirigido	43	23,9	33,1

*Puede tratarse de personas a las que se les recomiende la práctica de ejercicio, pero no sigan la recomendación.

Lógicamente cuanto más reglada sea la práctica más se cuenta con asesoramiento, y de hecho el 43% de quienes realizan actividad reglada o dirigida cuentan con ello. Lo que si resulta destacable es que a un quinto de la población que no realiza actividad deportiva, pero sale a pasear, le gustaría que le asesorasen, e incluso casi dos de cada 10 personas que no realizan actividad física también agradecerían tener algún tipo de asesoramiento.

Otro aspecto que se considera interesante de cara al seguimiento de las prácticas va vincula-

TABLA 4.20. ¿Utiliza algún tipo de app o aplicación de internet asociada a la actividad deportiva/física? (%)

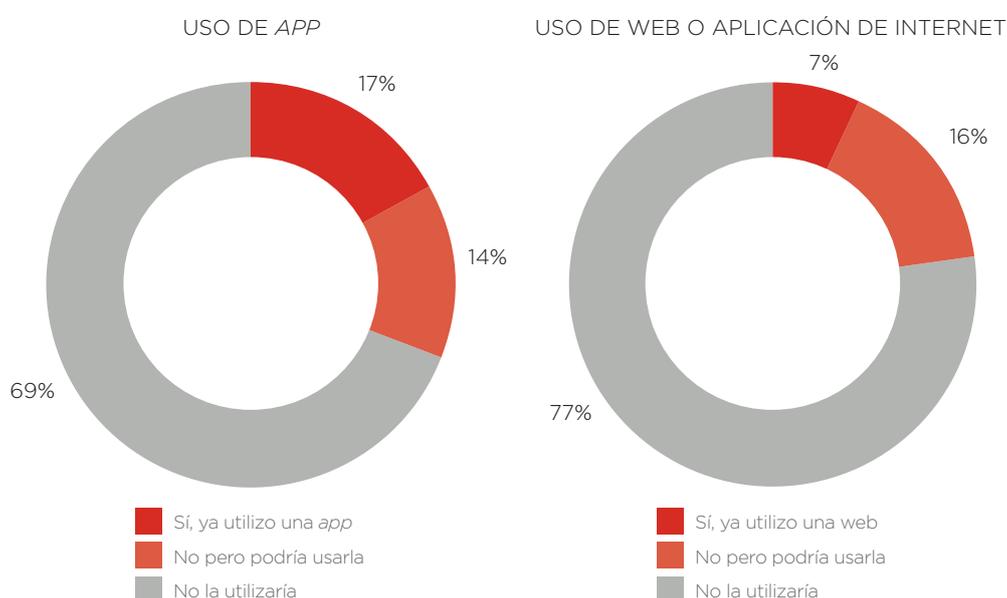
	app	web
Sí, ya utilizo	17,5	7,4
No pero podría usarla	13,7	16,2
No la utilizaría	68,8	76,4
	100	100

do al uso de nuevas tecnologías y en concreto a *apps* o aplicaciones informáticas relacionadas con la práctica de ejercicio físico. En este sentido se trata de descubrir no solo quienes las usan sino también aquellas personas que podrían llegar a usarlas.

Las *apps* destinadas a la monitorización de ejercicio físico deportivo son utilizadas por casi una de cada 5 personas encuestadas (17%), pero un 13% adicional afirma que podría llegar a utilizarlas.

En cuanto al uso de páginas web específicas, en la actualidad tan solo un 7,4% del total de la población, independientemente que realicen actividad física o no, utiliza alguna aplicación de este tipo, pero un 16% afirma que podría llegar a usarla.

GRÁFICO 4.16. ¿Utiliza algún tipo de app o aplicación de internet asociada a la actividad deportiva/física?



De nuevo encontramos una ligera brecha de género: los hombres utilizan en mayor medida que las mujeres tanto las *apps* (20% frente al 15%) y las webs (9% frente al 6%) orientadas a la práctica deportiva o el ejercicio físico, y en ambos casos son más proclives a su utilización (aunque en ningún caso supera el 15%, se da una diferencia porcentual de 5 puntos en ambos casos a favor de los hombres).

Con respecto a la edad, el uso de *apps* es similar en los grupos de edad más jóvenes hasta llegar a los 49 años, edad a partir de la cual empieza claramente a descender el uso e incluso la disposición a usarlas. Las webs son claramente utilizadas por la población más joven, y en concreto por los que no llegan a los 25 años.

En ambos casos, si nos fijamos únicamente en aquellas personas que caminan o realizan ejercicio físico la tasa de uso varía.

TABLA 4.21. Utilización de tecnología (*apps* o webs) como apoyo a la actividad física y el deporte según relación con la actividad físico-deportiva

<i>app</i>				Total
	YA UTILIZO	PODRÍA USARLA	NO UTILIZARÍA	
No hago deporte ni actividad física	1,2	9,8	89	100
No hago deporte, pero salgo a andar	17,2	9	73,8	100
Actividad deportiva	22,8	20,5	57,2	100
Hago deporte reglado, dirigido	29,6	17,6	52,8	100
<i>web</i>				
No hago deporte ni A.F.	0,6	9,1	90,3	100
No hago deporte, pero salgo a andar	2,2	9,9	87,9	100
Actividad deportiva	11,6	25,6	62,8	100
Hago deporte reglado, dirigido	22,4	22,4	55,2	100

Aproximadamente un cuarto de las personas que practican deporte (23% de quienes realizan actividad deportiva y casi 30% quienes realizan deporte reglado o dirigido) utilizan una *app* deportiva, y la tasa de aquellas personas que podrían llegar a usarla en ambos colectivos es destacable: en este caso un quinto de la población adicional estaría dispuesto a usar una *app* específica que le ayudase en su práctica deportiva.

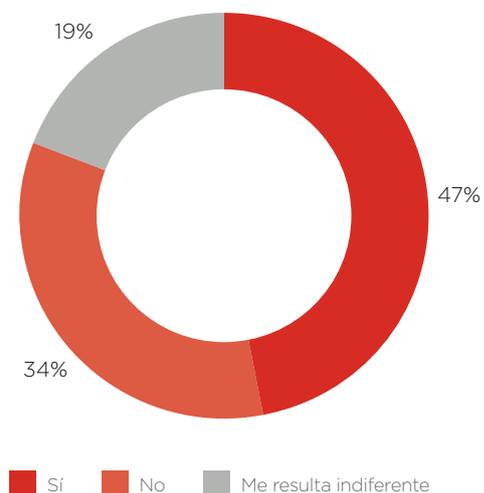
En el caso de tratarse de una aplicación creada por la administración curiosamente encontramos que la mayor parte de la población, en concreto casi un 47%, lo consideraría como una acción positiva para facilitar la práctica de ejercicio físico.

TABLA 4.22. ¿Cree que si desde la administración (Ayuntamiento, Diputación o Gobierno Vasco) se crease una *app* específica para este fin le facilitaría la práctica de ejercicio físico? (%)

Sí	46,9
No	33,9
Me resulta indiferente	19,2
Total	100

Los hombres ven de nuevo más positiva la creación de una *app* por parte de la administración que las mujeres (48% de los hombres frente al 45% de las mujeres), y las personas más jóvenes de nuevo aprecian más la oportunidad que supondría dicho servicio: el 59% de los y las menores de 25 años lo consideran una buena opción, y el porcentaje va descendiendo linealmente hasta situarse en el 30% en el caso de las personas mayores de 65 años.

GRÁFICO 4.17. ¿Cree que si desde la administración (Ayuntamiento, Diputación o Gobierno Vasco) se crease una app específica para este fin le facilitarí la práctica de ejercicio físico?



Aunque las personas más proclives a utilizar una app orientada a facilitar la práctica de ejercicio son lógicamente quienes practican deporte, no podemos obviar la buena acogida que tendría tanto entre quienes caminan en su tiempo libre (39,5%) como por quienes no hacen deporte ni actividad física (37% afirman que la utilizarían).

TABLA 4.23 ¿Cree que si desde la administración (Ayuntamiento, Diputación o Gobierno Vasco) se crease una app específica para este fin le facilitarí la práctica de ejercicio físico? Según relación con la actividad física y el deporte (%)

	SI	No	Es Indiferente
No hago deporte ni actividad física	37	32,1	30,9
No hago deporte, pero salgo a andar	39,5	41,4	19,2
Actividad deportiva	57,2	26,4	16,3
Hago deporte reglado, dirigido	57,3	32,9	9,8



4.6. HÁBITOS FAMILIARES

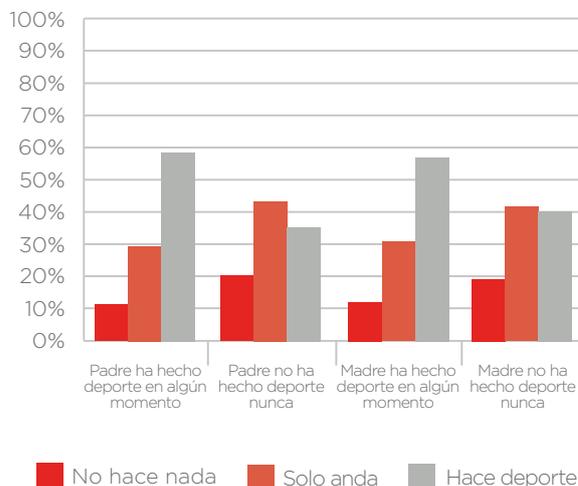
No queremos dejar de indagar en este apartado sobre la práctica de ejercicio físico de la población de Bizkaia en la influencia de la familia y sobre todo de los progenitores en la relación que mantienen con las actividades físico-deportivas. Para ello se preguntaba sobre la relación que habían tenido los padres y madres de las personas encuestadas con el deporte a lo largo de su vida.

TABLA 4.24. ¿Podría decirme si su padre y su madre practican o han practicado deporte? (%)

	Padre	Madre
Ha hecho deporte siempre (de joven y de mayor)	22,4	15,2
Hacía deporte cuando era más joven	11,7	8,9
Hace deporte, pero lo ha empezado a hacer de mayor	2,3	3,7
No ha hecho deporte	62,1	71,5
NS/NC	1,4	0,7
Total	100	100

Aunque lógicamente la edad de los y las encuestadas incide en la posibilidad de que sus padres y sobre todo sus madres hayan tenido relación con el ejercicio físico deportivo, si tratamos de analizar como incide la práctica deportiva del padre y de la madre en la socialización deportiva encontramos datos interesantes:

GRÁFICO 4.18. Relación de progenitores con el deporte y práctica de actividad física (%)



Como podemos ver la práctica de actividad física de la población viene en gran medida determinada por la práctica de sus progenitores: aquellas personas cuyos padre y madre han tenido relación con el deporte en algún momento de su vida, vemos que cuentan con un hábito deportivo más instaurado. Más de un quinto (20%) de las personas cuyo padre no ha tenido vinculación con el deporte son sedentarias, mientras que tan solo una de cada diez personas cuyo padre ha hecho deporte lo son, y si analizamos la influencia de la madre vemos que es coincidente.

Si analizamos el tema con más detalle (y a pesar con que las N grupales son pequeñas), podemos encontrar diferencias según la práctica de la madre y el padre haya sido continua a lo largo de la vida o si tan solo se mantuvo mientras fueron jóvenes.

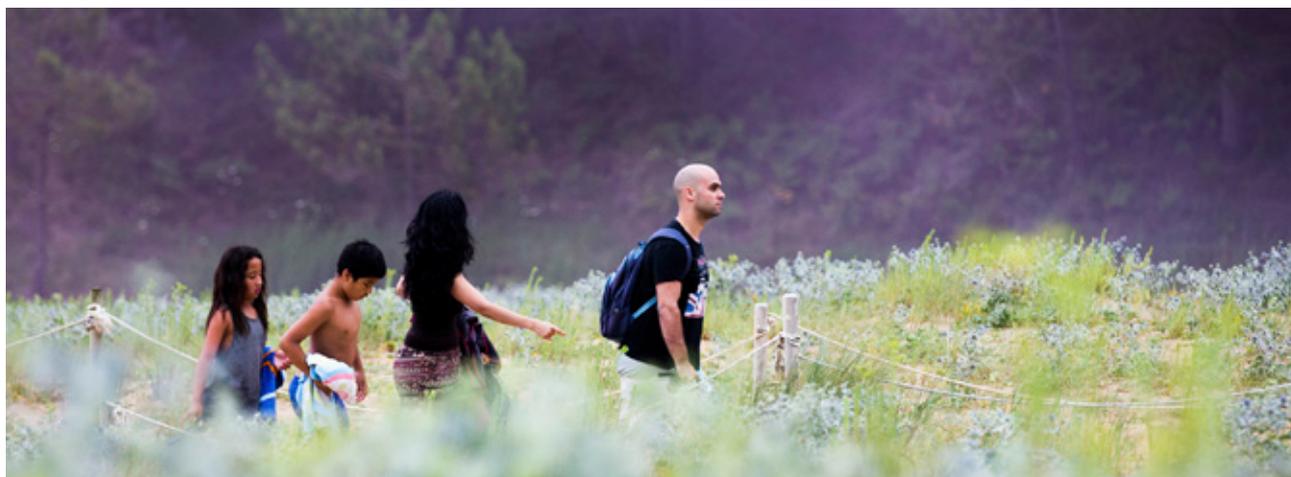
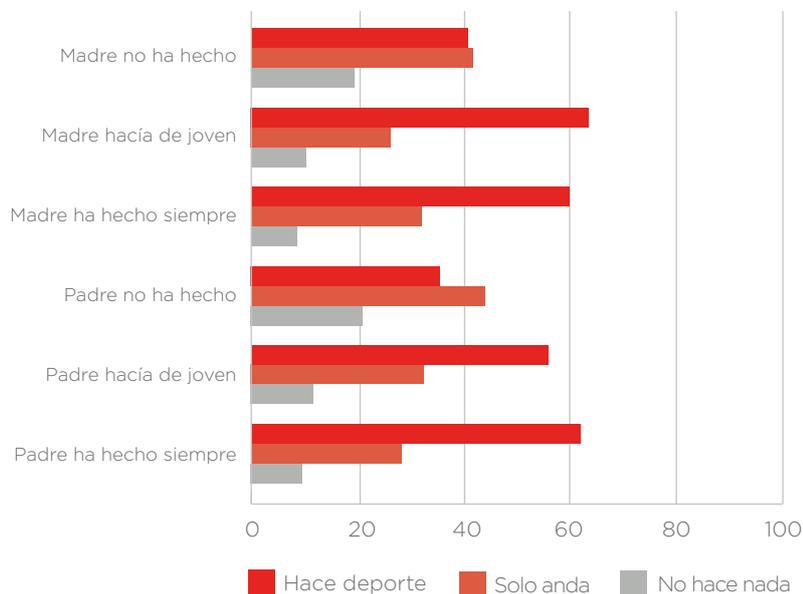
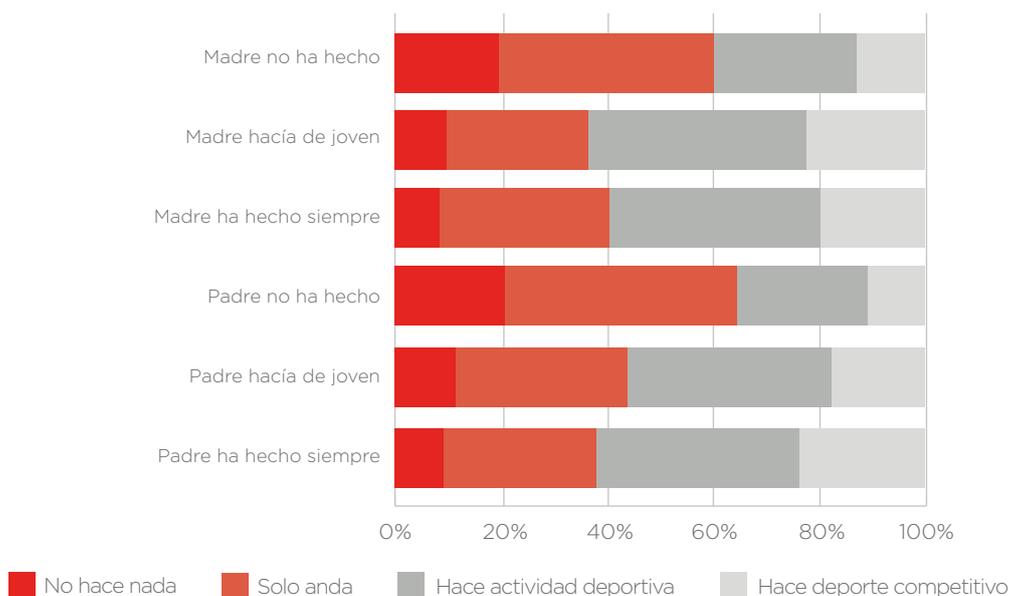


GRÁFICO 4.19. Relación actividad deportiva de progenitores y población (%)



En este sentido, puede observarse que quienes más practican deporte (compitiendo o no) son las personas cuyos progenitores (tanto la madre como el padre) han practicado deporte en algún momento de su vida, bien cuando eran jóvenes, bien a cualquier edad, sin embargo, quienes menos actividad física realizan (deporte e incluso deporte y andar) son aquellas personas cuyos progenitores han tenido menos relación con el deporte.

GRÁFICO 4.19. Relación actividad deportiva de progenitores y población (2)



4.7. USO DEL EUSKERA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Nos interesa saber que lengua utilizan aquellas personas que realizan actividad físico-deportiva para relacionarse con aquellas personas con las que comparten actividad. En este sentido diferenciamos la relación entre miembros de equipo, entrenamiento o actividad y cuerpo técnico.

Tabla 4.25. Lengua en la que se comunica la población que realiza actividad física con compañeros y compañeras, así como con entrenadores y entrenadoras (%)

	Castellano	Euskera	Ambas	Total
Habla con compañeros y compañeras	77,6	8,0	14,5	100
Habla con entrenadores y entrenadoras	73,2	7,7	19,1	100

Entre quienes solo caminan o andan como actividad física, que a la vez son fundamentalmente personas de más edad, podemos afirmar que la mayoría se relaciona en castellano (77,6%), mientras que el 8% habla fundamentalmente en euskera cuando pasea y un 14,5% utiliza indistintamente ambas lenguas.

En general, centrándonos en aquellas personas que realizan deporte (actividad deportiva individual o en grupo como salir a correr o andar en bici, o deporte reglado o dirigido) vemos que siete de cada diez (71,3%) se relacionan con sus compañeros y/o compañeras en castellano, el 8,5% en euskera y el 20,2% utilizan ambas lenguas. En el trato con las personas que les entrenan también utilizan mayoritariamente el castellano (74,2%), mientras que el 7,8% se relacionan en euskera y el 18% en ambas lenguas.

Si nos fijamos en la actividad deportiva concreta que realizan, y teniendo en cuenta que son las y los más jóvenes quienes realizan en mayor medida deporte reglado o dirigido, contamos con los siguientes datos:

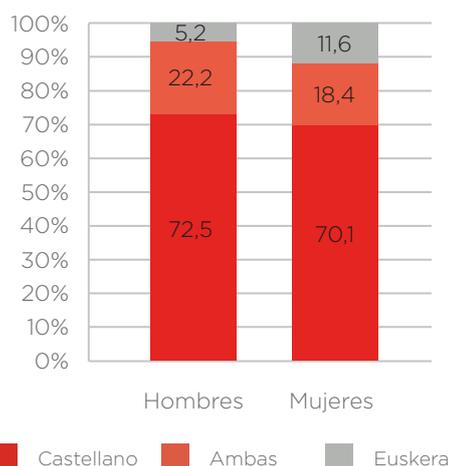
Tabla 4.26. Lengua en la que se comunica la población que realiza actividad física con compañeros y compañeras, así como con entrenadores y entrenadoras, en función del tipo de actividad (%)

	Con compañeros y compañeras				Con entrenadores y entrenadoras			
	Castellano	Euskera	Ambas	Total	Castellano	Euskera	Ambas	Total
Actividad deportiva	72,7	9,3	18,0	100	76,6	9,6	13,8	100
Deporte reglado o dirigido	70,2	7,4	22,3	100	73	5,0	22,0	100

Aunque en todos los casos se habla más en castellano, tal como puede observarse el uso de ambas lenguas indistintamente es más habitual en el deporte reglado o dirigido, que en la actividad deportiva individual o en grupo, tanto con los compañeros y compañeras como con los entrenadores y/o entrenadoras.

Si nos fijamos en algunas características concretas que puedan darnos más información podemos extraer algunos datos, **en función del género:**

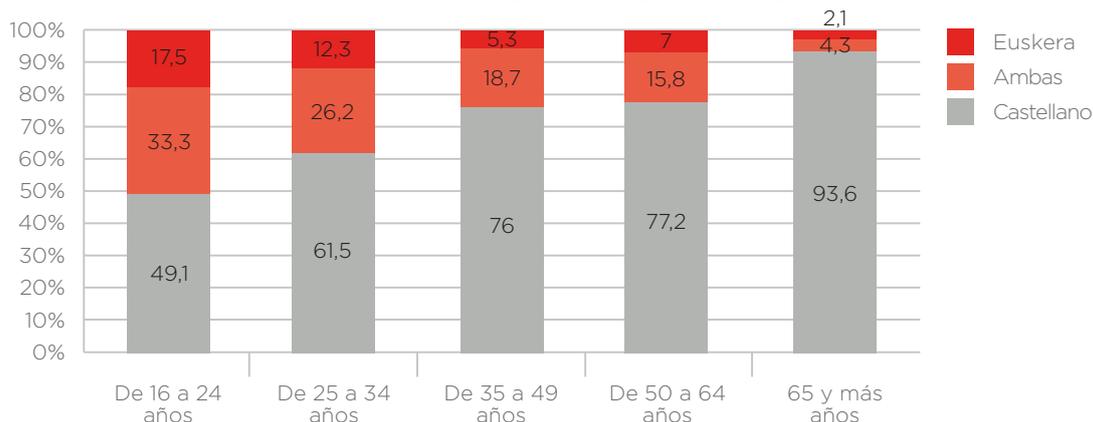
Gráfico 4.20. Idioma utilizado para relacionarse con compañeros y/o compañeras por las personas que realizan actividad deportiva individual o en grupo o deporte reglado o dirigido, según género



Parece que las mujeres utilizan en mayor medida que los hombres exclusivamente el euskera (11,6% frente al 5,2%), pero la diferencia se atenúa si consideramos las personas de ambos colectivos que se relacionan en ambas lenguas.

Si es un hecho la diferencia que se da entre **los diferentes grupos de edad**:

Gráfico 4.21. Idioma utilizado para relacionarse con compañeros y/o compañeras por las personas que realizan actividad deportiva individual o en grupo o deporte reglado o dirigido, según grupo de edad



Como puede observarse el uso del euskera en la comunicación con compañeros y/o compañeras, se hace más habitual cuanto más jóvenes son los grupos, destacando también que en estos es más común el uso indistinto de ambas lenguas oficiales.

No nos parece oportuno redundar, pero si queremos dejar patente que algo similar ocurre en la relación con las personas que les entrenan: en el grupo de 16 a 24 años el 57% se relacionan con ellos y ellas en castellano, el 15% en euskera y el 25% en ambos idiomas. En el grupo de 25 a 34 años, el 57% hablan con el cuerpo técnico en castellano, el 9,5% en euskera y el 33% indistintamente.

En cuanto al tamaño del municipio también presenta relación: en Bilbao y en general en

los municipios de más de 20.000 habitantes más del 80% de los y las deportistas se relacionan en castellano, no llegando al 5% quienes lo hacen en euskera y variando entre el 10 y el 15% quienes los hacen en ambas lenguas. En los municipios más pequeños la situación varía: en los de menos de 3000 habitantes las relaciones son fundamentalmente en euskera (41%) o indistintamente en euskera y castellano (29%); en los que tienen entre 3.000 y 10.000 el 47,6% en castellano, el 31% en euskera y el 21,4% utilizan ambas.

Otro aspecto que nos parece interesante es el idioma utilizado tanto con iguales como con entrenadores y entrenadoras en función del espacio utilizado para la práctica de deporte.

Tabla 4.27. Idioma utilizado para relacionarse con compañeros y/o compañeras y entrenadores y entrenadoras por las personas que realizan actividad deportiva individual o en grupo o deporte reglado o dirigido, según lugar de práctica (%)

		Castellano	Ambas	Euskera	Total
Espacio natural o urbano		72,9	18,7	8,4	100
Instalaciones públicas	Con compañeros/as	67,9	22	10	100
	Con entrenadores/as	68,9	21,2	10	100
Instalaciones privadas	Con compañeros/as	72,6	23,6	3,8	100
	Con entrenadores/as	77,2	19,8	3	100

Como puede observarse las personas que realizan deporte en instalaciones públicas utilizan más el euskera tanto en la relación con las personas que practican su deporte como con aquellas que les entrenan o monitorizan.



5

LA POBLACIÓN SEDENTARIA



DESCRIPCIÓN DE LAS PERSONAS SEDENTARIAS

En este colectivo se encuentra el **17,1%** de la población de Bizkaia, lo que supone alrededor de **172.000** personas mayores de **16 años**.

El perfil de este grupo está conformado fundamentalmente por mayores de **50 años (51%)** y fundamentalmente por mujeres (lo son el **59,6%** de este grupo).

Analizando grupos en función del género, vemos que el **20%** de las mujeres y el **15%** de los hombres son personas sedentarias.

Entre los grupos de edad el más sedentario es el de las personas comprendidas entre **35 y 49 años (20,4%)**, seguido por el de **50 a 64 años (19%)**.

El hecho de tener menores a cargo influye, ya que no realizan ejercicio físico el **22%** de las personas en esa situación.

RELACIÓN PREVIA Y ABANDONO DEL DEPORTE

El **39,3%** de este colectivo abandonó el deporte antes de los **20 años**, y para los **25** lo había abandonado el **45%**.

Más de tres cuartas partes de este grupo afirman que su madre no ha practicado deporte y una cifra similar dice lo mismo con respecto a su padre.

La socialización deportiva resulta relevante: de este grupo, la gran mayoría reconoce no haber tenido mucha relación con el ejercicio físico a lo largo de su vida: un **23%** solo lo realizó durante la etapa escolar, un porcentaje similar afirma que nunca ha hecho mucha actividad física y un **13%** que nunca lo ha hecho de manera regular.

El **39%** de las personas sedentarias afirman que abandonaron por obligaciones laborales o relacionadas con el cuidado, pero no hay que olvidar que una quinta parte (**20%**) abandono porque el deporte no le gustaba, y algo más de una de cada diez por razones relacionadas con las salud, las lesiones o la enfermedad.

RELACIÓN ACTUAL CON EL DEPORTE Y POSIBILIDADES DE REALIZARLO

Las razones por las que no realizan deporte actualmente se centran en las obligaciones laborales (**27%**), el hecho de que el deporte no les gusta (**23,4%**), la salud (**18%**) o las obligaciones familiares (**16,1%**).

Algo más de la mitad (**57,7%**) de las personas sedentarias afirman que si dependiera únicamente de ellos y ellas les gustaría practicar algún deporte o actividad, y afirman que el verle alguna utilidad les animaría a hacerlo. El **21%** afirma que le gustaría hacer algún tipo de gimnasia y el **13%** dice que le gustaría andar.

El **16%** afirma que le gustaría que le asesorasen.



5. LA POBLACIÓN SEDENTARIA

En este apartado se analiza el colectivo de personas que reconocen no realizar ninguna actividad física ni deporte. Un colectivo, cuyo análisis resulta cada vez más relevante ya que permite orientar las políticas públicas deportivas dirigidas a establecer programas específicos destinados a la población general. En primer lugar, se hará una descripción de sus características generales, incidiendo en la relación previa con la actividad física o deporte. Después, exploraremos los motivos por los que no realizan actividad física o deporte, así como la valoración sobre su posibilidad de práctica en el futuro. Finalmente, se analiza el modo de entender el deporte, cuestión interesante al tratarse de un colectivo que manifiesta no practicarlo.

5.1. DESCRIPCIÓN SOCIODEMOGRÁFICA Y RELACIÓN PREVIA CON LA ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTE

El primer dato que debemos señalar es la dimensión del colectivo sedentario: el 17,1% de las personas encuestadas dicen no realizar ningún tipo de ejercicio físico o deporte, hablamos de 160 personas, por lo que el análisis de sus respuestas, aun siendo relevante, no puede considerarse representativo en términos estadísticos. Sin embargo, es fundamental acercarnos a conocer los motivos de la ausencia de práctica, así como las posibilidades futuras en la adopción del hábito deportivo o la actividad física.

En la siguiente tabla puede apreciarse que las tasas de sedentarismo varían ligeramente en función del tamaño municipal.

TABLA 5.1. Personas que no hacen ejercicio físico ni deporte en cada tamaño del municipio

Número de habitantes del municipio	N	%
más de 100.000 Bilbao	68	17,6
de 20.000 a 100.000	53	21,2
de 10.000 a 20.000	17	15,7
de 3.000 a 10.000	12	10,1
Menos de 3.000	10	14,3
Total de BIZKAIA	160	17,1

En cuanto al perfil, seis de cada diez personas que afirman no practicar deporte ni actividad física son mujeres (59,6%) y más de la mitad (51%) mayores de 50 años, y si atendemos a su situación civil la mitad responden estar casadas (50,7%). Respecto a los ingresos, el 10,3% tienen ingresos inferiores a 1000 euros mensuales, el 23% entre 1000 y 1800, y no llega al 11% los que ingresan más de 2500 euros mensuales.

Diferenciando grupos poblacionales, en función de algunas variables sociodemográficas, vemos que el 15% de los hombres y el 20% de las mujeres no hacen ejercicio físico ni deporte y si nos fijamos en la edad, tal y como aparece en la Tabla 5.2., podemos ver que el grupo en el que se encuentra la mayor tasa de personas sedentarias es el comprendido entre 35 y 64 años, en el que 20% dicen no practicar deporte ni actividad física.

TABLA 5.2. Personas que no hacen ejercicio físico ni deporte por tramos de edad (%)

De 16 a 24 años	15,7
De 25 a 34 años	14,2
De 35 a 49 años	20,4
De 50 a 64 años	19
65 ó más años	16,3

*el pequeño tamaño de los grupos no permite realizar diferenciaciones por género

El análisis de los datos si tenemos en cuenta el estado civil, no parece arrojar datos relevantes: quienes conviven en pareja de hecho tienen un porcentaje algo mayor del colectivo de personas que no practican deporte ni realizan actividad física, como aparece en la siguiente tabla:

TABLA 5.3. Personas que no hacen ejercicio físico ni deporte por situación civil (%)

Solteros/as	15,7
Casados/as	18,4
Pareja de hecho	24,2
Separados/as	11,8
Viudos	20,6

El hecho de tener o no hijos y/o hijas menores es una variable que parece condicionar en mayor medida la actividad física y el deporte. Así, el 22% de quienes tienen menores a su cargo no practican deporte ni hacen ejercicio físico mientras que, entre quienes no tienen descendencia, el porcentaje baja al 16,2%.

En cuanto a la variable formación, sí se encuentran lo que parecen diferencias significativas: el 33,3% del colectivo de personas sedentarias tiene estudios primarios incompletos. Se observa que hay una correlación positiva entre el nivel de estudios y la realización de actividad física y deporte.

TABLA 5.4. Personas que no hacen ejercicio físico ni deporte por nivel de estudios (%)

Primarios incompletos	33,3
EGB primarios	22,6
Secundarios- Artes y oficios	18,6
Ciclos formativos medios	22,7
Bachillerato, BUP, COU	16,9
FP superior	9,5
Universitarios medios	5,8
Universitarios superiores	12,8
Doctorado o postgrado	5,6

Uno de los elementos que suele ser relevante en el estudio del colectivo de las personas sedentarias es su relación previa con el deporte. Un 23,2% reconoce que solo ha realizado actividad física o deporte en su etapa escolar, un 23,2% que nunca ha hecho mucha actividad física y un 13,5% apunta a que nunca ha hecho deporte ni ejercicio físico de manera regular. Todo indica que la socialización en el deporte se constituye como una variable relevante que influye en el hecho de que el hábito deportivo se mantenga a lo largo de los años. Así esta es un área donde las instituciones públicas podrían insistir.

TABLA 5.5. ¿Ha practicado Vd. deporte o actividad física con anterioridad? (%)

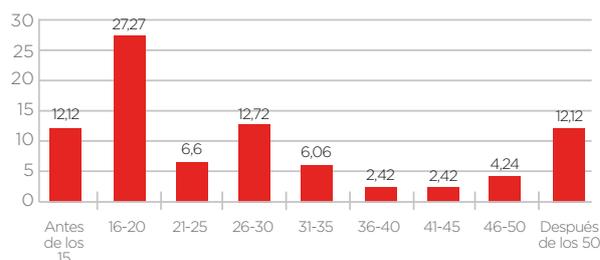
Sí, he tenido ficha federativa en otra época	13,8
Sí, aunque no he tenido ficha federativa, antes hacía deporte con asiduidad	12,3
Sí, no he tenido ficha federativa, pero hacía actividad física con relativa frecuencia	14,5
Sí, aunque nunca he hecho mucha actividad física	22,6
La única actividad física o deporte que he hecho ha sido en deporte escolar	23,2
No he hecho deporte o actividad física regular nunca	13,5
Total	100

Una de las claves para el colectivo sedentario pero que en algún momento hizo ejercicio físico o deporte es la edad en que dejaron ese hábito. En el Gráfico 5.1. se recoge cómo el 58,7% de estas personas dejaron esta actividad antes de los 30 años y un 39,9% antes de los 20 (alcanza el 45% las que abandonaron con 25 o menos).

Otro análisis permite ver que una de cada tres personas que no realiza deporte o actividad física abandono entre los 16 y los 25 años, y un 12% antes de los 16.

Se confirma la importancia de la socialización deportiva en la adolescencia y en el comienzo de la edad adulta. Además, el porcentaje de personas que abandonan el deporte o la actividad física desciende de manera considerable a partir de los 30 años. Las campañas de sensibilización podrían tener este colectivo como target, aquellas personas que abandonan el ejercicio físico y el deporte antes de la edad de 30 años.

GRÁFICO 5.1. ¿A qué edad aproximadamente dejó de hacer deporte? (%)



Cuando hablamos de socialización deportiva, debemos analizar uno de los agentes más importantes, esto es, las madres y padres y cuál ha sido su relación con el deporte.

TABLA 5.6. ¿Podría decirme si su padre y su madre practican o han practicado deporte? (%)

	Padre	Madre
Ha hecho deporte siempre (de joven y de mayor)	13,0	7,2
Hacía deporte cuando era más joven	8,2	5,3
Hace deporte, pero lo ha empezado a hacer de mayor	3,9	6,6
No ha hecho deporte	74,2	80,3
NS/NC	0,6	0,6
Total	100	100

Del colectivo de personas sedentarias, el 80,3% afirma que su madre no ha hecho deporte y un 74,2% que su padre no ha hecho deporte, confirmando la importancia de los referentes familiares cercanos en la creación del hábito deportivo.

5.2. MOTIVOS POR LOS QUE NO SE REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTE

El 38,9% de las personas que se manifiestan sedentarias reconocen que los motivos del abandono de la actividad física o el deporte se debieron a las obligaciones laborales o de cuidado. Un 20,5% manifiesta que no le gustaba y 13% lo dejó por salud o lesiones. La conciliación laboral parece perpetuarse como un elemento que limita o incluso elimina la práctica deportiva. Es interesante destacar que no aparecen como motivos elegidos el hecho de que no había instalaciones cerca, que la oferta no era de interés o la falta de plazas.

TABLA 5.7. ¿Por qué dejó de hacer actividad física/deporte? (razón principal)

	N	%
Mis obligaciones laborales lo impedían	36	22,0
No me gustaba	34	20,5
Por obligaciones familiares (cuidado del hogar, cuidado de personas)	28	16,9
Por salud/lesiones/enfermedad	21	13,0
Porque dejé los estudios, y con ellos el deporte	15	9,3
Por desmotivación	3	1,8
Porque antes lo hacía por obligación y ya no tengo obligación	2	1,5
Porque empecé a cansarme mucho físicamente	2	1,3
Tuve malas experiencias (PEREZA)	1	0,6
Porque cambie de amistades y las nuevas no hacían deporte	1	0,4
NS/NC	21	12,7
Total	165	100

Si tratamos de determinar las diferencias entre hombres y mujeres, y tratando de establecer una aproximación, pues por un lado en general no hay grandes diferencias y estamos trabajando con poblaciones pequeñas, vemos que en el caso de los hombres una de las causas más citadas es las obligaciones laborales (26% las nombra, frente al 19% de las mujeres), mientras que en el caso de las mujeres el hecho de “no gustarles el deporte” es citado por el 27% de ellas (solo el 12,5% de los hombres lo señala).

Una vez más, el trabajo aparece en primer lugar cuando se pregunta el porqué de la ausencia de actividad física y deporte en la actualidad (27%). En segundo lugar, un 23,4% afirma que no les gusta; un 18,3% por salud o lesiones y un 16,1% debido a obligaciones familiares.

TABLA 5.8. Y en este momento, ¿por qué no hace actividad física/deporte?

	N	%
Mis obligaciones laborales lo impiden	44	27,0
No me gusta	39	23,4
Por salud/lesiones/enfermedad	30	18,3
Por obligaciones familiares (cuidado del hogar, cuidado de personas)	26	16,1
Por desmotivación	9	5,4
Porque dejé los estudios, y con ellos el deporte	6	3,9
Porque empecé a cansarme mucho físicamente	4	2,3
Porque a mi alrededor nadie hace deporte	2	1,3
Tuve malas experiencias (PEREZA/VAGA)	2	1,1
Porque cambie de amistades y las nuevas no hacen deporte	1	0,4
Porque antes lo hacía por obligación y ya no tengo obligación	1	0,9
Total	165	100

A pesar del pequeño tamaño de los grupos, podemos apuntar alguna tendencia general. En este caso el 27% de las mujeres afirman que continúan sin hacer deporte porque no les gusta, mientras que esta razón la cita tan sólo uno de cada cinco hombres.

Las obligaciones familiares también condicionan más la práctica de las mujeres: el 19% lo señala frente a sólo el 12% de los hombres. Las razones laborales, sin embargo, son señaladas por los hombres en mayor medida, aunque solo se da una diferencia de tres puntos porcentuales (29,7% de los hombres frente al 26% de las mujeres).

5.3. POSIBILIDAD FUTURA DE REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

La disposición para hacer ejercicio físico o deporte se recoge en la siguiente tabla. Así, un 57,7% reconoce que si dependiera de ellos o ellas les gustaría hacer algún tipo de actividad física o deporte. Y profundizando en aquellas personas que contestan de manera negativa (42,3%), un tercio no encuentra una razón por la que se animarían a este hábito. Parece que hay una labor de concienciación que seguir realizando en esta parte de la población sobre los beneficios de la práctica deportiva.

TABLA 5.9. Si únicamente dependiera de Vd., ¿le gustaría practicar algún deporte o actividad física?

	N	%
Sí	95	57,7
No	70	42,3
	165	100

TABLA 5.10. ¿Qué le animaría a hacerlo? (respuesta única)

	N	%
Nada	25	35,7
Si le viese utilidad	16	22,8
No tener cansancio por otras actividades	9	12,8
No tener lesiones o problemas de salud/enfermedad	7	10
Tener más tiempo	6	8,5
Presión médica	3	4,3
Otras	4	5,7
Total	70	100

* el pequeño tamaño de los colectivos por género no permite análisis pormenorizados.

Tomando como referencia al colectivo sedentario encuestado, respecto de la actividad o deporte que elegirían para practicar, aquellas actividades computadas conjuntamente en la categoría gimna-

sia en sus diferentes acepciones (intensa, suave o con música) son las más elegidas, ya que agrupan al 21,7% de este colectivo, seguido de la categoría andar escogida por el 13,5% de las personas.

TABLA 5.11. Deporte o actividad que le gustaría realizar

	N	%
Andar	22	13,5
Nadar	11	6,5
Natación	7	4,2
Gimnasia intensa	14	8,7
Gimnasia suave	12	7,0
Otra gimnasia con música	10	6,0
Boxeo, artes marciales, lucha defensa personal (Unidas)	7	4,2

Finalmente, en este apartado, destacar que el 97,8% de las personas que no practican deporte reconoce que no acude nunca a instalaciones deportivas públicas o privadas. También, el 70,6% afirma que tarda andando a la instalación pública más cercana menos de 15 minutos, mientras que el 21% tarda entre 15 y 30 min.

Este dato es destacable si tenemos en cuenta que en el caso de los y las deportistas el 84,5% afirma que están a menos de 15 minutos y alcanza el 11,5% quienes andando tardan entre 15 y 30 minutos.

Uno de los resultados interesantes sobre este colectivo de personas sedentarias, es que el 20% manifiesta que hacen falta más instalaciones deportivas convencionales y un porcentaje similar piensa que faltan espacios urbanos preparados para la práctica de ejercicio. Tal como se verá en el apartado correspondiente, en el caso de deportistas, los porcentajes de personas que ven necesaria la creación de nuevas instalaciones ronda el 40%.

5.4. MODO DE ENTENDER EL DEPORTE

El último bloque de análisis en relación con las personas sedentarias, que no hacen actividad física ni deporte, es su opinión o modo de entender el deporte. Parece que hay un reconocimiento claro de los valores que aporta la actividad física o el deporte. Es destacable la mayoría de las personas de este colectivo que consideran que el deporte practicado por mujeres debería tener la misma valoración y promoción que el practicado por hombres. Respecto a lo que más les gusta del deporte, al margen de que no lo practiquen, una de cada dos contesta que permite estar en buena forma física (salud). Las razones vinculadas a la estética son importantes para el 3%. Preguntado este colectivo por los aspectos que menos les atraen, las respuestas son más variadas, un 16,2 reconoce que es muy cansado, un 15,4% apunta al deporte profesional o el dinero y un 20% no ve nada negativo.

GRÁFICO 5.2. Como usted sabe, hay distintas maneras de entender y valorar el deporte. A continuación, le vamos a leer una serie de frases que contienen diferentes opiniones de lo que es el deporte en general (máximo dos respuestas) (%)

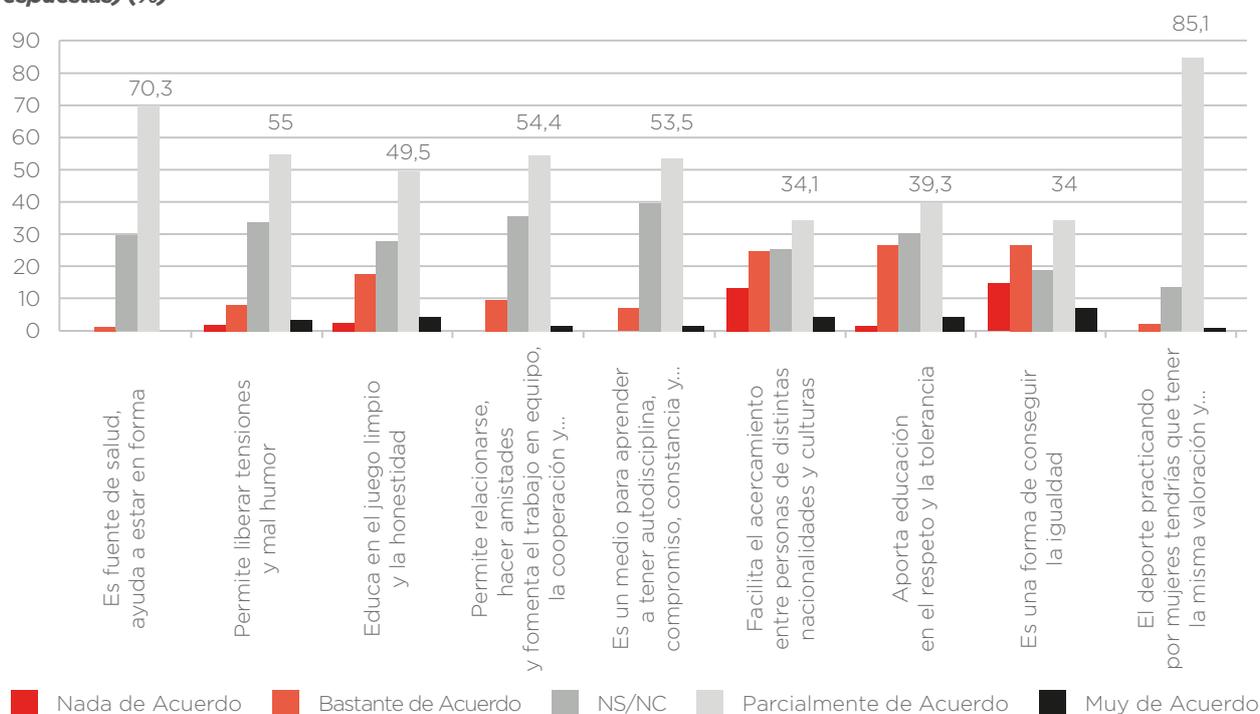


TABLA 5.12 ¿Le gustaría que alguien le asesorase sobre posibles prácticas o actividades deportivas adecuadas para Ud.?

	N	%
Ya me asesoran	4	2,7
Me gustaría que me asesorasen	27	16,2
No me gustaría, no lo considero necesario	133	81,1
Total	165	100

Finalmente, explorando la necesidad de asesoramiento deportivo, la gran mayoría de este colectivo sedentario (81,1%) no lo considera necesario o no le gustaría, aunque de cara al establecimiento de nuevos servicios, se puede valorar que un 16% de este grupo de personas señalan que les gustaría que alguien les asesorase sobre posibles prácticas.



6

**LA POBLACIÓN
QUE SOLAMENTE
CAMINA**

DESCRIPCIÓN DE LAS PERSONAS QUE CAMINAN COMO ÚNICA ACTIVIDAD FÍSICA

Alrededor del **39%** de la población encuestada dice caminar (lo que supone una población estimada de **383.000 personas**), tratándose fundamentalmente de personas mayores de **50 años** (**68,5%** los sobrepasan), y en su mayoría mujeres (el **55%** de personas que solo pasean lo son).

De las personas caminantes el **38%** están en situación de jubilación y el **10%** en paro.

La tasa de mujeres que caminan es ligeramente superior a la de los hombres (**41,3%** frente a **36,7%**), y es un tipo de práctica que aumenta claramente con la edad (entre los menores de **24 años** anda el **18,5%** y llega a alcanzar el **58%** entre los de **65 y más años**).

Las personas separadas o las viudas son las que caminan en mayor medida, y si nos fijamos en la actividad laboral, los colectivos que practican más esta actividad son las personas dedicadas a las tareas del hogar, las que están jubiladas o las que se encuentran en paro.

ESPACIOS UTILIZADOS

Lógicamente la práctica totalidad de este colectivo han utilizado espacios urbanos (**74,2%** de quienes caminan como único ejercicio han utilizado caminos o rutas urbanas) o naturales (**37,5%** de quienes caminan han utilizado caminos o sendas en espacios naturales) para la práctica de ejercicio físico, aduciendo la costumbre como razón principal para su uso.

El **15%** de las personas que andan en su tiempo libre cree necesario crear más bidegorris, y el **9%** más caminos y senderos.

ASESORAMIENTO

Al **20,9%** le gustaría que le asesorasen sobre posibles prácticas o actividades deportivas adecuadas a su situación y el **17%** afirma que utiliza alguna *app* (otro **9%** afirma que no utiliza, pero podría llegar a utilizarla).

En el caso de tratarse de una web facilitada desde la administración, un **39,3%** afirma que le facilitaría la práctica de ejercicio físico.



6. POBLACIÓN QUE SOLAMENTE CAMINA

En este apartado nos centraremos en las personas que dicen no practicar deporte, pero sí realizar ejercicio físico porque salen a andar, describiendo sus características y su relación previa con la actividad física o el deporte. En este sentido, solo haremos referencia a quienes únicamente andan, y no a aquellas personas que simultanean la práctica de caminar con el hacer deporte.

Alrededor del 39% de la población encuestada dice caminar y si tratamos de establecer el perfil de estas personas vemos que el 55,5% de ellas son mujeres y el 44,5% hombres.

La mayor parte de las personas que tan solo pasean son mayores de 50 años, suponiendo estas el 68,5% del total de este colectivo (30,3% tienen entre 50 y 64 años y 38,2% más de 65). Lógicamente la variable edad se encuentra muy ligada a la de la ocupación, y en este sentido nos encontramos con que el 38,2% de las personas que realizan como única actividad física el paseo se encuentran en situación de jubilación, y un 10% en paro.

Ligado a lo anterior, encontramos que un 11% cuenta con ingresos inferiores a 1.000 euros al mes y un 39% percibe entre 1.001 y 1.800 euros mensuales.

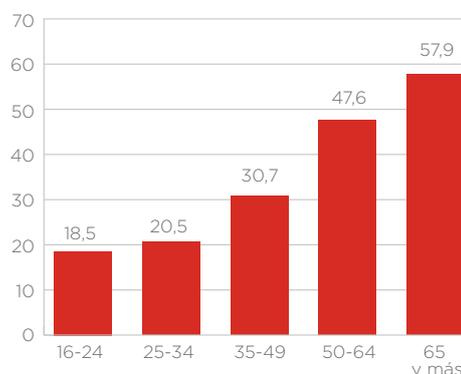
Igualmente es destacable que un 38% tiene estudios primarios o inferiores.

6.1. DESCRIPCIÓN SOCIODEMOGRÁFICA

Como hemos afirmado, el 39,1% de la población de Bizkaia (365 personas de 933) dice no hacer deporte propiamente dicho, pero sí ejercicio físico, a través de la actividad de andar o caminar. Es una proporción importante que debemos de tener en cuenta a la hora de planificar los espacios públicos en nuestro territorio histórico. Esta proporción es algo mayor en el caso de las mujeres: cuatro de cada seis camina regularmente (41,3%), mientras que en el caso de los hombres el porcentaje de personas que sólo caminan es del 36,7%.

Como es lógico, esta práctica aumenta con la edad, como se refleja en el Gráfico 6.1. Es un dato conocido y coincidente con otras sociedades desarrolladas como la nuestra. Sin embargo, es relevante de cara a seguir fomentado esta actividad entre las personas de más edad, sobre todo en el contexto demográfico de envejecimiento en el que nos encontramos en Bizkaia.

GRAFICO 6.1. Personas que caminan por edad (%)



El estado civil (variable muy relacionada con la edad) nos confirma esta tendencia, destacando como dato llamativo la proporción de personas que camina o anda como única actividad física o deportiva en el colectivo de personas separadas y/o divorciadas (62,3%).

TABLA 6.1. Personas que caminan según situación civil (%)

Soltero o soltera	25,4
Casado/a	45,1
Pareja de hecho	21,2
Separado/a Divorciado/a	62,3
Viudo/a	52,4

En este sentido, una situación vital que determina esta actividad deportiva es el hecho de tener hijos y/o hijas menores. El deporte, al igual que otras actividades de ocio se ve condicionada por esta cuestión. Así, caminan el 42% de la población que no tiene menores a su cargo frente al 31,1% que si los tiene.

El nivel de estudios nos ofrece una realidad interesante sobre este colectivo: de la población con menor nivel de estudios camina casi el 60%, proporción que baja hasta los 24,6% en el caso de la población universitaria.

TABLA 6.2. Personas que caminan según nivel de estudios (%)

Primaria incompleta, sin estudios	59,0
EGB, primaria completa, certificado de estudios	45,2
Secundaria, Artes y oficios o similares	28,6
Ciclos formativos medios	34,4
Bachillerato, BUP, COU	35,2
Ciclos formativos superiores, FP	40,5
Universitarios medios	50,0
Universitarios o técnicos superiores	24,6
Doctorado, postgrado	27,8

Respecto a la situación personal en relación a la ocupación, en aquellas personas que se autodefinen como población jubilada o que sitúan en la categoría “Tareas del hogar” encontramos el porcentaje mayor de personas que caminan. El género y sobre todo la edad determinan esta realidad.

TABLA 6.3. Personas que caminan según ocupación (%)

Trabaja	31,3
En Paro	42,4
Jubilación	55,1
Estudiante	14,7
Tareas del hogar	58,9

En relación a los ingresos, a pesar de que el grupo sobre el que se realiza el cálculo es en algunos tramos pequeño, nos permite ver tendencias. Los grupos de mayores ingresos caminan en una menor proporción. Un 25,5% del colectivo con ingresos mensuales de entre 2.501 y 4.000 euros dicen caminar, mientras que en el tramo que cuenta con ingresos comprendidos entre 1.001 a 1.800 euros mensuales asciende al 53%.

TABLA 6.4. Personas que caminan según ingresos mensuales (%)

Hasta 1000 euros	47,1
Entre 1001 y 1800	53,0
Entre 1801 y 2500	33,1
Entre 2501 y 4000	25,5
Más de 4000	23,8
NS o NC a la pregunta ingresos	33,2

6.2. RELACIÓN CON EL ENTORNO

Salir a andar o caminar, es una actividad en la que la inmensa mayoría de las personas que lo practican lo hacen partiendo directamente desde casa andando o en bicicleta (95,8%). No se desplazan en transporte público o privado más que un pequeño porcentaje: andar o caminar sigue siendo la actividad con menor impacto medioambiental, una cuestión sencilla, pero absolutamente angular en el paradigma de sociedades sostenibles de la actualidad.

TABLA 6.5. ¿Ha utilizado en los últimos 2 meses espacios urbanos o espacios naturales para la práctica de deporte/ejercicio físico? (%)

Sí	98,0
No	2,0

En este sentido, los datos confirman que esta actividad se realiza al aire libre, el 98% lo hace en espacios urbanos o naturales. Profundizando en tipología de espacios, los caminos y rutas urbanas son los más utilizados por las personas que caminan: el 74,2% lo elige como primera, segunda o tercera opción y es escogido en primer lugar por el 61,5% de este colectivo.

Los caminos y sendas en el monte o en ámbitos naturales es el segundo espacio más utilizado por la población que camina, con un 37,5% que lo elige como primera, segunda o tercera opción. En tercer lugar, los bidegorris (18,8%) y en cuarto lugar de preferencia los parques biosaludables, con un 17,3% que lo elige en alguna de las tres opciones. Interesante el dato referido al uso del espacio de calistenia, que aparece elegido en alguna de las tres opciones por el 5,5% de la población que camina o anda.

TABLA 6.6. A quienes afirman utilizar espacios urbanos o espacios naturales concretamente, ¿cuáles utiliza principalmente? (máximo 3)

	1ª Opción		2ª Opción		3ª Opción		MULTI RESPUESTA	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Pistas polideportivas urbanas	0	0	1	0,2	0	0	3	0,8
Bidegorris	29	8,1	27	7,3	10	2,7	66	18,8
Rutas de colesterol	6	1,6	6	1,7	1	0,2	13	3,5
Caminos/Rutas urbanas	224	61,5	35	9,5	12	3,4	271	74,2
Calistenia	5	1,3	7	1,9	8	2,1	20	5,5
Parques biosaludables	25	7,0	26	7,2	12	3,3	63	17,3
Caminos, sendas monte	67	18,4	52	14,2	18	4,9	137	37,5
Otros	1	0,2	1	0,2	1	0,4	3	0,8
Total	358	98,0	154	42,2	62	17,0		
No han utilizado esos espacios públicos (o han utilizado menos de 3)	7	2,0	211	57,8	303	83,0		
Total	365	100	365	100	365	100	365	100

La preferencia de espacios para esta actividad se contextualiza con los motivos, la costumbre mueve al 41,5% del grupo que camina, y el contacto con la naturaleza al 28,6%.

TABLA 6.7. ¿Cuál es el motivo principal (sólo uno) por el que ha utilizado o utiliza esos espacios? (%)

Por mayor libertad de horarios	5,4
Por ser una práctica más informal	10,6
Porque es más barato	,8
Por el contacto con la naturaleza	28,6
Por ser más gratificante y divertido	10,3
Por costumbre	41,5
Aprovecho el trayecto (casa trabajo deporte)	2,7
Total	100

De estas personas que no practican deporte, pero si caminan, el 84,5% afirma no acudir nunca a instalaciones públicas, mientras que el 6,4% dice ir en verano a tomar el sol y el 3,6% a presenciar espectáculos deportivos. El 98,5% de las personas que no hacen deporte, pero sí hacen ejercicio físico porque regularmente caminan o andan no acude nunca a instalaciones deportivas privadas.

La costumbre parece un elemento clave a la hora de utilizar espacios naturales para quienes sólo caminan (41,5%), entre las y los deportistas (entre quienes también se encuentra un gran número de personas que también caminan) esta razón solo era escogida por el 24%. Sin embargo, el contacto con la naturaleza era escogida por un 37% de la población deportista como razón para utilizar los espacios urbanos o naturales, mientras que en el caso de las y los caminantes es la opción elegida por el 28%.

6.3. INSTALACIONES CONVENCIONALES Y ESPACIOS PÚBLICOS

Respecto a la necesidad percibida de instalaciones y espacios deportivos, un primer análisis nos sitúa en una realidad que a priori resulta positiva porque el 81,3% de este colectivo tiene una instalación deportiva pública a menos de quince minutos a pie de su domicilio y el 12% entre quince y treinta minutos. Este primer resultado nos plantea que la no realización de otro tipo de actividad física o de deporte no responde a la falta de instalaciones públicas deportivas en su entorno cercano.

TABLA 6.8. ¿A qué distancia de su casa se encuentra la instalación deportiva pública más próxima?

	N	%
Andando se tarda menos de 15 minutos	297	81,3
Andando se tarda entre 15 y 30 minutos	44	12,0
Hay que utilizar algún transporte tardando menos de 15 minutos	18	4,9
Hay que utilizar algún transporte, tardando entre 15 y 30 minutos	3	0,8
No sé dónde está la instalación más próxima	1	0,3
NS/NC	2	0,6
Total	365	100

Si tenemos en cuenta la distancia a la que están o perciben que están las instalaciones para el resto de grupos analizados vemos que se puede intuir una relación entre la distancia y el tipo de práctica: el 70,6% de las personas sedentarias afirman que está andando a menos de 15 minutos, mientras que el 81% de las personas que andan y el 84,5% de quienes hacen deporte señalan que tardan menos de 15 minutos andando a la instalación deportiva pública más próxima.

Profundizando en esta realidad, es significativo, que sólo el 23,1% de estas personas piensan que hacen falta más instalaciones deportivas convencionales, detectando entre quienes creen que son necesarias, el 33,3% la necesidad de alguna piscina al aire libre y el 21,4% de piscina cubierta. Es relevante el hecho de que muy pocas personas (tan solo el 5% del total) señalan la necesidad de más de un tipo de instalación convencional.

TABLA 6.9. ¿Qué instalaciones deportivas convencionales cree que hacen falta?

	1ª Opción		2ª Opción		Multirrespuesta sobre total de caminantes
	N	%	N	%	
Pistas de tenis	5	1,3	0	0	1,4
Piscina al aire libre	28	7,7	1	0	7,9
Pista polideportiva al aire libre	6	1,7	2	0	2,1
Piscina cubierta	18	4,9	5	0	6,3
Pista polideportiva cubierta	8	2,2	5	0	3,5
Campo de fútbol	2	,7	0	0	0,5
Pistas de atletismo	2	,6	1	0	0,8
Frontón	4	1,0	3	0	1,9
Rocódromo	3	1,0	0	0	0,8
Sala de aparatos/musculación	5	1,3	0	0	1,4
Sala de gimnasia/zumba, pilates,.....	3	,7	0	0	0,8
Total	84	23,1	0	0	
No hacen falta	281	76,9	0	0	
Total	365	100			

Además, cuando se pregunta por la necesidad de espacios urbanos preparados para la práctica de ejercicio, el 73,7% de este colectivo que solamente camina como actividad física reconoce que no. Preguntadas las personas que consideran que sí hacen falta (y teniendo en cuenta que analizar la opinión de 96 personas sólo nos permite hablar de tendencias), aparece la demanda de bidegorris como primera opción y como segunda se requieren caminos y senderos.

TABLA 6.10. Faltan espacios urbanos preparados para la práctica de ejercicio

	N	%
Sí	96	26,3
No	269	73,7
Total	365	100

TABLA 6.11. ¿Cuáles?

	1ª Opción		2ª Opción		Multirrespuesta sobre total de caminantes
	N	%	N	%	%
Bidegorris	52	53,6	4	10,9	15,1
Caminos, senderos	24	25,1	13	38,8	9,2
Calistenia	7	7,4	2	6,6	2,6
Parques biosaludables	7	7,7	8	22,9	4,1
Parques de skate	1	,8	3	9,6	1,1
Otros	5	5,3	4	11,2	2,4
Total	96	100	34	100	
No se necesitan	269		332		
Total	365		365		



6.4. MODO DE ENTENDER EL DEPORTE

El modo de entender el deporte de los diferentes colectivos es una de las variables que aporta explicación sobre los hábitos deportivos. Además, a través de preguntas sobre la relación del deporte con la igualdad de mujeres y hombres y la diversidad cultural y de origen nos muestra la opinión de la población de Bizkaia sobre estos valores de nuestra sociedad actual.

La relación entre la salud, el estar en forma y el deporte es reconocida también por el grupo de personas que como actividad física o deportiva sólo caminan, el 99,1% está muy de acuerdo o bastante de acuerdo. En esta misma línea, el 94,9% dice que libera tensiones y mal humor. Sobre la educación en el juego limpio y la honestidad, el 86% cree que el deporte educa en esos valores y el 92,7% cree que es un buen medio de socialización porque permite

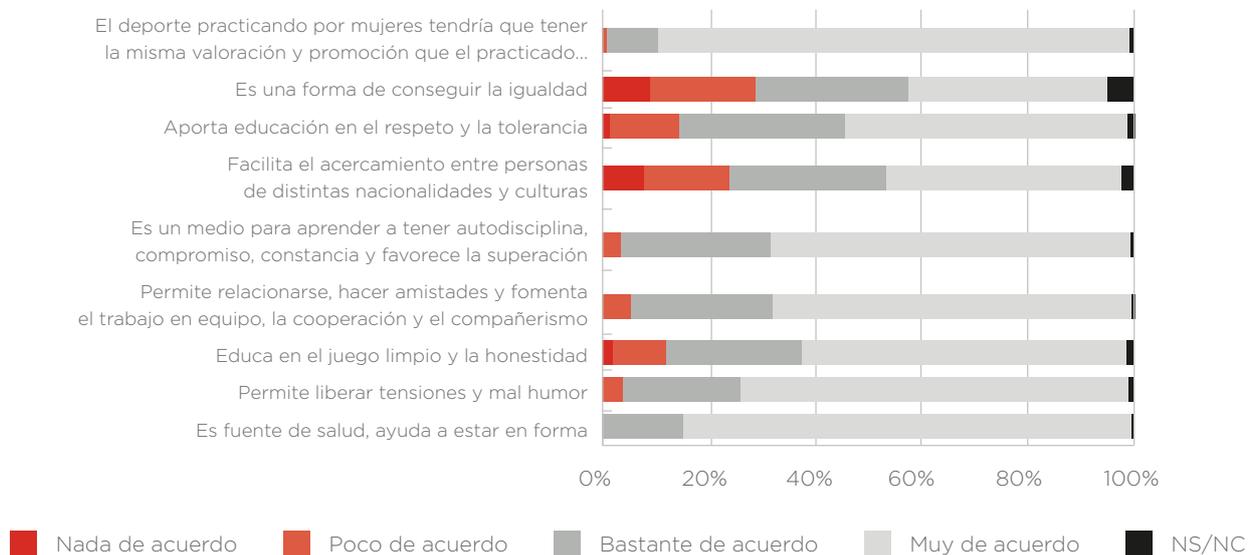
relacionarse, hacer amistades, y fomenta el trabajo en equipo, la cooperación y el compañerismo.

Muy reveladoras y menos contundentes resultan las respuestas respecto al acercamiento a otras nacionalidades y culturas a través del deporte, pues desciende el porcentaje de las personas que están muy de acuerdo o bastante de acuerdo al 69,7% y hay 9,1% que dice no estar nada de acuerdo.

Mayor consenso aparece cuando hablamos de la importancia del deporte femenino: el 99,1% considera que tendría que tener la misma valoración y promoción que el practicado por hombres. Es significativo que nadie escoge la opción de respuesta nada de acuerdo.

Sin embargo, en el aspecto referente a considerar el deporte como una forma para conseguir la igualdad, no existe tanto consenso, el 62,5% así lo cree, mientras que el 10,1% no está nada de acuerdo.

GRÁFICO 6.2. Concepción del deporte (%)



Siguiendo con este apartado, y teniendo en cuenta que no lo practican, lo que más gusta del deporte a aquellas personas que sólo caminan es que “permite estar en buena forma física”, tal y como aparece en la tabla siguiente. “Relajarse” y “Sienta bien al ánimo, lo mejora” son la segunda y tercera respuesta, respectivamente.

TABLA 6.12. ¿Qué es lo que más le gusta del deporte?

	N	%
Permite estar en buena forma física (salud)	165	45,2
El ambiente de diversión y entrenamiento	28	7,7
Permite estar con amistades u otras personas	20	5,6
Permite experimentar, disfrutar la naturaleza	21	5,8
Sirve para relajarse	53	14,6
Sienta bien, mejora el ánimo	49	13,3
Objetivos y retos personales	6	1,7
La competición	1	,4
El espectáculo que ofrece	5	1,3
Es una forma de formación, educación	4	1,0
El compañerismo y Otros valores	9	2,6
Nada	3	,8
Total	365	100

En el caso contrario, aquello que menos les gusta del deporte, el 22,7% dice “no ver nada negativo” en el deporte y el 20,8% apunta al “deporte profesional y el dinero”.

TABLA 6.13. ¿Y qué es lo que menos le gusta?

	N	%
La lucha, la competición	47	12,7
El deporte profesional y el dinero	76	20,8
Compromiso, sacrificio	5	1,5
El culto al éxito deportivo	27	7,4
La tensión, estrés	14	3,8
La publicidad	4	1,2
Es muy cansado	20	5,4
Las lesiones	30	8,1
El coste de algunos deportes/pocas ayudas	20	5,5
La desigualdad de género	17	4,8
Otras cosas	17	4,6
Nada negativo	83	22,7
NS/NC	5	1,5
Total	365	100

6.5. MODO DE ENTENDER EL DEPORTE

Respecto al asesoramiento, un 72% de las personas que caminan no lo consideran necesario. A pesar de que solo el 20,9% reconoce que sí le gustaría que le asesorasen, es un porcentaje a tener en cuenta. En esta línea, al 7,1% ya le asesoran. Sobre el uso de *apps*, el 17,1% ya utiliza, el 8,9% reconoce que podría usarla y un 74% no la utilizaría. El uso de una web tiene peor acogida, el 87,9% apunta que no la utilizaría.

TABLA 6.14. ¿Le gustaría que alguien le asesore sobre posibles prácticas o actividades deportivas adecuadas para Ud.?

	N	%
Ya me asesoran	26	7,1
Me gustaría que me asesorasen	76	20,9
No me gustaría, no lo considero necesario	263	72,1
Total	365	100

TABLA 6.15. Utilizo una app o web

	Utilizo app		Utilizo web	
	N	%	N	%
Sí	63	17,1	8	2,2
No pero podría usarla	33	8,9	36	9,9
No la utilizaría	270	74,0	321	87,9
Total	365	100	365	100

TABLA 6.16. ¿Cree que si desde la administración (Ayuntamiento, Diputación o Gobierno Vasco) se crease una app específica para este fin le facilitaría la práctica de ejercicio físico?

	N	%
Sí	144	39,3
No	151	41,5
Me es indiferente	70	19,2
Total	365	100

Finalmente, y en relación con lo anterior, destaca el porcentaje de personas que solamente caminan o andan que responden que el hecho de que desde la administración se facilitase una *app* para ese fin, le ayudaría a realizar ejercicio físico.



7

LA POBLACIÓN DEPORTISTA



DESCRIPCIÓN DE LAS PERSONAS DEPORTISTAS

En Bizkaia se estima que hay **437.000** personas de más de **16 años** que practican deporte (**290.000** actividad deportiva y **147.000** deporte reglado o dirigido).

De estos el **53%** son hombres y el **47%** mujeres, e incluye a personas de todas las franjas de edad.

Si nos fijamos en el porcentaje de deportistas por grupos, vemos que, el **50,7%** de los hombres practican deporte frente al **39,9%** de las mujeres y que la practica disminuye a medida que incrementa la edad, pasando del **69,4%** entre las y los más jóvenes al **25,8%** entre las personas mayores de **65 años**.

La práctica deportiva es independiente del tamaño del municipio en el que se resida, variando la tasa de práctica entre el **40** y el **50%** en todos ellos.

UTILIZACIÓN DE INSTALACIONES CONVENCIONALES

En Bizkaia, la buena accesibilidad a los equipamientos es un hecho, ya que el **84%** tiene una instalación deportiva pública a menos de **10** minutos andando.

Ocho de cada diez personas deportistas salen directamente de su casa realizando ejercicio físico, andando o en bici, mientras que el **10%** van en coche a una instalación, y el **3%** acuden a la misma en transporte público.



En términos generales, y sin tener en cuenta la finalidad, **58%** de la población utiliza en alguna ocasión instalaciones deportivas convencionales de titularidad pública, y un **44%** de carácter privado.

Si nos fijamos en su uso estrictamente deportivo, vemos que casi el **75%** de las personas que realizan deporte utilizan instalaciones convencionales. De estos, el **65,8%** públicas y el **44,2%** privadas, por lo que se ve que alrededor del **9%** utiliza indistintamente ambos tipos.

Las personas que utilizan fundamentalmente instalaciones públicas lo hacen fundamentalmente por el precio (**32%** dice que porque son más baratas), porque cerca no hay otro tipo de equipamientos, o porque consideran que las instalaciones son mejores. Incluso casi el **20%** piensa que los servicios y monitores o monitoras son mejores.

Lo más valorado de las instalaciones públicas es el horario, los accesos y los cursos que se imparten.

Los y las deportistas que utilizan instalaciones convencionales privadas destacan que lo hacen por el trato personalizado (**63,3%**) y porque las instalaciones son mejores (**25%**).

Lo más valorado de las instalaciones privadas son el horario, los cursos que se imparten y las monitoras y monitores deportivos.

UTILIZACIÓN DE ESPACIOS PÚBLICOS URBANOS O NATURALES

El **85%** de las personas deportistas han utilizado espacios públicos urbanos o naturales en los dos últimos meses para la práctica deportiva.

Las razones fundamentales del uso son el contacto con la naturaleza, la costumbre y también la flexibilidad que da el tratarse de una práctica informal y la libertad de horarios.

Sin tener en cuenta aquellas personas que solo caminan, las personas que hacen deporte, han utilizado sobre todo, caminos o rutas urbanas (**56,8%** lo que supone el **24,5%** de la población), caminos o sendas de monte o naturales (**44%** de los deportistas y **19,07%** de la población), o bidegorris (**25%** de las personas deportistas, esto es, **10,8%** de la población).

DEMANDA DE NUEVOS ESPACIOS E INSTALACIONES

El **60%** de la población deportista opina que no se necesitan nuevas instalaciones convencionales y un porcentaje similar piensa que tampoco son necesarios nuevos espacios urbanos o naturales para la práctica de actividad deportiva.

Entre los que demandan nuevas instalaciones o espacios, lo más solicitado son piscinas (tanto cubiertas como al aire libre son demandadas por un **27%** de los y las deportistas), salas de aparatos (**14%**) y de gimnasia y pistas de tenis (estos dos últimos solicitadas por el **12%** de deportistas).

En cuanto a espacios urbanos o naturales lo más demandado son los bidegorris (**28%** de deportistas los demandan) y caminos o senderos (**12,6%**).

Alrededor de un **4%** solicita más parques biosaludables y otro porcentaje similar espacios de calistenia.

ASPECTOS ACERCA DE LA PRACTICA DEPORTIVA

El **44%** afirma que lo que más le gusta del deporte es que "permite estar en buena forma física", mientras que el **17,5%** afirma que lo mejor es el "ambiente de diversión y entrenamiento, y el **14%** que sienta bien y mejor el ánimo.

Entre las personas deportistas lo que menos gusta son el deporte profesional y el dinero que mueve (**18,3%**), las lesiones (**17,8%**), la lucha y la competición (**11,2%**) y el culto al éxito deportivo (**11,1%**).

ASESORAMIENTO Y APOYO TECNOLÓGICO

El **32%** de los y las deportistas afirma que les asesoran en la práctica, y a un **24,7%** le gustaría que le asesorasen.

El **24%** utiliza alguna *app* (y el **19,5%** podría usarla), y el **15%** alguna web específica (el **24,7%** podría usarla).

El **57,7%** piensa que una web específica creada desde la Administración le facilitaría la práctica de ejercicio físico.

El **43%** de las personas deportistas gastan entre **1 y 30 euros** al mes en cuotas y un **24%** entre **1 y 20 euros** en material etc., los servicios adicionales como coach, fisioterapia o reconocimientos solo suponen gasto para el **1%** de los y las deportistas.



7. LA POBLACIÓN DEPORTISTA

7.1. DESCRIPCIÓN SOCIODEMOGRÁFICA

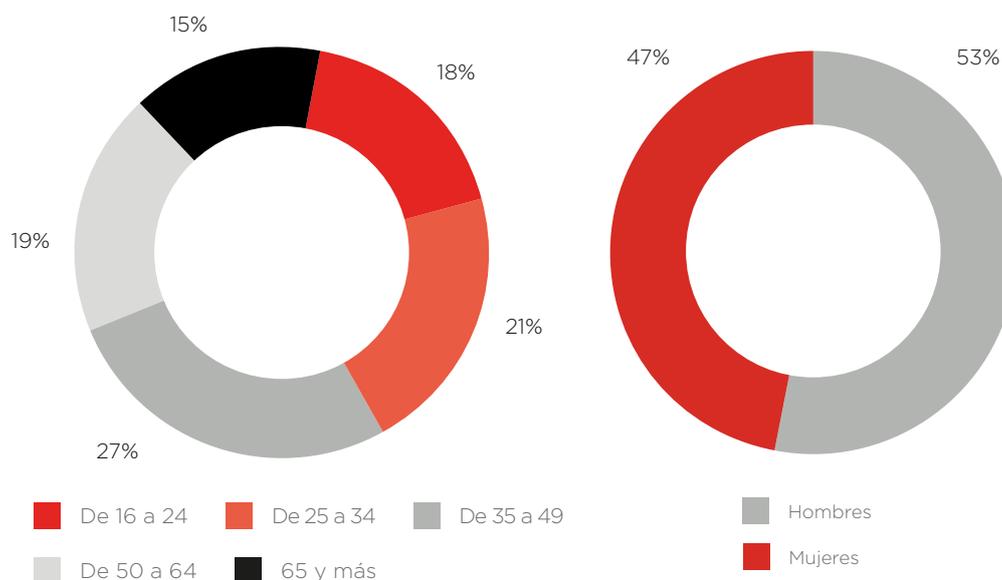
En este capítulo vamos a analizar a las personas que realizan deporte en su tiempo libre entendiendo por ellas las personas que en la pregunta “¿Suele hacer ejercicio físico, deporte o salir a andar?” se posicionaba en las opciones “Realizo actividad deportiva individual o en grupo como salir a correr, andar en bici” o “Hago deporte reglado (compitiendo o pudiendo llegar a competir) o dirigido (gimnasio, etc.)”.

Nos encontramos con 403 personas en esa situación, o lo que es lo mismo con un 43,19% de la

población encuestada. A partir de esta muestra, y a grosso modo, podemos estimar que en Bizkaia contamos con 437.000 personas mayores de 16 años que realizan actividad deportiva (290.000) o deporte reglado o dirigido (147.000).

Si tratamos de establecer un perfil de este grupo poblacional vemos que el 52,8% son hombres y el 47,2% mujeres, y se compone de personas de todos los rangos de edad analizados.

GRÁFICO 7.1. Perfil de las personas deportistas por género y edad



En cuanto al estado civil, el 40% están solteros o solteras y el 40% mantienen un vínculo matrimonial. Además, encontramos en este grupo personas provenientes de diferentes niveles educativos: el 29% tienen estudios universitarios superiores y el 3% además algún postgrado y tan solo el 13% tienen primarios o menos.

Si tenemos en cuenta la ocupación de las personas que practican deporte, algo más de la mitad trabajan, pero encontramos que un 17% están ya en la jubilación, un 10% en paro, un 14,2% son estudiantes y un 2,1% se dedica a las tareas del hogar.

TABLA 7.1. Perfil de los deportistas por ocupación (%)

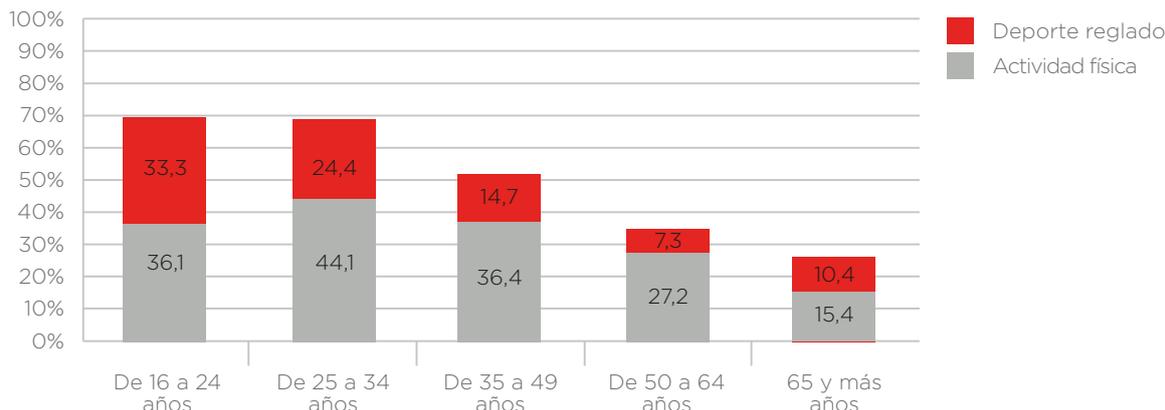
Trabaja	56,6
En paro	10,1
Jubilación	17,1
Estudiante	14,2
Tareas del hogar	2,1
	100 (403)

Por todo esto, a pesar de que cuando concebimos un perfil de deportista tenemos una imagen determinada y bastante estereotipada, podemos ver que el perfil de la persona deportista de Bizkaia es tremendamente heterogéneo y que el deporte es un fenómeno que se encuentra extendido en todas las posiciones y grupos sociales.

Si segmentamos la población vemos que hay diferencia entre la participación de hombres y mujeres ya que, mientras que en el grupo de los hombres se puede considerar deportistas al 50,7% de ellos, entre las mujeres tan sólo lo son el 39,9% de ellas.

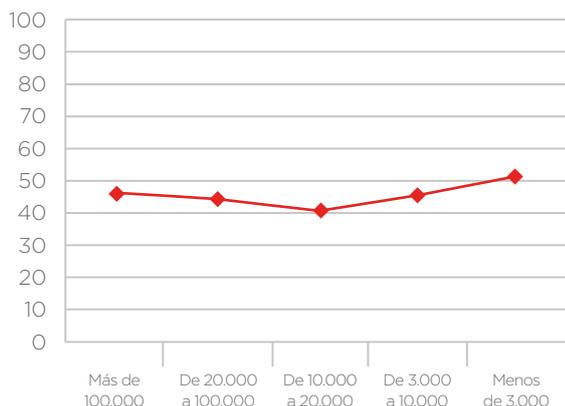
También como hemos visto en otros capítulos, y a pesar de que la realización de ejercicio físico se mantiene constante a lo largo de la vida, la práctica deportiva disminuye a medida que aumenta la edad, afectando tanto a la actividad deportiva como a la práctica del deporte reglado o dirigido. La máxima práctica se da en las etapas más tempranas (69% de las personas menores de 34 años hacen deporte, mientras que desciende paulatinamente, y entre las mayores de 65 años, hacen deporte de un tipo u otro alrededor de un 25% de la población).

GRÁFICO 7.2. Deporte o actividad física por edad



En cuanto al deporte que se practica en los diferentes municipios segregándolos por tamaño tal como observamos no se aprecian diferencias relevantes.

GRÁFICO 7.3. Deporte o actividad física por tamaño de municipio (%)



Antes de describir las actividades deportivas de la población que trataremos en el siguiente capítulo analizaremos cómo y dónde se realiza deporte.

La mayor parte de los y las deportistas de Bizkaia (82,2%), dicen salir directamente a realizar ejercicio o ir paseando o en bici, lo que muestra por un lado la accesibilidad de los equipamientos, pero por otro la disposición a la práctica de ejercicio físico, y de hecho una gran mayoría de quienes afirman hacer deporte también caminan en su tiempo libre, en concreto el 45% de quienes hacen deporte.

Un 1,7% afirma realizar deporte en casa, y el resto afirma que tiene que coger el coche (11,5%) o transporte público (3,4%) para acceder al espacio (urbano o instalación convencional) en la que practica deporte.

TABLA 7.2. Habitualmente, desde que sale de casa, ¿cuánto tarda en ponerse a realizar deporte/ actividad física?

	N	%
Salgo directamente a realizar ejercicio físico o voy paseando o en bici	331	82,2
Voy en coche a una instalación	40	10,0
Voy en coche a un espacio urbano	6	1,5
Voy en transporte público a una instalación	13	3,2
Voy en transporte público a un espacio urbano	1	0,2
Otro (deporte en casa 7)	12	2,9
Otro (voy en coche a espacio rural 5)		
Total	403	100

En cuanto a la distancia que recorren para acceder en coche o transporte público, al lugar donde practicar deporte, optamos por medirla en tiempo, viendo que el 3% tarda menos de 10 minutos, por lo que podrían ir andando no tardando probablemente más de 30 minutos, aunque la escasez de tiempo libre condiciona en gran medida esta posibilidad. Por otro lado, casi una de cada diez personas deportistas tarda entre 10 y 20 minutos en coche o transporte público en llegar al lugar donde realiza deporte.

Aunque el porcentaje es relativamente escaso, vemos que casi un 3% tarda más de media hora, pero hay que tener en cuenta que en esta categoría se incluyen las personas deportistas de fin de semana, que van a hacer senderismo, al monte, etc.

TABLA 7.3. Si va en coche o transporte público, ¿Cuánto tarda? (%)

En coche o transporte público menos de 10 min	2,9
En coche o transporte público entre 10 y 20 min	9,4
En coche o transporte público entre 20 min y media hora	1,1
En coche o transporte público más de media hora	2,7
No utilizo coche ni transporte público	83,8

7.2. INSTALACIONES CONVENCIONALES

Tal como ya destacamos en el capítulo dedicado al análisis de la población de Bizkaia en su conjunto, la mayoría de la población cuenta con instalaciones convencionales cerca de su lugar de residencia.

En el caso de los y las deportistas, un 84,5% afirma que tarda menos de 15 minutos en llegar a la instalación pública más cercana, y un 11,5% dice que tarda entre 15 y 30 minutos paseando. Sólo un 4% tiene que coger coche o transporte público para acceder a ellas.

Si nos fijamos en el uso que hacen de las instalaciones convencionales, la primera pregunta que se planteaba hacía referencia al uso general, en el cual se consideraban aspectos no deportivos:

TABLA 7.4. Finalidad de uso de instalaciones convencionales (%)

	Instalaciones públicas	Instalaciones privadas
No voy nunca	41,9	65,9
Voy en verano a la piscina (o tomar el sol)	6,5	1,0
Voy a acompañar a otra persona	2,9	0,4
Voy a "tomar algo" con amistades o familiares	1,0	0,4
Voy a presenciar espectáculos deportivos	4,0	1,5
Otros	,7	0,5
Solo voy a hacer deporte	42,6	30,1
NS/NC	,4	0,3
Total	100	100

Vemos que un 41,9% de los y las deportistas dicen no utilizar instalaciones convencionales públicas y un 65,9% privadas, lo que supone que más de la mitad de la población que practica deporte utiliza las instalaciones públicas (58%), mientras que un 44% utiliza instalaciones privadas. En este sentido encontramos que puede haber personas que utilizan indistintamente equipamientos de un tipo u otro: en general un 15% de la población que hace deporte utiliza ambas, y a hacer deporte exclusivamente, va alrededor del 8,5% de los y las deportistas.

Por otro lado, cuatro de cada diez dicen que utilizan las instalaciones públicas exclusivamente para hacer deporte y tres de cada diez utilizan instalaciones convencionales privadas exclusivamente para hacer deporte.

La otra pregunta se refería a la utilización de los espacios convencionales para realizar actividad física o deporte expresamente.

En general vemos que tres cuartas partes de las personas deportistas utilizan instalaciones convencionales para practicar deporte reglado o dirigido o actividades deportivas individuales o en grupo. De cada dos personas deportistas, una utiliza instalaciones convencionales de carácter público para la práctica deportiva, mientras que una de cada tres utiliza instalaciones convencionales de titularidad privada.

TABLA 7.5. Instalaciones convencionales utilizadas (%)

	Utilización de instalaciones públicas	Utilización de instalaciones privadas
Utiliza	48,5	32,5
No utiliza	25,2	41,0
No utiliza instalaciones convencionales	26,3	26,5
	100 (403)	100 (403)

Del total de quienes usan instalaciones convencionales que son el 73,6% de las y los deportistas, y teniendo en cuenta que una misma persona puede utilizar tanto públicas como privadas, un 65,8% utiliza instalaciones públicas y un 44,2% privadas, ratificándose el dato de que alrededor del 10% utiliza ambas.

Si analizamos los motivos que mueven a los y las deportistas a analizar unas u otras instalaciones vemos que son diferentes según se trate de instalaciones convencionales públicas o privadas.

GRÁFICO 7.4. Motivos que aducen los que usan instalaciones públicas (multirrespuesta) (%)



Si nos centramos en el uso de los equipamientos públicos, en general, y tratando conjuntamente los dos motivos principales vemos que el precio (elegido por el 33%) y la inexistencia de instalaciones de otro tipo cerca (26,6%) son las razones fundamentales que impulsan a su uso, pero también es importante la valoración positiva que la población deportista hace de las instalaciones públicas: uno de cada cuatro (25%) opinan que las instalaciones son mejores, y casi uno de cada cinco que los servicios o los monitores y las monitoras son mejores.

Si la población hubiese tenido que elegir un único motivo, de manera que podamos priorizar las razones que mueven a la población al uso de instalaciones de titularidad pública, vemos que la más valorada por los y las deportistas para elegir las es el precio (31% lo citan), seguido del hecho de que no haya otro tipo de instalaciones cerca (26%). La cercanía y la consideración como mejores de las instalaciones públicas también son el motivo elegido por uno de cada diez encuestados y encuestadas.

TABLA 7.6. Los motivos que aducen los que usan instalaciones públicas son (%)

	1º Motivo	2ª Motivo	Multirrespuesta
Porque son más baratas	31,2	3,1	32,8
Porque están menos masificadas	2,8	4,6	4,6
No hay instalaciones de otro tipo cerca	25,9	,8	26,6
El ambiente es mejor	4,0	2,3	5,1
Puedo participar en la gestión, organización	3,0	6,1	6,1
Son mejores las condiciones (limpieza...)	,7	5,6	3,0
Son mejores las instalaciones	10,5	27,9	24,6
Son mejores los servicios/monitores	,7	37,9	18,9
Porque el deporte que practico no se oferta en otras	7,7	10,3	12,8
Están más cerca	11,9	,8	12,3
Por costumbre, familia	1,5	,8	2,0
Ofertan servicios específicos: <i>personal trainer</i> , dietista, etc.		0,5	0,5
Total	100	100	

En cuanto a las instalaciones privadas, vemos que el trato personalizado que se dispensa en ellas es una de las razones fundamentales para acudir a ellas, y de hecho es destacada por el 63% de sus usuarios y usuarias, pero no hay que despreciar el número de deportistas que opinan que las instalaciones son mejores que las públicas ya que estos alcanzan el 25%.

Otros de los motivos aducidos son que se consideran mejores las condiciones (limpieza etc.) de estas, o que se puede participar en su gestión u organización. Ambos motivos son señalados por el 20% de la población practicante de deporte.

Tampoco puede desdeñarse el que el 18% de los usuarios y usuarias aducen que no hay instalaciones de otro tipo cerca.

GRÁFICO 7.5. Motivos que aducen quienes usan instalaciones privadas (multirrespuesta) (%)



Si priorizamos las razones de la elección de las instalaciones privadas, vemos que las respuestas son más heterogéneas y apreciamos que el “tratamiento personalizado” es elegido fundamentalmente como segundo motivo para escogerlas para realizar deporte,

mientras cobra importancia como razón principal el hecho de que no haya instalaciones públicas cerca (17,2%), que las instalaciones privadas se consideran mejores (13,3%), el ambiente (11,8%) o la superior valoración de los servicios o monitorado (10,4%).

TABLA 7.7. Quiénes utilizan las instalaciones privadas aducen los siguientes motivos (%)

	1º Motivo	2ª Motivo	Multirrespuesta
Porque son más baratas	11,2	3,6	13,1
Porque están menos masificadas	9,4	2,7	10,7
No hay instalaciones de otro tipo cerca	17,2	1,8	18,3
El ambiente es mejor	11,8	2,7	12,9
Puedo participar en la gestión, organización	9,0	16,4	19,8
Son mejores las condiciones (limpieza...)	4,7	24,4	19,8
Son mejores las instalaciones	13,3	19,1	25,2
Son mejores los servicios/monitores	10,4	8,3	16,0
Porque el deporte que practico no se oferta en otras	2,5	7,4	6,8
Están más cerca	4,6	11,0	1,1
Por costumbre, familia	3,0	2,6	4,5
Por su trato personalizado	,6	62,5	63,3
Ofertan servicios específicos: como <i>personal trainer</i> ; dietética;	2,4		2,4
	100	100	100

También se pedía a los encuestados y encuestadas que seleccionasen el aspecto que más valoraban de las instalaciones que utilizasen, tanto de las públicas como de las privadas, de cara a descubrir aquellos aspectos que más gustan de modo que pueda diferenciarse entre ambos tipos de instalación.

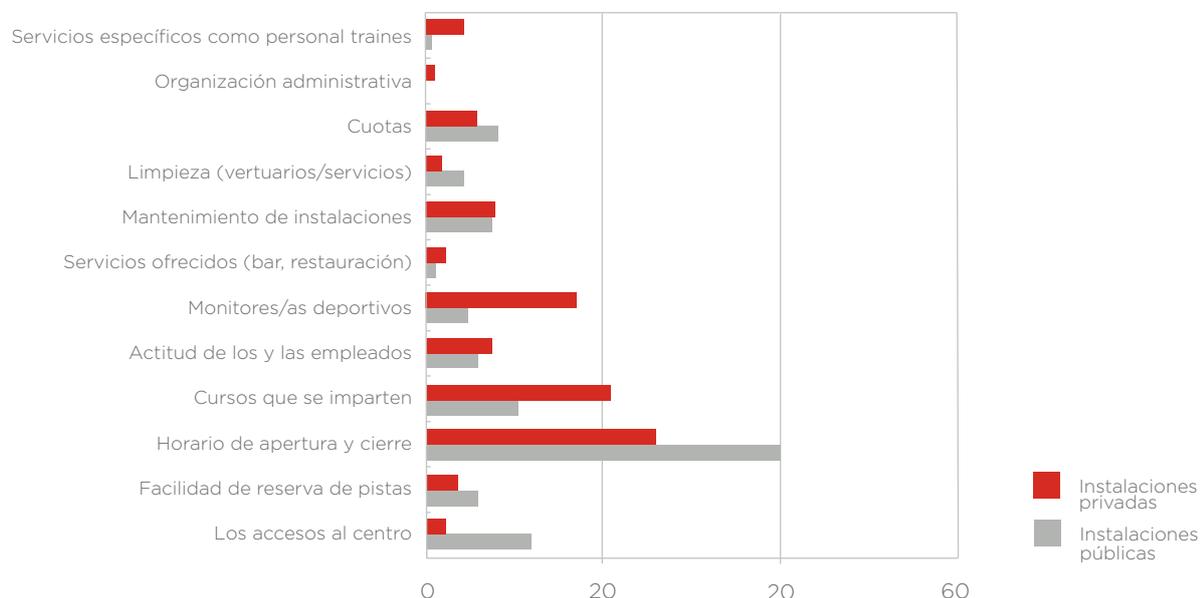
TABLA 7.8. ¿Qué es lo que las personas usuarias valoran más en instalaciones públicas y en instalaciones privadas? (%)

	Instalaciones públicas	Instalaciones privadas
Los accesos al centro	11,8	2,2
Facilidad de reserva de pistas	5,9	3,6
Horario de apertura y cierre	40,0	25,9
Cursos que se imparten	10,2	20,9
Actitud de los y las empleados	5,9	7,5
Monitores/as deportivos	4,8	16,9
Servicios ofrecidos (bar, restauración)	1,1	2,2
Mantenimiento de instalaciones	7,2	7,7
Limpieza (vestuarios/servicios)	4,3	1,9
Cuotas	8,0	5,8
Organización administrativa		1,1
Servicios específicos como <i>personal trainer</i>	0,7	4,2
Total	100 (196)	100 (131)

Como se puede apreciar en la tabla, en ambos tipos de instalaciones el horario de apertura y cierre constituye el aspecto más valorado, aunque es más destacable en el caso de las instalaciones públicas.

A partir de ahí, las diferencias son notables tal como puede observarse en el siguiente gráfico

GRÁFICO 7.6. Valoración de los Servicios según instalaciones privadas y públicas (%)



Las cuotas y sobre todo los accesos al centro son valoradas por los usuarios y usuarias de las instalaciones públicas, mientras que los monitores y monitoras deportivos así como los cursos (e incluso, aunque en mucha menor medida, los servicios específicos como *personal trainer*) que se imparten son los aspectos que valoran sobre todo aquellas personas usuarias de instalaciones privadas.

Se planteaba a toda la población una pregunta concreta relativa a la opinión sobre el sistema de cuotas de las instalaciones públicas del municipio en el que residían y si nos fijamos en la opinión de las personas deportistas vemos que el 21% dicen desconocerlo, y entre quienes conocen como funciona el 39% opina que es adecuado, mientras que un 28% opina que resulta caro. También se puede señalar, que casi una de cada diez personas deportistas opina que los servicios como reservas de pistas o piscina no deberían pagarse adicionalmente a las cuotas.

Otro aspecto analizado, es el referente a la percepción del uso que se tiene de los equipamientos. Muchas veces, se oye que las instalaciones públicas están sobreesaturadas e incluso se aduce dicha razón en diferentes foros como crítica a la administración pública, y sin embargo, si nos remitimos a los datos obtenidos de los usuarios y usuarias, y siendo conscientes de las diferentes casuísticas mu-

nicipales, podemos ver que no llega al 20% quienes consideran que “normalmente hay demasiada gente”, y casi la mitad de las personas a las que se ha preguntado piensa que “aunque ve gente no está saturado”, y solo el 21,5% tienen esa percepción en algunas horas concretas.

TABLA 7.9. ¿Qué opinan los usuarios de cada tipo de instalación sobre el número de usuarios? (%)

	Utilización de instalaciones públicas (%)	Utilización de instalaciones privadas (%)
Normalmente hay demasiada gente	17,8	11,8
Aunque viene gente no está saturado	46,9	47,0
Sólo está saturado en verano	3,4	,6
A ciertas horas está saturado	21,5	11,5
Podría venir más gente	8,4	26,4
Está infrutilizado	2,0	2,8
Total	100 (196)	100 (131)

Si hablamos de las instalaciones privadas, el sentimiento de saturación desciende: el 11,8% piensa que acude demasiada gente y un porcentaje similar piensa que a ciertas horas está saturado. También es destacable que un cuarto de los usuarios y usuarias piensan que “podría ir más gente”.

7.3. ESPACIOS PÚBLICOS

Cada vez la práctica deportiva es más flexible y muchas personas no acuden a instalaciones convencionales para la práctica de actividad deportiva, utilizándose cada vez más el espacio público para ejercitarse. Es un hecho, que esto no solo se da en personas que practican deporte no reglado, sino que el espacio público también es cada vez más utilizado como lugar para entrenamientos individuales dirigidos o como parte del entrenamiento de equipos.

Así, podemos ver que alcanza el 85%, las y los deportistas que han utilizado este tipo de espacios en los últimos dos meses para la práctica deportiva.

GRÁFICO 7.7. ¿Ha utilizado en los últimos 2 meses espacios urbanos o espacios naturales para la práctica de deporte/ejercicio físico?

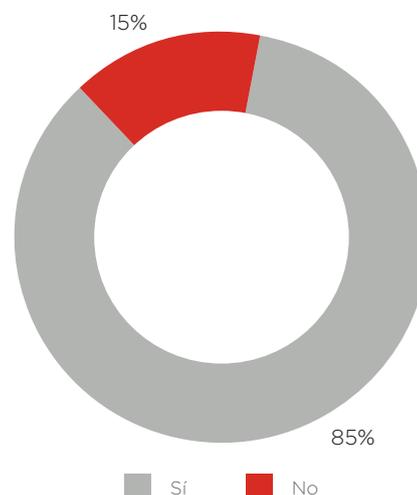


TABLA 7.10. A quienes afirman utilizar espacios urbanos o espacios naturales concretamente ¿Cuáles utiliza principalmente (máximo 3)?

	1ª Opción	2ª Opción	3ª Opción	% sobre deportistas	% sobre total de población
Pistas polideportivas urbanas	5,6	1,6	1,2	8,43	3,64
Bidegorris	13,6	8,8	2,6	25,06	10,82
Rutas de colesterol	3,3	1,7	,9	5,95	2,57
Caminos/Rutas urbanas	37,6	15,6	3,5	56,82	24,54
Calistenia	,8	1,3	,4	2,23	0,96
Parques biosaludables	6,1	2,7	1,9	6,20	4,71
Caminos, sendas monte	17,2	18,6	8,5	44,16	19,07
Otros	0,9	0,8	19,0	0,99	9,0
Total utilizan	85,1	51,0	81,0		
NO utilizan	14,9	49,0	100		
Total	100			100 (403)	100 (933)

Entre quienes usan “Otros espacios” señalan, que usan la playa (0,7%), la carretera, frontón o campo fútbol (0,25% cada una de las opciones).

Como podemos ver en la tabla, los y las deportistas utilizan en gran medida los espacios urbanos o naturales para la práctica de ejercicio físico deportivo. Más de la mitad (56,8%) utilizan los caminos o rutas urbanas, y un 44,1% los caminos o sendas de monte o naturales. También los bidegorris son utilizados por un cuarto de las personas que dicen practicar deporte individual o de grupo o reglado o dirigido. Los parques biosaludables (6,2%) o los de calistenia (2,2%) considerados conjuntamente son utilizados

también por casi uno de cada diez deportistas, cifra similar a la de quienes utilizan las pistas polideportivas urbanas (8,4%).

En cualquier caso, en el presente apartado estamos haciendo referencia al uso de estos espacios por las personas que practican deporte, y no podemos obviar que en gran medida los espacios que son utilizados para caminar como los caminos y sendas urbanas o de monte son un “equipamiento” muy utilizado por aquellas personas cuyo ejercicio físico prioritario es pasear, y por tanto deberemos tener en cuenta a estas para conocer realmente su importancia.

La razón fundamental de que los y las deportistas utilicen este tipo de espacios para la práctica de ejercicio es el “contacto con la naturaleza” que estos permiten (36,7%), pero también son importantes Otros motivos como la costumbre (24%), o aquellas razones derivadas de la flexibilidad que estos permiten, destacando que facilitan “una práctica más informal” (14,6%) o “mayor libertad de horarios” (11,9%).

TABLA 7.11. ¿Cuál es el motivo principal (SOLO 1) por el que ha utilizado o utiliza esos espacios?

	% sobre los que usan espacios urbanos
Por mayor libertad de horarios	11,9
Por ser una práctica más informal	14,6
Porque es más barato	1,8
Por el contacto con la naturaleza	36,7
Por ser más gratificante y divertido	9,2
Por costumbre	24,0
Aprovecho el trayecto (casa trabajo deporte)	1,8
Total	100 (343)

7.4. NECESIDAD DE NUEVOS ESPACIOS

Hemos analizado también, al igual que hicimos para la generalidad de la población, la necesidad de nuevos espacios señalada por aquellas personas que realizan deporte, y vemos que el 60% de ellas piensan que no se necesitan nuevas instalaciones convencionales y un porcentaje igual opina que tampoco se necesitan nuevos espacios naturales o urbanos para la práctica deportiva.

De entre aquellas personas que opinan que son necesarios nuevos espacios (el 40% de los y las deportistas), las demandas más comunes son piscinas tanto cubiertas (27,3%) como al aire libre (26,7%) de salas de aparatos (14,3%) o de gimnasia/zumba, pilates (12,4%), o pistas de tenis (11,8%).

Pero estos datos son matizables, ya que si tenemos en cuenta la demanda real del conjunto de deportistas (incluyendo a aquellas personas que piensan que no hay nuevas necesidades), las demandas son menores: algo más del 10% del total de deportistas demandan piscinas cubiertas y al aire libre, y ronda el 5% quienes ven necesarias salas de aparatos/musculación, salas de gimnasia, zumba, o pilates o pistas de tenis.

TABLA 7.12. Espacios convencionales demandados por los y las deportistas

	1ª Opción		2ª Opción		Total Multirrespuesta	
	% sobre deportistas	% sobre necesitan	% sobre deportistas	% sobre necesitan	% sobre deportistas	% sobre necesitan
Pistas de tenis	3,1	7,8	1,4	8,4	4,7	11,8
Piscina al aire libre	10,4	26,0	,2	1,1	10,6	26,7
Pista polideportiva al aire libre	4,7	11,9	,5	3,2	5,21	13,0
Piscina cubierta	8,7	21,8	2,3	13,8	10,9	27,3
Pista polideportiva cubierta	,8	2,0	1,4	8,4	2,2	5,5
Campo de fútbol	1,5	3,9	1,7	10,2	3,2	8,1
Pistas de atletismo	2,1	5,3	1,2	6,9	3,4	8,6
Frontón	2,3	5,7	1,0	5,8	3,2	8,1
Rocódromo	1,2	2,9	1,6	9,7	2,9	7,4
Sala de aparatos/musculación	3,0	7,4	2,7	16,1	5,7	14,3
Sala de gimnasia/zumba, pilates,.....	2,1	5,3	2,8	16,4	4,9	12,4
Total	40,0	100 (161)	16,8	100 (161)	40	100 (161)
No creen necesarias más	60,0		83,2		60	
Total	100 (403)		100 (403)		100 (403)	

El 39% de quienes practican deporte opinan que se necesitan nuevos espacios urbanos para la práctica de ejercicio, y se fijan fundamentalmente en la necesidad de bidegorris (73%), así como de caminos y senderos (32,6%).

De nuevo estos datos son matizables si nos fijamos en el conjunto de deportistas: en este caso vemos que el 28,2% solicitan la creación de nuevos bidegorris, mientras que un 12,6% opinan que son necesarios más caminos y senderos. Alrededor de un 4% pide zonas de calistenia y un porcentaje similar parques biosaludables.

TABLA 7.13. Espacios urbanos y naturales demandados por los y las deportistas

	1ª Opción		2ª Opción		Total Multirrespuesta	
	% sobre deportistas	% sobre necesitan	% sobre deportistas	% sobre necesitan	% sobre deportistas	% sobre necesitan
Bidegorris	27,1	71,6	0,5	3,7	28,2	73,1
Caminos,senderos	4,6	11,8	8,0	55,1	12,6	32,6
Calistenia	2,0	5,2	2,4	16,9	4,4	11,5
Parques biosaludables	1,7	4,4	2,4	16,5	4,2	10,8
Parques de skate	1,7	4,4	,9	6,5	2,7	7,0
Otros	1,0	2,6	,2	1,2	1,2	3,2
Total	38,8	100 (156)	14,4	100 (156)	38,8	100 (156)
No creen necesario nuevas	61,2		85,6		61,2	
Total	100 (403)		100 (403)		100 (403)	

Quienes destacan que se necesitan “Otros espacios diferentes a los ofertados entre las posibles respuestas facilitadas en el cuestionario, solicitan parques para boxeo, parques en general, parques para perros o zonas verdes para niños.

7.5. MODO DE ENTENDER EL DEPORTE

Aunque era una pregunta común para toda la población a continuación presentamos el modo de entender el deporte por aquellas personas que lo practican.

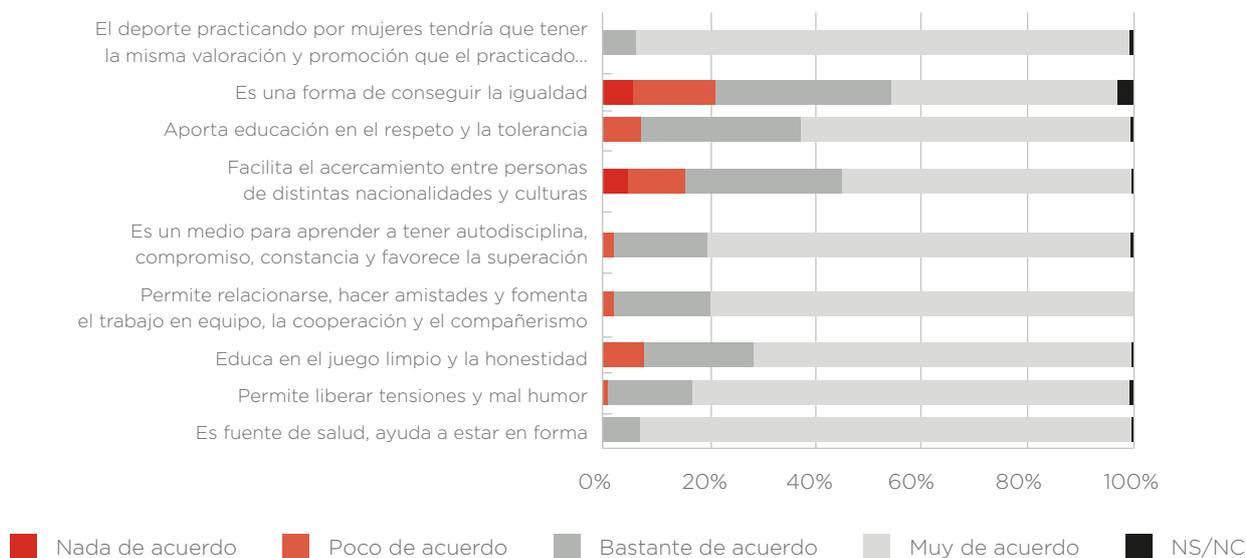
TABLA 7.14. Modo de entender el deporte

	NA	PA	BA	MA	NS/NC
Es fuente de salud, ayuda a estar en forma	0,0	0,0	6,8	93,0	0,2
Permite liberar tensiones y mal humor	0,3	0,7	15,4	83,3	0,4
Educa en el juego limpio y la honestidad	0,7	7,2	20,3	71,2	0,5
Permite relacionarse, hacer amistades y fomenta el trabajo en equipo, la cooperación y el compañerismo	0,2	1,7	18	80	
Es un medio para aprender a tener autodisciplina, compromiso, constancia y favorece la superación	0,4	1,5	17,6	80,2	0,4
Facilita el acercamiento entre personas de distintas nacionalidades y culturas	4,8	10,6	29,4	54,7	0,5
Aporta educación en el respeto y la tolerancia	0,5	6,6	30,1	62,2	0,5
Es una forma de conseguir la igualdad	5,7	15,6	32,7	42,7	3,3
El deporte practicado por mujeres tendría que tener la misma valoración y promoción que el practicado por hombres	0,6	0,0	5,5	92,9	1,0

De nuevo encontramos que aquellas cuestiones ante las que muestran menor acuerdo son las relativas al deporte como modo de fomentar la igualdad, entre distintos estamentos o grupos sociales: alrededor de un 20% no piensa que sea una forma de conseguir la igualdad, y un porcentaje similar, aunque algo menor tampoco opina que facilite el acercamiento entre personas de distintas nacionalidades y culturas (15%).

El deporte como educación en el respeto y la tolerancia, así como en el juego limpio y la honestidad tampoco son compartidos por alrededor del 8% de las personas que practican algún tipo de deporte.

GRÁFICO 7.8. Modo de entender el deporte



También se les preguntaba sobre los aspectos que más y menos les gustaban del deporte, y en este sentido vemos que la importancia de la salud y el mantenimiento de una buena forma física es lo que más gusta del deporte a casi la mitad de las personas que lo practican, pero los aspectos de corte más psicológico también son muy importantes ya que un 14% afirma que “sienta bien, mejora el ánimo”, o “sirve para relajarse” (8,8%), e incluso los aspectos sociales o de relación resultan fundamentales para un porcentaje alto de deportistas. Un 17% destaca “el ambiente de diversión o entrenamiento”, o el hecho de que “permite estar con amistades u otras personas (4,2%).

TABLA 7.15. ¿Qué es lo que más le gusta del deporte? (%)

Permite estar en buena forma física (salud)	44,4
El ambiente de diversión y entrenamiento	17,5
Permite estar con amistades u otras personas	4,2
Permite experimentar, disfrutar la naturaleza	2,7
Sirve para relajarse	8,8
Sienta bien, mejora el ánimo	14,2
Objetivos y retos personales	2,8
La competición	1,2
El espectáculo que ofrece	,2
Es una forma de formación, educación	1,3
El compañerismo y Otros valores	1,7
La estética corporal que proporciona	0,4
Otro	0,7
Total	100

Casi una de cada cuatro personas deportistas (17,2%) no ve nada negativo en el deporte, pero hay quienes destacan algunos aspectos como la posibilidad de lesiones (17,8%), o la lucha y la competición (11,2%).

También señalan algunos aspectos relacionados con el deporte de alto nivel como “el deporte profesional y el dinero (18,3%), o el culto al éxito deportivo (11,1%). Destacar también que desigualdad de género en el deporte es señalada como aspecto peor valorado por uno o una de cada diez deportistas.

TABLA 7.16. ¿Y lo que menos le gusta? (%)

La lucha, la competición	11,2
El deporte profesional y el dinero	18,3
Compromiso, sacrificio	1,2
El culto al éxito deportivo	11,1
La tensión, estrés	1,7
La publicidad	2,3
Es muy cansado	2,2
Las lesiones	17,8
El coste de algunos deportes/pocas ayudas	4,7
La desigualdad de género	9,5
Otras cosas	2,4
Nada negativo	17,2
NS/NC	,4
Total	100

Entre las personas que han señalado otros aspectos no especificados expresamente en la encuesta han destacado expresamente como aspectos que menos gustan : “abuso” (1), “competitividad de los padres” (2), “lo que mueve el fútbol” (1), “exceso de vigorexia” (1), “falta de respeto a los árbitros” (1), “la gente que va a hacer deporte en coche” (1), “el polideportivo es caro” (1), “está sobrevalorado” (1).



7.6. ASESORAMIENTO HUMANO Y TÉCNICO

Aunque no insistiremos en ellos ya que este aspecto ha sido tratado en el capítulo 4, de nuevo queremos aportar información relativa a los apoyos para la práctica y vemos que el 32% de deportistas cuentan con asesoramiento para la práctica deportiva mientras que al 24% le gustaría que le asesorasen, y al 43% ni le asesoran ni lo cree necesario.

TABLA 7.17. ¿Le gustaría que alguien le asesore sobre posibles prácticas o actividades deportivas adecuadas para Ud.?

	N	%
Ya me asesoran	129	32,0
Me gustaría que me asesorasen	100	24,7
No me gustaría, no lo considero necesario	174	43,3
Total	403	100

Un cuarto de las personas que practican deporte utiliza alguna *app* específica y un 15% alguna página web, mientras que casi el 60% ni las utilizan ni creen que llegasen a utilizarlas.

TABLA 7.18. Utilización de tecnología (app y web) para el uso de la práctica deportiva

	Utiliza alguna <i>app</i>		Utiliza alguna web	
	N	%	N	%
Sí	98	24,4	60	15,0
No pero podría usarla	79	19,5	99	24,7
No la utilizaría	226	56,1	243	60,3
Total	403	100	403	100

Sin embargo, más de la mitad de los y las deportistas creen que una *app* creada ad hoc por la administración facilitaría la práctica de ejercicio físico de la población.

TABLA 7.18. ¿Cree que si desde la administración (Ayuntamiento, Diputación o Gobierno Vasco) se crease una *app* específica para este fin le facilitaría la práctica de ejercicio físico?

	N	%
Sí	233	57,7
No	112	27,8
Me es indiferente	58	14,5
Total	403	100



7.7. GASTO EN DEPORTE

Por último, interesaba saber el gasto que los y las deportistas realizan mensualmente en cuestiones relacionados con el deporte, centrándonos en concreto en lo que invierten en cuotas, en servicios y en material deportivo.

TABLA 7.19. Cuotas (en euros al mes)

Gasto al mes	% de deportistas
Nada	28,3
Entre 1 y 10 euros	15,3
Entre 11 y 20 euros	15,5
Entre 21 y 30 euros	12,2
Entre 31 y 40 euros	7,6
Entre 41 y 50 euros	9,5
Entre 51 y 60 euros	5,6
Entre 61 y 100 euros	5,2
Más de 100 euros	1,6

Vemos que, aunque el 28,3% de la población deportista dice no abonar cuotas mensuales, hay que destacar que esto puede deberse a que otras personas (por ejemplo, progenitores) abonan las cuotas por ellos y ellas. Vemos que casi llega al 45% las personas que pagan entre 1 y 30 euros mensuales. Algo más de uno o una de cada 10 deportistas abonan mensualmente entre 50 y 100 euros y casi un 2% más de 100 mensuales.

El gasto en servicios adicionales como coaching etc. es residual, ya que solo el 1% de deportistas realiza gastos en ese tipo de servicios.

TABLA 7.20. Servicios (coach, fisio, reconocimientos, etc.)

Gasto al mes	% de deportistas
Nada	98,8
Entre 1 y 10 euros	0,7
50 o más	0,4

En cuanto al gasto en material deportivo, vemos que alcanza el 70% quienes dicen no hacer un gasto mensual en este sentido, y un 17% gasta menos de 10 euros mensuales.

Un 10% invierte en material entre 10 y 50 euros al mes y una cifra cercana al 2% dice gastar más de 60 euros al mes en material deportivo etc., pero lo más habitual (24%) gasta entre 1 y 20 euros al mes en material, etc.

TABLA 7.21. Otros (material, etc.)

Gasto al mes	% de deportistas
Nada	70,3
Entre 1 y 10 euros al mes	17,4
Entre 11 y 20 euros	6,6
Entre 21 y 50	4,1
Entre 60 y 100	1,6
Más de 100	0,2





8

LA POBLACIÓN ACTIVA: ACTIVIDADES Y PERFILES



Las actividades físico-deportivas más comunes son andar, gimnasia en sus diferentes variantes, nadar o andar en bicicleta.

El **58,6%** de la población de Bizkaia camina, siendo ésta la actividad física más habitual.

Diez disciplinas deportivas son realizadas por más del **1%** de la población (lo que supone que las realicen más de **9.800 personas** mayores de **16 años**: nadar, gimnasia suave, andar en bici, gimnasia intensa, carrera a pie, senderismo (montañismo), **fútbol 11 y 7**, musculación (culturismo), otras actividades físicas con música y pádel.

Así como hay actividades como el nadar o la gimnasia intensa en el que participan similares porcentajes de hombres y mujeres, hay otras que conllevan claro perfil de género, femenino en algunas como andar o gimnasia suave, y masculino en el caso de andar en bici, carrera a pie o fútbol.



Las mujeres concentran más sus prácticas y sobre todo caminan y hacen más gimnasia suave, mientras que los hombres tienen una práctica más heterogénea: andan más en bici, practican más las carreras a pie y el senderismo, la gimnasia intensa, el **fútbol 11 y 7**, etc.

El tipo de práctica también varía según la edad: el porcentaje de paseantes aumenta con la edad, mientras que otro tipo de actividades suaves como el nadar o la gimnasia suave se mantienen (o disminuye ligeramente) y aquellas que requieren más esfuerzo físico lógicamente van disminuyendo conforme la población se hace mayor.

No solo varía la práctica dependiendo de las características sociodemográficas de las personas, sino que el patrón de práctica de las diferentes actividades deportivas también se puede diferenciar en función de frecuencia de práctica, lugar donde se realiza la actividad, compañía e incluso duración de la actividad.



8. LA POBLACIÓN ACTIVA: ACTIVIDADES Y PERFILES

Este capítulo se centra en el estudio de las actividades deportivas realizadas por más del 1% de la población de Bizkaia. En primer lugar, una aproximación desde el punto de vista sociodemográfico, a través del cruce con las variables género, edad, formación, ingresos, situación sociolaboral, tamaño del municipio de residencia y tener o no hijos y/o hijas. Y, en segundo lugar, un análisis de cada una de estas actividades, lugar de la actividad, quién organiza, con quién se practica, relación con la federación, frecuencia y duración.

Así como en el Capítulo 6 se ha analizado exclusivamente a las personas que afirman no realizar deporte propiamente dicho, pero sí ejercicio físico pues suelen salir a andar y en el Capítulo 7 se analiza a las personas que realizan actividad deportiva individual o en grupo (salir a correr o a andar en bici) o deporte reglado o dirigido, en el presente capítulo el enfoque es diferente.

En este capítulo no tratamos de describir a un grupo poblacional concreto definido por el hecho de que realiza algún tipo de actividad física o deportiva (82% de la población de Bizkaia), si no que nos centramos en analizar las actividades realizadas por la población, teniendo en cuenta que en ellas se incluyen las actividades realizadas por ambos grupos: los que únicamente pasean y los que realizan actividad deportiva, y que estos últimos en muchos casos simultanean diferentes actividades, actividad deportiva, deporte reglado o dirigido y paseos.

8.1. ACTIVIDADES Y DEPORTES MÁS PRACTICADOS

En la siguiente tabla aparecen las actividades y deportes practicados por más del 1% de la población, es decir aquellos practicados por más de diez de las personas encuestadas.

Andar o caminar es con mucha diferencia la actividad o deporte más practicado. Siete de cada diez personas que hacen actividad física reconocen que andan o caminan y esto supone casi seis de cada diez del total de la población. Además, vemos que de las personas que realizan actividad deportiva o deporte reglado un porcentaje importante también camina, y de hecho un 20% de la población dice realizar ambas actividades.

En segundo lugar, pero a mucha distancia, gimnasia suave tipo yoga, pilates, fitness, GAP, etc., con un 13,1% de las personas activas deportivamente y un 10,7% del total de la población.

Nadar se encuentra en tercer lugar, el 12,2% de la población que practica deporte y/o actividad física y un 10,7% de la población general, mientras que Andar en bicicleta se sitúa en cuarto lugar (10,4% y 8,78%) y en quinto lugar el 9,6% de las personas que hacen algún tipo de actividad física o deporte escogen gimnasia intensa, un 7,82% de la población general.



TABLA 8.1. Actividades y deportes practicados por la población de Bizkaia

Actividad	N	% sobre las personas que hacen ejercicio físico	% sobre total de población
Andar, caminar	547	71,2%	58,6%
Nadar	93	12,2%	10,70
Andar en bici	80	10,4%	8,68
Gimnasia suave (yoga, pilates, fitness, GAP, etc.)	101	13,1%	10,71
Gimnasia intensa (spinning, crossfit, etc.)	74	9,6%	7,82
Otra actividad física. con música (zumba, bodypump, etc.)	12	1,6%	1,28
Musculación, culturismo	23	3,0%	2,46
Carrera a pie	61	7,9%	6,53
Fútbol 11 y 7	33	4,3%	3,53
Fútbol sala	6	0,8%	
Baloncesto	7	1,0%	
Natación	8	1,0%	
Senderismo, montañismo	54	7,1%	5,78
Deportes de invierno	2	0,3%	
Caza	3	0,3%	
Voleibol	2	0,2%	
Rugby	7	0,9%	
Frontón, frontenis	7	0,9%	
Petanca o bolos	1	0,2%	
Patinaje, monopatín	8	1,1%	
Ciclismo	6	0,8%	
Tenis	1	0,2%	
Pádel	10	1,3%	1,07
Squash	1	0,1%	
Golf	4	0,6%	
Surf	4	0,5%	
Esquí náutico	1	0,1%	
Piragüismo, remo	1	0,1%	
Actividades subacuáticas	4	0,5%	
Atletismo	3	0,4%	
Triatlón	1	0,1%	
Boxeo	2	0,3%	
Artes marciales	3	0,4%	
Lucha, defensa personal	2	0,2%	
Pesca	2	0,3%	
Otro deporte	21	2,7%	
Total	1.196 respuestas	155,6% N= 768	N=933

En la siguiente tabla se han seleccionado las actividades físicas y/o deportes que han sido escogidos por el 1% de la población de Bizkaia, actividades que luego se analizan desde el punto de vista de las características de su práctica.

TABLA 8.2. Actividades y deportes practicados por 1% de la población de Bizkaia

Actividad	N	% sobre las personas que hacen ejercicio físico	% sobre total de población
Andar, caminar	547	71,2	58,6
Nadar	93	12,2	10,7
Gimnasia suave	101	13,1	10,7
Andar en bici	80	10,4	8,68
Gimnasia intensa	74	9,6	7,82
Carrera a pie	61	7,9	6,53
Senderismo, Montañismo	54	7,1	5,78
Fútbol 11 y 7	33	4,3	3,53
Musculación, culturismo	23	3,0	2,46
Otra actividad física con música	12	1,6	1,28
Pádel	10	1,3	1,07

El análisis por género nos revela que esta variable sigue marcando diferencias en cuanto a los hábitos deportivos. Las mujeres andan o caminan en mayor medida que los hombres, tal y como aparece en la Tabla 8.3., y de hecho, el 82% de las mujeres que hacen ejercicio físico y/o deporte caminan o andan. La gimnasia suave es también una actividad elegida más por las mujeres, un 16,7% frente al 9,3 en el caso de los hombres. Otro elemento destacable es la mayor proporción de hombres que practica el ciclismo,

15% frente al 6% en el caso de las mujeres. El fútbol y el montañismo también responden a comportamientos distintos por género. El fútbol 11 y 7 es minoritario en el grupo de mujeres que realizan actividad deportiva (0,4%), no siendo así para los hombres que llegan al 8,4%. En el montañismo encontramos una tendencia parecida, 9,6% del colectivo de hombres frente al 4,7% del colectivo de mujeres que practican alguna actividad.

TABLA 8.3. Actividades y deportes practicados por 1% de la población de Bizkaia por género

Actividad	Hombres			Mujeres		
	N	% de los que hacen ejercicio físico o deporte	% del total de hombres	N	% de las que hacen ejercicio físico o deporte	% del total de mujeres
Andar, caminar	225	59,2	50,90	322	82,0	65,58
Nadar	43	11,4	9,73	51	12,9	10,39
Gimnasia suave	35	9,3	7,92	66	16,7	13,44
Andar en bici	56	15,0	12,67	24	6,0	4,89
Gimnasia intensa	36	9,6	8,14	38	9,6	7,74
Carrera a pie	44	11,7	9,95	17	4,3	3,46
Senderismo, Montañismo	36	9,6	8,14	18	4,7	3,67
Fútbol 11 y 7	32	8,4	7,24	1	0,4	0,20
Musculación, culturismo	15	4,1	3,39	8	1,2	1,63
Otra actividad física con música	3	0,8	0,68	9	2,4	1,83
Pádel	7	1,9	1,58	2	0,6	0,41
Otros			0			65,58
Total	442			491		

La edad y el andar o caminar son variables que tiene una correlación alta: tal y como aparece en la Tabla 8.4. quienes tienen más edad son quienes más caminan o andan. En general la práctica del resto de actividades, presentan una correlación inversa, ya que desciende con la edad (tan solo nadar se mantiene bastante estable).

Entre la población más joven, destaca un 18,52% que practica gimnasia intensa (en el grupo entre 25 y 34 años se mantiene alrededor del 16%) y un 15,7% que hacen fútbol 11 y 7. La carrera a pie y sobre todo andar en bici cuentan con mayores tasas de practica entre los 25 y 49 años (entre el 10 y el 15% de este grupo lo practica).

TABLA 8.4. Actividades y deportes practicados por 1% de la población de Bizkaia por edad

	16-24		25-34		35-49		50-64		65 y más	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Andar, caminar	38	35,19	47	37,01	108	48,00	164	70,69	190	79,17
Nadar	14	12,96	16	12,60	27	12,00	20	8,62	16	6,67
Gimnasia suave	14	12,96	15	11,81	18	8,00	18	7,76	36	15,00
Andar en bici	10	9,26	19	14,96	26	11,56	18	7,76	7	2,92
Gimnasia intensa	20	18,52	20	15,75	19	8,44	8	3,45	7	2,92
Carrera a pie	13	12,04	18	14,17	21	9,33	7	3,02	2	0,83
Senderismo, montañismo	5	4,63	9	7,09	16	7,11	16	6,90	7	2,92
Fútbol 11 y 7	17	15,74	10	7,87	6	2,67	0	0,00	0	0,00
Musculación, culturismo	5	4,63	6	4,72	8	3,56	4	1,72	1	0,42
Otra actividad física con música	4	3,70	4	3,15	4	1,78	0	0,00	0	0,00
Pádel	1	0,93	1	0,79	1	0,44	6	2,59	0	0,00
OTROS	0	0,00		0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Total	108	100	127	100	225	100	232	100	240	100

La renta, medida a través de los ingresos mensuales, nos indica que las rentas de menos ingresos caminan o andan más. Sin embargo, este resultado hay que valorarlo teniendo en cuenta que la tasa de no respuesta es muy elevada, tal y como aparece en la Tabla 8.5.

TABLA 8.5. Actividades y deportes practicados por 1% de la población de Bizkaia por ingresos mensuales

	Hasta 1.000		1.001-1.800		1.801-2.500		2.501-4.000		Más de 4.000		NS/NC	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Andar, caminar	59	69,41	185	68,52	60	48,39	45	45,92	8	36,36	190	56,89
Nadar	6	7,06	19	7,04	9	7,26	16	16,33	3	13,64	41	12,28
Gimnasia suave	6	7,06	29	10,74	13	10,48	9	9,18	0	0,00	35	10,48
Andar en bici	4	4,71	23	8,52	11	8,87	20	20,41	0	0,00	22	6,59
Gimnasia intensa	5	5,88	15	5,56	8	6,45	17	17,35	3	13,64	26	7,78
Carrera a pie	5	5,88	10	3,70	9	7,26	12	12,24	3	13,64	22	6,59
Senderismo, montañismo	2	2,35	14	5,19	13	10,48	10	10,20	1	4,55	13	3,89
Fútbol 11 y 7	2	2,35	2	0,74	4	3,23	2	2,04	2	9,09	20	5,99
Musculación, culturismo	1	1,18	3	1,11	4	3,23	5	5,10	1	4,55	9	2,69
Otra actividad física con música	0	0,00	4	1,48	3	2,42	0	0,00	1	4,55	4	1,20
Pádel	1	1,18	4	1,48	0	0,00	1	1,02	0	0,00	4	1,20
Otros		0,00		0,00		0,00		0,00		0,00		0,00
Total	85	100	270	100	124	100	98	100	22	100	334	100

La formación, al igual que los ingresos, presenta una relación marcada con la realización de algunas de las actividades físicas estudiadas. A mayor formación, menos se camina o anda y mayor es el porcentaje de población que nada, anda en bicicleta o realiza gimnasia suave o intensa.

TABLA 8.7. Actividades y deportes practicados por 1% de la población de Bizkaia por formación

	Primaria o menos, EGB		FP Media, Secundarios, Bach, BUP, COU		FP Superior, Universitarios medios		Universitarios Superiores		Doctorado	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Andar, caminar	177	71,66	184	48,17	41	29,71	95	37,70	7	28,00
Nadar	14	5,67	32	8,38	18	13,04	26	10,32	4	16,00
Gimnasia suave	24	9,72	34	8,90	11	7,97	30	11,90	1	4,00
Andar en bici	9	3,64	30	7,85	16	11,59	26	10,32	1	4,00
Gimnasia intensa	9	3,64	24	6,28	13	9,42	25	9,92	3	12,00
Carrera a pie	4	1,62	22	5,76	12	8,70	22	8,73	2	8,00
Senderismo, montañismo	6	2,43	19	4,97	14	10,14	8	3,17	6	24,00
Fútbol 11 y 7	2	0,81	0	0,00	0	0,00		0,00		0,00
Musculación, culturismo	2	0,81	20	5,24	7	5,07	3	1,19	0	0,00
Otra actividad física con música		0,00	10	2,62	3	2,17	7	2,78	1	4,00
Pádel		0,00	5	1,31	2	1,45	4	1,59	0	0,00
Otros		0,00	2	0,52	1	0,72	6	2,38	0	0,00
Total	247	1000	382	1000	138	1000	252	1000	25	1000

El hecho de “tener o no hijos y/o hijas” no tiene una relación tan clara con el tipo de actividades que se realizan. Sin embargo, dentro de la población sin menores a su cargo, quienes caminan representan un 62,19%, mientras que en el caso de quienes si tienen hijos y/o hijas el porcentaje es del 48,51%.

TABLA 8.8. Actividades y deportes practicados por 1% de la población de Bizkaia por la variable tener o no tener hijos/as

	Tiene hijos/as		No tiene hijos/as	
	N	%	N	%
Andar, caminar	114	48,51	431	62,19
Nadar	26	11,06	67	9,67
Gimnasia suave	24	10,21	76	10,97
Andar en bici	24	10,21	56	8,08
Gimnasia intensa	14	5,96	60	8,66
Carrera a pie	18	7,66	42	6,06
Senderismo, montañismo	9	3,83	42	6,06
Fútbol 11 y 7	6	2,55	27	3,90
Musculación, culturismo	9	3,83	14	2,02
Otra actividad física con música	0	0,00	12	1,73
Pádel	6	2,55	4	0,58
Otros		0,00		0,00
Total	235	1000	693	1000

La situación en el mercado de trabajo está muy relacionada con la variable edad. Las personas jubiladas andan o caminan en una proporción mayor (el 77, 47%). Resulta significativo que el colectivo de personas en el paro (62,79%) junto con las que trabajan en casa (tradicionalmente recogido en la respuesta Trabaja en casa) es mayor (68,32%) que el de las y los estudiantes (40%) así como el de la población que trabaja (49,67%). Asimismo, la población estudiante destaca en la realización de gimnasia y en el fútbol 11 y 7.

TABLA 8.9. Actividades y deportes practicados por al menos el 1% de la población de Bizkaia por situación sociolaboral

	Trabaja		Paro		Jubilación		Estudiante		Trabaja en casa	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Andar, caminar	229	49,67	54	62,79	196	77,47	30	40,00	39	68,42
Nadar	46	9,98	14	16,28	19	7,51	10	13,33	4	7,02
Gimnasia suave	43	9,33	6	6,98	34	13,44	14	18,67	3	5,26
Andar en bici	54	11,71	8	9,30	8	3,16	9	12,00	1	1,75
Gimnasia intensa	45	9,76	5	5,81	7	2,77	13	17,33	3	5,26
Carrera a pie	37	8,03	8	9,30	3	1,19	12	16,00	1	1,75
Senderismo, montañismo	32	6,94	5	5,81	13	5,14	3	4,00	1	1,75
Fútbol 11 y 7	11	2,39	6	6,98	0	0,00	16	21,33	0	0,00
Musculación, culturismo	16	3,47	2	2,33	2	0,79	3	4,00	0	0,00
Otra actividad física con música	11	2,39	0	0,00	0	0,00	1	1,33	0	0,00
Pádel	6	1,30	3	3,49	0	0,00	1	1,33	0	0,00
Otros		0,00		0,00		0,00		0,00		0,00
Total	461	1000	86	1000	253	1000	75	1000	57	1000



8.2. PERFIL DE LA POBLACIÓN ACTIVA EN FUNCIÓN DE LAS ACTIVIDADES Y DEPORTES PRACTICADOS

A continuación, se describen las actividades en función del lugar de la actividad, quién organiza, con quién practica, relación con la federación, frecuencia y duración. Este análisis se realiza teniendo en cuenta que las personas pueden elegir una determinada actividad física o deportiva en primera, segunda o tercera opción, estableciendo el perfil de la dicha actividad deportiva o deporte.

Los perfiles son un acercamiento a la realidad ya que en general contamos con unos grupos de personas pequeños que no permiten obtener resultados estadísticamente representativos.



SALIR A
ANDAR Y/O **CAMINAR**
(N=547)

GÉNERO

60%

Casi el 60%
de las personas
que caminan son
MUJERES

ORGANIZACIÓN

100%

Casi el 100%
lo hace
POR SU CUENTA

FRECUENCIA

46%

TODOS
LOS DÍAS

33%

3 A 5 DÍAS
POR SEMANA

DURACIÓN

40%

ENTRE 31 Y 60
MINUTOS

26%

ENTRE 91 Y 120
MINUTOS

LUGAR

65%

ESPACIO URBANO
O CALLE

34%

ESPACIO
NATURAL

COMPAÑÍA

46%

EN SOLITARIO

31%

AMISTADES



GIMNASIA SUAVE

(N=101)

GÉNERO

65%

Casi el 65% de las personas que hacen gimnasia suave son **MUJERES**

ORGANIZACIÓN

50%

Algo más de la mitad realiza gimnasia suave **POR SU CUENTA**

21%

ORGANIZADA EN POLIDEPORTIVO

15%

EN GIMNASIO PRIVADO

FRECUENCIA

50%

Algo más de la mitad hace esta actividad de **1 A 2 DÍAS A LA SEMANA**

32%

DE 3 A 5 DÍAS A LA SEMANA

14%

TODOS LOS DÍAS

DURACIÓN

61%

La mayoría, el 61,39%, **ENTRE 31 Y 60 MINUTOS**

LUGAR

50%

Algo más de la mitad lo hace en **POLIDEPORTIVO**

26%

EN GIMNASIO PRIVADO

9%

EN CASA

COMPañÍA

26%

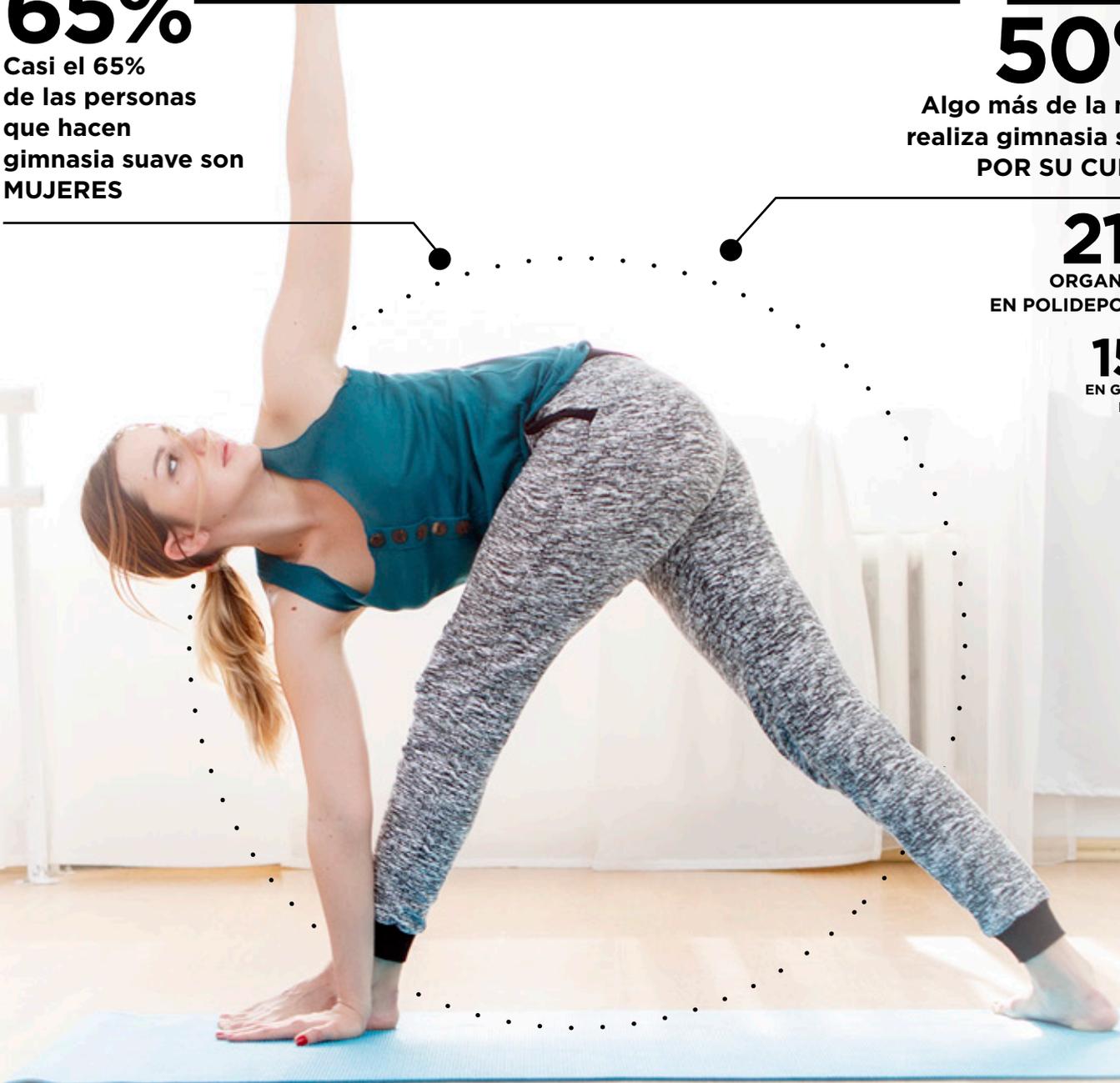
EN SOLITARIO

26%

CON AMISTADES

25%

CON OTRAS PERSONAS



NADAR

(N=93)

GÉNERO

54%

Algo más de la mitad son **MUJERES**

ORGANIZACIÓN

75%

Nadan por su **CUENTA**

25%

Nadan **ORGANIZADOS** a través del **POLIDEPORTIVO**

FRECUENCIA

34%

Nada de **3 A 5 VECES** POR SEMANA

32%

Nada de **1 A 2 VECES** POR SEMANA

DURACIÓN

GRAN MAYORÍA

Nadan en intervalos de **31 A 60 MINUTOS**

LUGAR

GRAN MAYORÍA

Nada de **INSTALACIONES POLIDEPORTIVAS MUNICIPALES**

6%

Nada en **ESPACIOS NATURALES**

22%

Utiliza entre **31 Y 60 MINUTOS**

COMPAÑÍA

68%

Acude en **SOLITARIO**

10%

Acude con **AMISTADES**



ANDAR EN BICI

(N=80)

GÉNERO

DEPORTE
MACULINIZADO

70%

de los que
lo practican son
HOMBRES

FRECUENCIA

50%

1 O 2 VECES
POR SEMANA

29%

3 A 5 VECES
POR SEMANA

DURACIÓN

GRAN VARIACIÓN

23%

Ocupan
120 MINUTOS
EN CADA SESIÓN

ORGANIZACIÓN

99%

Andan en
bicicleta por su
CUENTA

2,5%

Entrenan en
EQUIPO
FEDERADO

LUGAR

41%

Hacen bicicleta en
ESPACIOS
URBANOS

29%

Hace bicicleta en
ESPACIOS
NATURALES

COMPAÑÍA

50%

Anda en
bicicleta en
SOLITARIO

36%

Andan en
bicicleta con
AMISTADES



GIMNASIA INTENSA

(N=74)

ORGANIZACIÓN

49%

Casi la mitad realiza esta actividad **POR SU CUENTA** (49,32%)

33%

Un 32,88% a través de la organización de **GIMNASIO PRIVADO**

COMPAÑÍA

59%

Un 58,9% lo hacen **EN SOLITARIO**

DURACIÓN

57%

El 56,94% realiza sesiones **DE 31 A 60 MINUTOS**

24%

Un 23,61% **DE 61 A 90 MINUTOS**

GÉNERO

50%

HOMBRES

50%

MUJERES

FRECUENCIA

58%

Un 58,3% practica gimnasia intensa **DE 3 A 5 VECES POR SEMANA**



CARRERA A PIE

(N=61)

GÉNERO

72%

La mayoría de las personas practicantes (72%) SON HOMBRES

ORGANIZACIÓN

98%

El 98,31% realiza POR SU CUENTA

FRECUENCIA

50%

Casi la mitad realiza sesiones de 1 A 2 VECES POR SEMANA

LUGAR

61%

La mayoría (60,66%) en ESPACIO URBANO O CALLE

DURACIÓN

54%

El 54,24 practica en sesiones de 31 A 60 MINUTOS

25%

Un 24,59% en ESPACIOS NATURALES



SENDERISMO, MONTAÑISMO

(N=54)

GÉNERO

65%

El 65% de las personas practicantes SON HOMBRES

ORGANIZACIÓN

96%

El 96,15% hace senderismo, montaña POR SU CUENTA

15%

ENCONTRAMOS UN 15,28% DE PERSONAS FEDERADAS

FRECUENCIA

30%

Tres de cada diez lo realizan EN FIN DE SEMANA

LUGAR

91%

El 90,57% EN ESPACIOS NATURALES

DURACIÓN

64%

La mayoría (64%) apunta a que realiza SESIONES DE MÁS DE 120 MINUTOS

COMPAÑÍA

53%

UN 52,8% PRACTICA CON AMISTADES



FÚTBOL 11/7

(N=33)

ORGANIZACIÓN

34%

EL 34,38%
entrena con
EQUIPO FEDERADO

Destaca como deporte
en donde hay
una mayor proporción
de personas federadas
y que compiten
regularmente

GÉNERO

90%

de las personas
que practican alguna
modalidad de fútbol
SON HOMBRES

28%

EL 28,13
POR SU CUENTA

22%

EL 21,88% CON
CLUB DEPORTIVO

DURACIÓN

SESIONES DE

61 A 120 MINUTOS

ES LO MÁS HABITUAL

LUGAR

42%

EL 42,42%
**EN POLIDEPORTIVO
MUNICIPAL**

30%

EL 30,30%
EN CLUB PRIVADO



MUSCULACIÓN

(N=23)

GÉNERO

60%

Algo más de 6
de cada diez practicantes
SON HOMBRES

ORGANIZACIÓN

65%

La mayoría practica
POR SU CUENTA
(64,71%)

DURACIÓN

33%

Aproximadamente
el 33% lo realiza
EN SESIONES
DE 5 A 30 MINUTOS

COMPAÑÍA

87%

El 87% lo realiza
EN SOLITARIO

LUGAR

42%

El 41,67% en
GIMNASIO
PRIVADO

37%

EN POLIDEPORTIVO
MUNICIPAL



ACTIVIDAD DEPORTIVA CON MÚSICA

(=12)

GÉNERO

Entre sus practicantes predominan las **MUJERES**

ORGANIZACIÓN

55%
Más de la mitad practica esta actividad a través de **GIMNASIO PRIVADO (54,55%)**

27%
POR SU CUENTA

FRECUENCIA

67%
Un 66,7% practica actividad física con música (zumba, bodypump, etc.) **DE 1 A 2 VECES POR SEMANA**

COMPAÑÍA

25%
CON AMISTADES

DURACIÓN

83%
El 83,33% realiza sesiones de **31 A 60 MINUTOS**

LUGAR

64%
Un 63,64% acude a **GIMNASIO PRIVADO** para realizar esta actividad

18%
EN SOLITARIO



PÁDEL

(N=10)

FRECUENCIA

78%

La mayoría (77,8%) practica de 1 A 2 VECES POR SEMANA

ORGANIZACIÓN

67%

El 66,67% practica pádel POR SU CUENTA

DURACIÓN

50%

La mitad realiza sesiones de 61 A 90 MINUTOS

LUGAR

67%

El 66,67% en POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

COMPAÑÍA

75%

Mayoritariamente (75%) lo practica CON AMISTADES



TABLA 8.10. Actividades y deportes practicados por 1% de la población de Bizkaia en función de quién lo organiza

	Por mi cuenta		Entr. Equip fed.		Centro escolar		Club deportivo		Polideport.		Gimnasio privado		Otros	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Andar	544	99,6	1	0,2	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	0,2	0	0,0
Nadar	70	75,3	1	1,1	0	0,0	1	1,1	21	22,6	0	0,0	0	0,0
Andar bici	78	96,3	2	2,4	0	0,0	0	0,0	1	1,2	0	0,0	0	0,0
Gimnasia suave	50	51,5	1	1,0	0	0,0	4	4,1	21	21,6	15	15,5	6	6,2
Gimnasia intensa	36	49,3	0	0,0	1	1,4	3	4,1	8	10,9	24	32,8	1	1,4
Actividad física con música	3	27,3	0	0,0	0	0,0	1	9,1	0	0,0	6	54,5	1	9,1
Musculación	11	64,7	0	0,0	0	0,0	0	0,0	4	23,5	2	11,7	0	0,0
Carrera a pie	58	98,3	1	1,7	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Fútbol 11/7	9	28,1	11	34,4	3	9,4	7	21,9	1	3,1	0	0,0	1	3,1
Senderismo	50	96,1	1	1,9	0	0,0	1	1,9	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Pádel	6	66,7	0	0,0	0	0,0	1	11,1	1	11,1	1	11,1	0	0,0

TABLA 8.11. Actividades y deportes practicados por 1% de la población de Bizkaia en función de dónde se practica

	Polideportivo municipal		Centro escolar		Club privado		Gimn. Priv.		Espacio urbano/calle		Espac. natural		Casa		Otro	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Andar	3	0,5	1	0,9	0	0,0	3	0,5	353	64,6	184	33,7	1	0,2	1	0,2
Nadar	80	86,0	0	0,0	2	2,1	1	1,1	1	1,1	6	6,4	1	1,1	2	2,1
Andar bici	8	9,5	0	0,0	1	1,2	2	2,4	35	41,6	24	28,5	11	13,1	3	3,5
Gimnasia suave	50	50,5	0	0,0	4	4,0	25	25,2	1	1,0	0	0,0	9	9,1	10	10,1
Gimnasia intensa	19	25,7	1	1,3	9	12,2	40	54,0	0	0,0	0	0,0	3	4,0	2	2,7
Actividad física con música	1	9,1	0	0,0	1	9,1	7	63,6	0	0,0	0	0,0	1	9,1	1	9,1
Musculación	9	37,5	0	0,0	0	0,0	10	41,6	1	4,2	0	0,0	2	8,3	2	8,3
Carrera a pie	4	6,5	0	0,0	1	1,6	2	3,3	37	60,6	15	24,6	1	1,6	1	1,6
Fútbol 11/7	14	42,4	2	6,1	10	30,3	0	0,0	2	6,1	3	9,1	1	3,0	1	3,0
Senderismo	1	1,9	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	1,9	48	90,5	1	1,9	2	3,7
Pádel	8	66,6	0	0,0	2	16,6	1	8,3	0	0,0	0	0,0	0	0	0	0

TABLA 8.12. Actividades y deportes practicados por 1% de la población de Bizkaia en función de la frecuencia

	Todos los días		3-5		1-2		Fin semana		Cada 15		1/mes		Vacaciones		De vez cuando	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Andar	249	45,7	182	33,4	94	17,2	14	2,6	4	0,7	1	0,2		0,0	1	0,2
Nadar	8	8,5	32	34,0	30	31,9	6	6,4	6	6,4	6	6,4	6	6,4	0	0,0
Andar bici	8	10,0	23	28,8	37	46,3	7	8,8	2	2,5	1	1,3	2	2,5	0	0,0
Gimnasia suave	14	13,6	33	32,0	55	53,4	1	1,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Gimnasia intensa	8	11,1	42	58,3	22	30,6	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Actividad física con música	0	0,0	4	33,3	8	66,7	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Musculación	3	13,0	11	47,8	8	34,8	0	0,0	1	4,3	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Carrera a pie	3	5,1	22	37,3	29	49,2	3	5,1	1	1,7	1	1,7	0	0,0	0	0,0
Fútbol 11/7	1	3,0	21	63,6	7	21,2	2	6,1	0	0,0	1	3,0	0	0,0	1	3,0
Senderismo	1	1,9	12	22,6	12	22,6	16	30,2	10	18,9	2	3,8	0	0,0	0	0,0
Pádel		0,0	2	22,2	7	77,8	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0

TABLA 8.13. Actividades y deportes practicados por 1% de la población de Bizkaia en función de la compañía

	Solo		Padre/madre		Hijos/as		Otros familiares		Amistades		Equipo		Otras personas		Otros	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Andar	249	46,0	3	0,6	15	2,8	95	17,6	168	31,1	2	0,4	2	0,4	7	1,3
Nadar	52	68,4	1	1,3	4	5,3	3	3,9	8	10,5	3	3,9	4	5,3	1	1,3
Andar bici	37	52,9	0	0,0	0	0,0	5	7,1	25	35,7	1	1,4	2	2,9	0	0,0
Gimnasia suave	25	26,3	0	0,0	0	0,0	5	5,3	25	26,3	6	6,3	33	34,7	1	1,1
Gimnasia intensa	43	58,9	0	0,0	0	0,0	2	2,7	13	17,8	3	4,1	12	16,4	0	0,0
Actividad física con música	2	16,7	0	0,0	0	0,0	0	0,0	3	25,0	2	16,7	5	41,7	0	0,0
Musculación	20	87,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	4,3	0	0,0	2	8,7	0	0,0
Carrera a pie	41	80,4	0	0,0	0	0,0	1	2,0	7	13,7	0	0,0	1	2,0	1	2,0
Fútbol 11/7	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	11	33,3	22	66,7	0	0,0	0	0,0
Senderismo	12	22,6	0	0,0	2	3,8	5	9,4	28	52,8	4	7,5	2	3,8	0	0,0
Pádel	1	12,5	0	0,0	0	0,0	0	0,0	6	75,0	1	12,5	0	0,0	0	0,0

TABLA 8.14. Actividades y deportes practicados por 1% de la población de Bizkaia en función de la duración

	5-30		31-60		61-90		91-120		más de 120	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Andar	36	6,6	217	40,0	94	17,3	137	25,3	58	10,7
Nadar	21	22,3	60	63,8	4	4,2	6	6,4	3	3,2
Andar bici	6	7,6	22	27,8	13	16,4	20	25,3	18	22,7
Gimnasia suave	11	10,9	62	61,4	14	13,8	10	9,9	4	3,9
Gimnasia intensa	4	5,5	41	56,9	17	23,6	9	12,5	1	1,4
Actividad física con música	0	0,0	10	83,3	1	8,3	1	8,3	0	0,0
Musculación	8	38,1	4	19,0	4	19,0	4	19,0	1	4,7
Carrera a pie	16	27,1	32	54,2	4	6,8	3	5,1	4	6,7
Fútbol 11/7	0	0,0	8	25,8	12	38,7	10	32,2	1	3,2
Senderismo	1	2,0	8	16,0	4	8,0	5	10,0	32	64,0
Pádel	0	0,0	2	25,0	4	50,0	2	25,0	0	0,0

TABLA 8.15. Actividades y deportes practicados por 1% de la población de Bizkaia en función de la relación con la federación

	Ficha y compito regularmente		Ficha y compito ocasional		Ficha y no compito		No tengo ficha	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Andar	0	0,0	1	0,2	10	1,8	528	97,9
Nadar	1	1,1	0	0,0		0,0	91	98,9
Andar bici	1	1,2	0	0,0	1	1,2	79	97,5
Gimnasia suave	0	0,0	1	1,0	2	2,0	95	96,9
Gimnasia intensa	0	0,0	0	0,0	1	1,4	72	98,6
Actividad física con música	0	0,0	0	0,0	0	0,0	13	100,0
Musculación		0,0	0	0,0	0	0,0	23	100,0
Carrera a pie	1	1,6	2	3,3	1	1,6	57	93,4
Fútbol 11/7	17	53,1	2	6,2		0,0	13	40,6
Senderismo	0	0,0	0	0,0	8	15,4	44	84,6
Pádel	2	20,00	1	10,00	0	0,00	7	70,0



9

**INDAGANDO
MÁS ALLÁ:
MIRADAS
ESPECÍFICAS
EN TORNO A LA
ACTIVIDAD FÍSICA
Y EL DEPORTE
EN BIZKAIA**

Las mujeres que no hacen ejercicio físico ni deporte es un colectivo mayor (**20%** de mujeres frente a **15%** de hombres). El porcentaje de mujeres que camina es mayor en un **5%**. Tanto en la actividad deportiva individual o en grupo así como el deporte reglado o dirigido es practicado en mayor medida por el colectivo de hombres (una diferencia de **6,2%**).

Son las mujeres con menores a su cargo las que cuentan con menos tiempo libre disponible, existiendo además mayores diferencias con aquellas que no tienen hijos y/o hijas a su cargo que la que se da entre los hombres de ambos grupos. Encontramos diferencia en las actividades relacionadas con el ejercicio físico y el deporte: el **49%** de los hombres dicen que hacen deporte y el **17%** que pasean en su tiempo libre, mientras que caminan el **23%** de las mujeres y tan solo el **20%** de estas eligen el deporte como actividad destacable de su tiempo libre. Diferencias importantes también encontramos en “ver deporte”: el **12%** de los hombres y el **3%** de las mujeres lo señalan.

A person is riding a bicycle on a paved surface. The person is wearing a dark jacket and a striped shirt. The bicycle has a teal frame and orange reflectors. A white speech bubble is overlaid on the image, containing text. The background is slightly blurred, showing other people and a building.

Municipios de menos de **5.000**. En cuanto a la relación directa declarada con la práctica de ejercicio físico o actividad deportiva (expresada en la pregunta específica), contamos con datos muy similares a los que se dan en el conjunto de Bizkaia. **49%** de las personas de estos municipios afirman que servicios indirectos como puede ser una *app* específica creada desde la administración (Ayuntamiento, Diputación o Gobierno Vasco), le facilitarían la práctica de ejercicio físico.

Si analizamos la población de Bizkaia en general, vemos que el **17,6%** no realiza actividad física, **7,2%** realiza actividad física solo en espacios convencionales o en el hogar, y el **75,1%** utiliza los espacios públicos.



9. INDAGANDO MÁS ALLÁ: MIRADAS ESPECÍFICAS EN TORNO A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN BIZKAIA

En este apartado se focaliza en colectivos que requieren de una mirada específica. En primer lugar, el género, que continúa siendo en el ámbito de la actividad física y el deporte una variable condicionante de los hábitos diferenciados. Si bien es cierto, que a lo largo del informe se exponen (cuando el tamaño de la muestra lo permite y el dato aporta explicación) los datos desagregados por género. En segundo lugar, un colectivo que aportaba resultados interesantes, personas de 25 a 49 años y con menores a cargo. En tercer lugar, un análisis centrado en los municipios de menos de 5.000 habitantes y finalmente una lectura sobre el uso de espacios públicos.

9.1. GÉNERO Y DEPORTE

La población que analiza este capítulo son las mujeres empadronadas en Bizkaia mayores de 16 años. En el diseño muestral se ha tenido en cuenta la variable género. Así de las 933 personas encuestadas en el estudio general 491 son mujeres (52,7% de la muestra total), constituyendo por sí mismas una muestra estadísticamente representativa³, quedando repartida en función del tamaño del municipio tal y como aparece en la Tabla 1. A lo largo del capítulo también se utiliza la muestra total para hacer análisis comparativos entre mujeres y hombres.

TABLA 9.1. Muestra por tamaño de municipio

	Muestra realizada (N)	Muestra (%)
Más de 100.000 (Bilbao)	152	30,9
20.000-100.000	196	39,8
10.000-20.000	57	11,5
3.000-10.000	60	12,1
<3000	28	5,7
Total	491	100

En relación con el tiempo libre de las mujeres de Bizkaia, algo menos de la mitad dispone de 1 a 3 horas al día para su tiempo libre durante los días laborales, mientras que un 28,2% manifiesta tener más de 5 horas libres al día, aumentando este porcentaje a un 60,8% en los días festivos. Esta disposición de tiempo viene condicionada además por variables como la edad o la situación laboral.

TABLA 9.2. ¿De cuánto tiempo libre diría usted que dispone al día, por término medio, tras haber descontado las horas dedicadas al trabajo, estudio, sueño y comidas? - Laborables

	N	%	% Acumulado
Menos de 1 hora	25	5,1	5,1
De 1 a 3 horas	230	46,8	51,9
De 3 a 5 horas	97	19,7	71,6
Más de 5 horas	139	28,2	99,8
NS/NC	1	,2	100
Total	491	100	100

TABLA 9.3. ¿De cuánto tiempo libre diría usted que dispone al día, por término medio, tras haber descontado las horas dedicadas al trabajo, estudio, sueño y comidas? - Festivos

	N	%	% Acumulado
Menos de 1 hora	19	3,9	3,9
De 1 a 3 horas	87	17,7	21,7
De 3 a 5 horas	83	16,9	38,6
Más de 5 horas	299	60,8	99,4
NS/NC	3	,6	100
Total	491	100	100

Si comparamos con las respuestas dadas por los hombres de Bizkaia, encontramos realidades diferenciadas. Casi dos terceras partes de los hombres (64%) dicen que tienen más de 3 horas libres al día y en concreto un 23% entre 3 y 5 horas y un 41% más de 5, mientras que en el caso de las mujeres el porcentaje, como aparece en la Tabla 2.1, disminuye: el 48% dice tener más de 3 horas, no llegando al 30% las que cuentan con más de 5 horas libres.

TABLA 9.4. ¿De cuánto tiempo libre diría usted que dispone al día, por término medio, tras haber descontado las horas dedicadas al trabajo, estudio, sueño y comidas? (%)

	Laborables			Festivos		
	Hombres	Mujeres	Total	Hombres	Mujeres	Total
Menos de 1 hora	3,8	5,1	4,5	2,3	3,9	3,1
De 1 a 3 horas	32,4	46,7	39,9	8,6	17,7	13,4
De 3 a 5 horas	22,2	19,7	20,9	11,3	16,9	14,3
Más de 5 horas	41,4	28,3	34,5	77,3	60,9	68,7
NS/NC	0,2	0,2	0,2	0,5	0,6	0,5
Total	100 (442)	100 (492)	100 (933)	100 (441)	100 (491)	100 (933)

³ En el apartado de Metodología del Informe General se recogen las características técnicas de la muestra. El colectivo de mujeres constituye por sí mismo una muestra válida, pero por sus propias características no permite realizar análisis por subcolectivos.

En los festivos las diferencias se acentúan: el 73% del total de población dicen tener más de tres horas, en el caso de los hombres casi el 80% más de 5, mientras que en el caso de las mujeres tan sólo el 60% dicen contar con tanto tiempo libre.

Si cruzamos la variable edad, en el caso de los días laborables, se observa que en todos los grupos de edad vemos que son las mujeres las que cuentan con menor tiempo libre, siendo las diferencias muy notables en todos los casos a excepción del comprendido por las personas entre 35 y 49 años, en el que, la distribución de horas de tiempo libre, son muy similares.

Curiosamente, los grupos que presentan más diferencias son los de menores de 24 y los de mayores de 50. Este último dato se explica en cierta medida debido a que en los grupos de mayores aún impera la idea de que la responsabilidad del trabajo doméstico y los cuidados recaen sobre la mujer, tal y como se recoge diversos estudios sobre uso del tiempo y reparto de tareas del hogar. Sin embargo, esto también ocurre entre las personas más jóvenes (de 16 a 24 años): el 63,5% de las mujeres afirma tener menos de 3 horas de tiempo libre los laborables, mientras que en el caso de los hombres tan solo el 35% dicen contar con ese tiempo disponible para su ocio.

GRÁFICO 9.1. Tiempo libre en días laborables hombres por edad

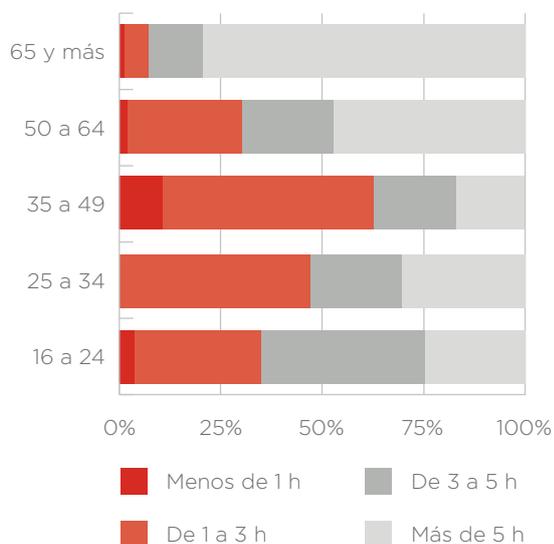
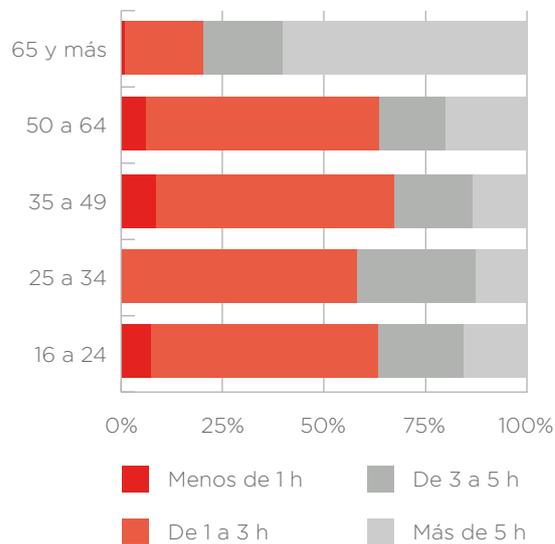


GRÁFICO 9.2. Tiempo libre en días laborables mujeres por edad



En los días festivos, de nuevo, encontramos divergencia. A pesar de ser estos días exentos de trabajo, las mujeres continúan manifestando una menor disposición de tiempo para su ocio, dándose las diferencias más notables entre las personas de mediana edad, aunque siguen existiendo entre las más mayores y también entre las más jóvenes.

GRÁFICO 9.3. Tiempo libre en días festivos hombres por edad

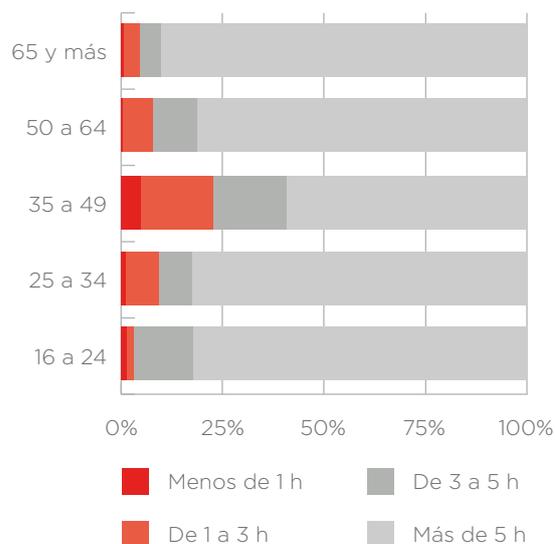
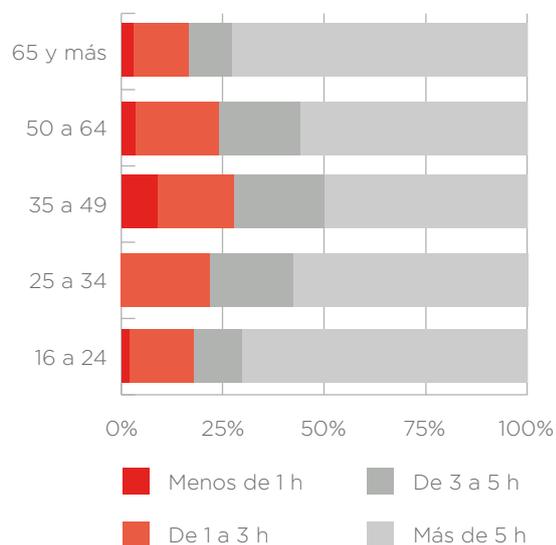


GRÁFICO 9.4. Tiempo libre en días festivos mujeres por edad



Para estudiar las actividades a las cuales las mujeres de Bizkaia dedican su tiempo libre disponible, se ofrecía en el cuestionario a elegir una serie de actividades para escoger aquellas tres que consideraran más habituales. Además, se pedía que entre las ofertadas eligiesen aquellas dos que desearan realizar.

Lógicamente como ocurre en otros estudios, las actividades de corte más social que además pueden simultanearse con actividades propiamente dichas son las más escogidas, y en este sentido destaca el estar con la familia, pareja (así como con amistades). Estas actividades además de ser las más realizadas son también las más deseadas. La actividad deportiva suele ocupar los puestos detrás de estas.

De esta manera, al igual que los hombres, la mayoría de las mujeres de Bizkaia manifiesta utilizar su tiempo de ocio en estar con la familia, la pareja, así como con amigos, amigas. En tercer lugar, andar, caminar o pasear y en cuarto lugar hacer deporte.

Tal como podemos observar en la Tabla 9.5. no se dan grandes diferencias entre las actividades que realizan hombres y mujeres en su tiempo libre, a excepción de las relacionadas con la actividad física y sobre todo con el deporte. Los hombres practican deporte en su tiempo libre en mayor medida que las mujeres, habiendo una diferencia porcentual de casi 17 puntos. Esto se refleja también en los deseos: los hombres desean practicar deporte en su tiempo libre en mayor medida que las mujeres, con una diferencia porcentual de algo

más de 10 puntos: el 29% de los hombres y el 17% de las mujeres querrían hacer deporte en su tiempo libre.

TABLA 9.5. Actividades de Tiempo libre que se realizan y se desea realizar por género (%)

	Realizan		Desean realizar	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Estar con la familia, pareja	54,5	58,4	28,8	31,4
Estar con amigos, amigas	46,0	49,6	26,2	31,2
Ver televisión, navegar por internet	33,0	33,7	9,1	10,1
Andar, caminar, pasear	32,1	38,5	17,6	17,0
Hacer deporte	37,2	20,7	28,8	17,4
Leer libros, revistas	13,3	18,1	7,8	7,8
Oír la radio, escuchar música	11,3	9,8	5,2	3,3
Ir al cine o al teatro	7,5	7,8	7,6	11,4
Ver deporte	13,2	2,3	3,9	1,3
Salir al campo, ir de excursión	9,8	5,4	22,5	21,9
Hacer trabajos manuales (coser, pintar, etc)	2,6	6,9	3,7	6,5
Ocuparme del jardín	3,5	1,3	3,1	2,0
Ir a bailar	0,7	3,8	2,0	5,5
Ir a alguna asociación o club	1,6	1,4	2,3	1,6
Ir a reuniones políticas o sindicales	0,5	0	1,1	0,2
Otras	5,2	8,7	4,1	6,8
No hacer nada especial	9,5	13,3		
Total	100	100	100	100

Si nos centramos en la actividad física del paseo, las mujeres caminan algo más que los hombres (38% frente a 32%). Sin embargo, los porcentajes de hombres y mujeres a los que les gustaría pasear en su tiempo libre son similares, rondando en ambos casos el 17%. La explicación puede derivarse del hecho que cuando hablamos del paseo nos referimos a una actividad de carácter "libre" ya que no exige para su práctica preparación, ni tiene que planearse con antelación, ni requiere de otras personas, por lo que cualquiera que lo desee puede practicarlo sin restricciones de ningún tipo, cosa que no ocurre con muchas actividades deportivas propiamente dichas.

El cruce con la variable edad no es posible debido a que el pequeño tamaño de las N de cada grupo impide su análisis.

De cara a un mayor conocimiento de la relación de las mujeres de Bizkaia con la actividad física, y previamente a indagar en el tipo de actividad concreta que realizan, como hemos visto hasta el momento, se planteaba una pregunta de respuesta única en la cual se solicita que se posicionasen en una de las cuatro opciones siguientes:

- No hago deporte propiamente dicho, pero si ejercicio físico pues suelo salir a andar.
- Realizo actividad deportiva individual o en grupo como salir a correr o andar en bici.
- Hago deporte reglado (compitiendo o pudiendo llegar a competir) o dirigido (gimnasio etc.).
- No hago nada de ejercicio físico ni deporte.

De esta manera es posible diferenciar a las mujeres en relación con la actividad física en general, de modo que permite estudiar grados en la vinculación con el ejercicio físico, y dar cabida a las diferentes modalidades desde la más suave a la más intensa.

TABLA 9.6. Mujeres de Bizkaia en relación con la actividad física y deportiva

	N	%
No hago ejercicio físico ni deporte	98	20,0
No hago deporte, pero salgo a andar	203	41,3
Realizo actividad deportiva individual o en grupo	135	27,5
Hago deporte reglado o dirigido	61	12,4
Total	491	100

Dos de cada diez mujeres no hacen ni ejercicio físico ni deporte y es significativo el 41% que solamente sale a andar. El deporte reglado o dirigido lo realiza el 12,4% y la actividad deportiva individual o en grupo un 27,4%. Los datos de inactividad de las mujeres no distan de los de la población total. Sin embargo, las diferencias se producen según aumenta la vinculación con el deporte, en el sentido de que las mujeres realizan en menor proporción actividad

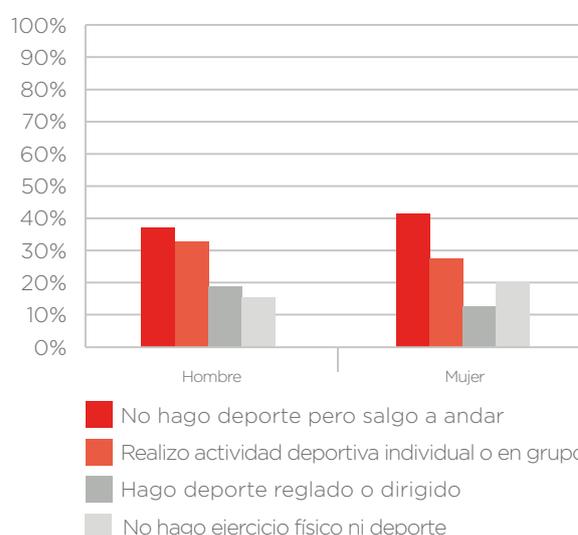
individual o en grupo, así como deporte reglado o dirigido. La comparativa con los hombres de Bizkaia amplía estas diferencias, como se observa en la Tabla 3.2. Destacar tres cuestiones:

- Las mujeres que no hacen ejercicio físico ni deporte es un colectivo mayor (20% de mujeres frente a 15% de hombres). Hay un grado mayor de sedentarismo
- El porcentaje de mujeres que camina es mayor en un 5%.
- Tanto en la actividad deportiva individual o en grupo, así como el deporte reglado o dirigido es practicado en mayor medida por el colectivo de hombres (una diferencia de 6,2%).

TABLA 9.7. Relación de la actividad física y deportiva por género (%)

	Hombres	Mujeres
No hago ejercicio físico ni deporte	15,0	20,0
No hago deporte pero salgo a andar	36,7	41,3
Realizo actividad deportiva individual o en grupo	32,1	27,5
Hago deporte reglado o dirigido	18,6	12,4
Total	100	100

GRÁFICO 9.5. Población en relación a la actividad física por género (%)



Sobre cómo entienden el deporte las mujeres de Bizkaia hemos de apuntar que, aunque lo que más gusta a la población total es el hecho de que el deporte permite estar en buena forma física, existen algunos matices si consideramos el género de la persona que responde: para las mujeres el relajarse o el hecho de que mejora el ánimo y sienta bien es más importante, mientras que la diversión es ligeramente más destacada por los hombres.

TABLA 9.8. Con independencia de que haga o no deporte ¿qué es lo que más le gusta del deporte? por género (%)

	Homb.	Muj.	Total
Permite estar en buena forma física (salud)	45,5	47,7	46,6
El ambiente de diversión y entrenamiento	12,9	10,6	11,6
Permite estar con amistades u otras personas	3,2	5,5	4,5
Permite experimentar, disfrutar la naturaleza	4,1	3,7	3,8
Sirve para relajarse	8,8	12,6	10,8
Sienta bien, mejora el ánimo	11,3	14,5	13,0
Objetivos y retos personales	3,8	0,8	2,3
La competición	2,0	0	1,0
El espectáculo que ofrece	2,5	0,4	1,4
Es una forma de formación, educación	2,3	0,8	1,5
El compañerismo y otros valores	2,3	1,6	1,9
La estética corporal que proporciona	0	1,2	,7
Nada	0,9	0,4	,6
Otro	0,5	0,2	,3
Total	442	491	100

Ante la pregunta “Con independencia de que haga o no deporte ¿qué es lo que menos le gusta del deporte?”, de nuevo encontramos diferencias en la percepción de hombres y mujeres. Las lesiones son destacadas como aspecto negativo por los hombres más que por las mujeres, existiendo cinco puntos de diferencia entre ellos, al igual que el culto al éxito deportivo que también es más señalado por los varones.

La lucha, la competición, así como el cansancio que provoca son aspectos más nombrados por las mujeres. También la desigualdad de género es percibida como negativo por algo más del 8,5% de las mujeres mientras que no llega al 5,5% los hombres que lo resaltan⁴.

TABLA 9.9. Y ¿qué es lo que menos le gusta? Por género (%)

	Homb.	Muj.	Total
La lucha, la competición	10,2	12,8	11,6
El deporte profesional y el dinero	19,5	18,1	18,8
Compromiso, sacrificio	1,6	1,4	1,5
El culto al éxito deportivo	10,7	7,7	9,2
La tensión, estrés	2,9	2,6	2,8
La publicidad	2,0	1,4	1,7
Es muy cansado	4,5	7,3	6,0
Las lesiones	15,0	9,8	12,2
El coste de algunos deportes/ pocas ayudas	5,7	5,3	5,5
La desigualdad de género	5,4	8,5	7,0
Otras cosas	2,7	3,3	2,9
Nada negativo	19,3	20,3	19,9
NS/NC	0,5	1,4	1,0
Total	442	491	100
Total	442	491	100

Respecto al colectivo de personas que reconocen no realizar ninguna actividad física ni deporte (un colectivo fundamental para políticas de fomento de la actividad física y el deporte) hemos de apuntar que seis de cada diez son mujeres.

Un apunte de cara a la representación estadística de este colectivo: en términos absolutos, el total de personas que no realizan actividad física ni deporte es en la muestra realizada de 160, 98 mujeres y 62 hombres, por lo que el análisis de sus respuestas, aun siendo relevante, no puede considerarse representativo en términos estadísticos. Sin embargo, es fundamental acercarnos a conocer los motivos de la ausencia de práctica, así como las posibilidades futuras en la adopción del hábito deportivo o la actividad física.

⁴Recordar en este apartado un dato que se recoge en el Informe General: nueve de cada diez personas opina que “El deporte practicado por mujeres tendría que tener la misma valoración y promoción que el practicado por hombres”.

Respecto a las razones de falta de actividad física o deporte y sus diferencias por género, y teniendo en cuenta que estamos trabajando con poblaciones pequeñas, vemos que en el caso de los hombres una de las causas más citadas son las obligaciones laborales (26% las nombra, frente al 19% de las mujeres), mientras que en el caso de las mujeres el hecho de “no gustarles el deporte” es citado por el 27% de ellas (solo el 12,5% de los hombres lo señala).

Cuando se pregunta: “Y en este momento, ¿por qué no hace actividad física/deporte?”, el 27% de las mujeres afirman que continúan sin hacer deporte porque no les gusta, mientras que esta razón la cita tan sólo uno de cada cinco hombres. Las obligaciones familiares también condicionan más la práctica de las mujeres: el 19% lo señala frente a sólo el 12% de los hombres. Las razones laborales, sin embargo, son señaladas por los hombres en mayor medida, aunque solo se da una diferencia de tres puntos porcentuales (29,7% de los hombres frente al 26% de las mujeres).

Respecto a las mujeres de Bizkaia que caminan como actividad física y las mujeres deportistas, apuntar que del total de personas que solamente caminan (en nuestra muestra 365) el 55,5% son mujeres y el 44,5% hombres⁵. Hay, por lo tanto, una tendencia diferenciada por género en lo que se refiere a caminar.

Por otro lado, de las personas que a la pregunta “¿Suele hacer ejercicio físico, deporte o salir a andar?” se posiciona en las opciones “Realizo actividad

deportiva individual o en grupo como salir a correr, andar en bici” o “Hago deporte reglado (compitiendo o pudiendo llegar a competir) o dirigido (gimnasio, etc.)”, encontramos 403: el 47,2% mujeres y el 52,8% son hombres. Al igual que en apartados anteriores, la edad es una variable condicionante. Si tomamos como base de análisis el colectivo de mujeres de Bizkaia, 39,9% se puede considerar deportista, mientras que en el grupo de los hombres asciende al 50,7%, siendo otro de los resultados que vienen marcados por el género.

Finalmente, el análisis por género nos revela que esta variable sigue marcando diferencias en cuanto a los hábitos deportivos. Las mujeres andan o caminan en mayor medida que los hombres, tal y como aparece en la Tabla 8.3., y de hecho, el 82% de las mujeres que hacen ejercicio físico y/o deporte caminan o andan, lo que supone el 65,5% del total de las mujeres encuestadas. La gimnasia suave es también una actividad elegida más por las mujeres, un 16,7% frente al 9,3% en el caso de los hombres. Otro elemento destacable es la mayor proporción de hombres que practica el ciclismo, 15% frente al 6% en el caso de las mujeres. El fútbol y el montañismo también responden a comportamientos distintos por género. El fútbol 11 y 7 es minoritario en el grupo de mujeres que realizan actividad deportiva (0,4%), no siendo así para el de los hombres, que llegan al 8,4%. En el montañismo encontramos una tendencia parecida, 9,6% del colectivo de hombres que practican alguna actividad, frente al 4,7% del colectivo de mujeres.

⁵ Lógicamente, la variable edad influye: La mayor parte de las personas que tan solo pasean son mayores de 50 años, suponiendo estas el 68,5% del total de este colectivo (30,3% tienen entre 50 y 64 años y 38,2% más de 65).

TABLA 9.10. Actividades y deportes practicados por 1% de la población de Bizkaia por género

Actividad	Hombres			Mujeres		
	N	% de los que hacen ejercicio físico o deporte	% del total de hombres	N	% de las que hacen ejercicio físico o deporte	% del total de mujeres
Andar, caminar	225	59,2	50,9	322	82,0	65,5
Nadar	43	11,4	9,7	51	12,9	10,3
Gimnasia suave	35	9,3	7,9	66	16,7	13,4
Andar en bici	56	15,0	12,6	24	6,0	4,8
Gimnasia intensa	36	9,6	8,1	38	9,6	7,7
Carrera a pie	44	11,7	9,9	17	4,3	3,4
Senderismo, Montañismo	36	9,6	8,1	18	4,7	3,6
Fútbol 11 y 7	32	8,4	7,2	1	0,4	0,2
Musculación, culturismo	15	4,1	3,3	8	1,2	1,6
Otra actividad física con música	3	0,8	0,6	9	2,4	1,8
Pádel	7	1,9	1,5	2	0,6	0,4
Otros			0			65,5
Total	442			491		

Finalmente, y en el reconocimiento de la importancia de la socialización deportiva y el referente de la figura materna en la configuración del hábito de la actividad física y el deporte, recogemos los siguientes resultados.

Tabla 9.11. Relación con el ejercicio físico y el deporte según relación de la madre con el deporte (todas las mujeres) (%)

	Madre ha hecho deporte siempre	Madre ha hecho deporte de joven	Madre ha hecho deporte de mayor	Madre nunca ha hecho deporte
No hace nada	9,5	11,6	33,3	22,3
Solo anda	47,3	27,3	45,5	4,7
Hace actividad deportiva o deporte reglado	47,3	62,8	19,1	36,6
Total	100	100	100	100

Parece que entre las hijas cuyas madres no han hecho nunca deporte hay mayor porcentaje que no hacen nada (22,3%), mientras que las que más deporte hacen son las hijas de madres que han hecho deporte de jóvenes (62,8%), o han hecho deporte siempre.

Si nos fijamos solo en el grupo de mujeres más jóvenes (menores de 35 años) las que más deporte

hacen son las hijas de mujeres que hacían deporte cuando eran jóvenes (el 85,3% lo hacen) o que lo han hecho de jóvenes y continúan haciéndolo (57%).

Tabla 9.12. Relación con el ejercicio físico y el deporte según relación de la madre con el deporte (mujeres de 16 a 35 años) (%)

	Madre ha hecho deporte siempre	Madre ha hecho deporte de joven	Madre ha hecho deporte de mayor	Madre nunca ha hecho deporte
No hace nada	10	4,8	50	22,7
Solo anda	28,6	14,3	14,3	22,7
Hace actividad deportiva o deporte reglado	59	85,3	26,8	57,5
Total	100 (20)	100 (21)	100 (8)	100 (66)

Si analizamos la relación que han tenido con el deporte según lo que hacen las mujeres, vemos que aquellas que son sedentarias, en su mayoría cuentan con madres que también lo han sido, mientras que aquellas que hacen deporte (actividad deportiva individual o en grupo o deporte reglado o dirigido) son las que tienen madres más deportistas (el 13,7% han hecho deporte de jóvenes y el 18,4% lo hacían de jóvenes y continúan haciéndolo).

Tabla 9.13. Relación con el deporte de las madres (total mujeres)

	Madre ha hecho deporte siempre	Madre ha hecho deporte de joven	Madre ha hecho deporte de mayor	Madre nunca ha hecho deporte	Total
No hace nada	7,1	5,1	7,1	79,6	100 (98)
Solo anda	17,2	5,9	4,9	71,6	100 (204)
Hace actividad deportiva o deporte reglado	18,4	13,7	2,04	65,3	100 (196)

Es curioso ver que esto se va haciendo más patente, y si nos fijamos en las mujeres más jóvenes vemos que esta tendencia claramente se agudiza.

Tabla 9.14. Relación con el deporte de las madres (mujeres 16 a 35)

	Madre ha hecho deporte siempre	Madre ha hecho deporte de joven	Madre ha hecho deporte de mayor	Madre nunca ha hecho deporte	Total
No hace nada	8,7	4,3	17,4	65,2	100 (23)
Solo anda	24	12	4	60	100 (25)
Hace actividad deportiva o deporte reglado	19,9	25	2,8	53,5	100 (71)

Entre las mujeres menores de 35 años que no hacen nada, el 65,2% cuenta con madres con la misma relación con el deporte: nunca lo han hecho. Entre aquellas mujeres que realizan deporte encontramos que un 25% de sus madres han hecho deporte de jóvenes y casi un 20% lo han hecho de jóvenes y lo continúan haciendo, es decir casi la mitad de las mujeres jóvenes que hacen deporte (45%) tienen o han tenido madres muy vinculadas con la práctica deportiva, lo que permite mostrar la importancia de la actividad deportiva de la madre en la socialización de las hijas.



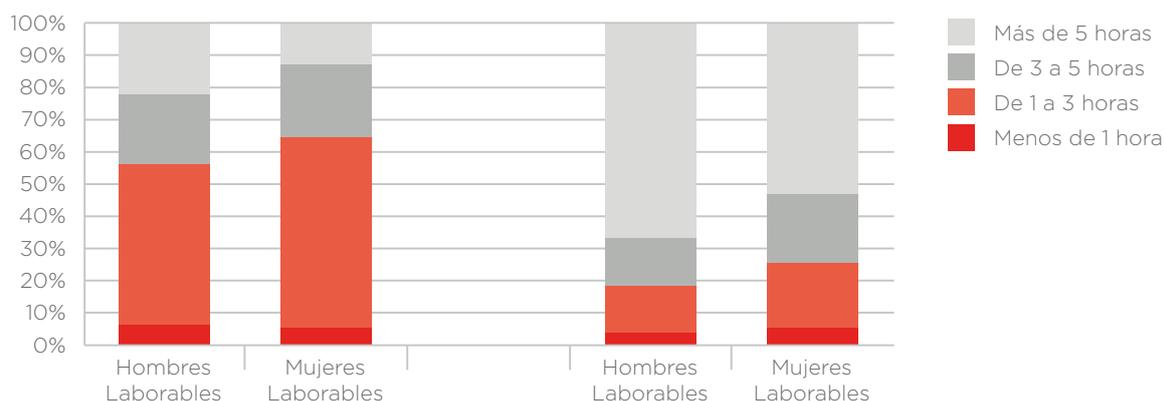
9.2. LA POBLACIÓN DE 25 A 49 AÑOS CON MENORES A SU CARGO

En este apartado trataremos de indagar en un colectivo específico que comprende a la población de Bizkaia comprendida entre los 25 y los 49 años, por tratarse de un grupo que a priori cuenta con menor tiempo libre al encontrarse en una edad vital importante: en una fase crucial en lo referente al mundo laboral, pero también personal por ser la fase vital en la que generalmente se tienen menores a cargo, aspecto que nos parece interesante de cara a analizar la ocupación del ocio y la práctica de actividad deportiva.

Se trata de un grupo compuesto por 352 personas, lo que hace que, en su conjunto, constituya una muestra representativa, aunque lógicamente con algo menos de representatividad estadística que la tratada en el resto del estudio. De este grupo el 36% (127) tienen entre 25 y 34 años y el 64% (225) entre 35 y 49. Además, el 49% de este grupo son hombres y el 51% mujeres.

En el grupo más joven (25 a 34 años) tan solo tienen hijos y/o hijas el 21,25%, mientras que en el colectivo de 35 a 49 años cuentan con menores a su cargo el 64,5%.

Gráfico 9.6. Tiempo libre disponible de hombres y mujeres



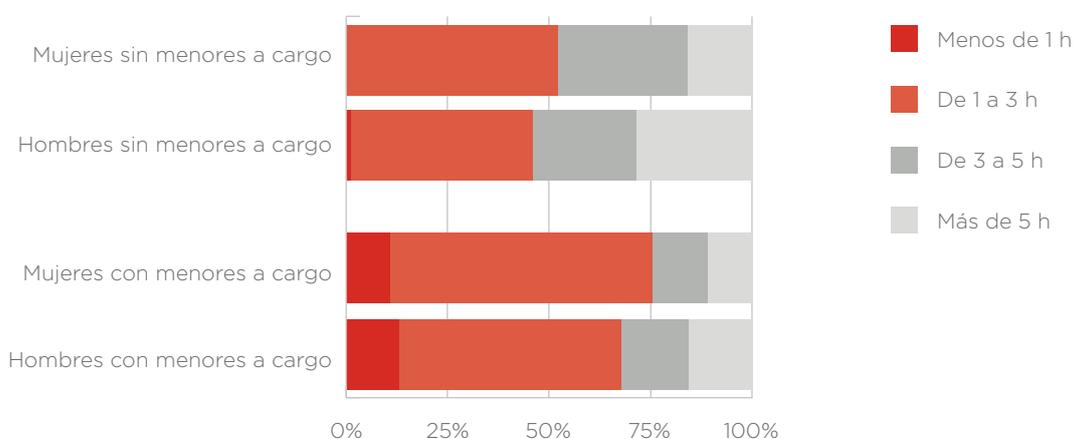
En general, tal como podemos ver en el gráfico los hombres de esta franja de edad cuentan con más tiempo que las mujeres, aspecto que se da en todos los grupos, pero interesa indagar en alguna condición específica que en este colectivo puede tener especial incidencia como es el tener o no menores a su cargo.

Tabla 9.15. Tiempo libre disponible en laborables según menores a su cargo

	Menos de 1h.	De 1h. a 3h.	De 3h. a 5h.	Más de 5 h.	Total
Hombres con menores a cargo	12,8	55,1	16,7	15,4	100
Hombres sin menores a cargo	1	44,8	26	28,1	100
Mujeres con menores a cargo	10,6	64,9	13,8	10,6	100
Mujeres sin menores a cargo	0	51,8	32,5	15,7	100

Tal como puede observarse en el gráfico, son las mujeres con menores a su cargo las que cuentan con menor tiempo libre disponible, existiendo además mayores diferencias con aquellas que no tienen hijos y/o hijas a su cargo que la que se da entre los hombres de ambos grupos. Tres cuartas partes de las mujeres con hijos y/o hijas (75%) cuentan con menos de 3 horas libres los días laborables (el 10% menos de una), mientras que entre las que no los tienen la mitad dicen tener entre 1 y 3 horas y ninguna menos de una hora. En el caso de los hombres, encontramos que el 45% de los que no tienen menores a su cargo dicen tener menos de tres horas libres los días laborables, mientras que entre los que si los tienen el porcentaje con poco tiempo libre disponible ronda el 69%.

Gráfico 9.7. Tiempo libre disponible laborables según género y menores a cargo



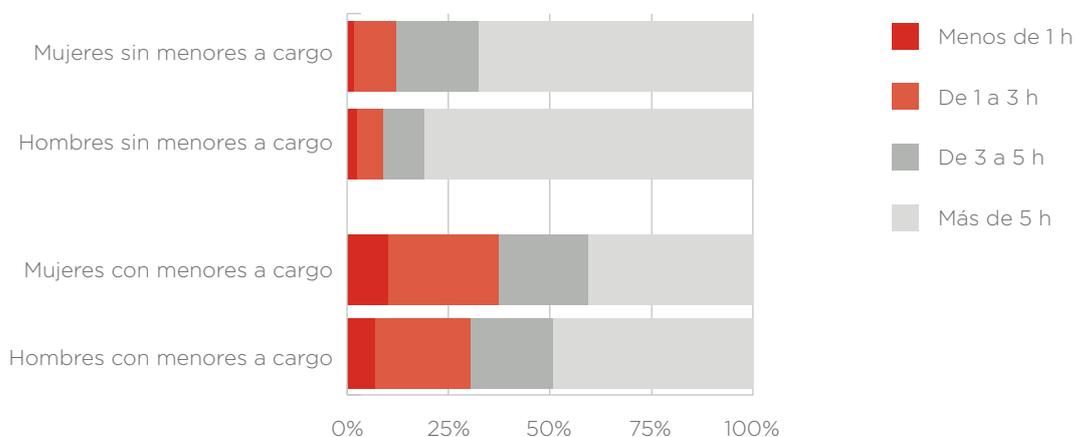
En el caso de los días festivos, lógicamente tanto hombres como mujeres disponen de más tiempo libre: ocho de cada diez hombres y casi 7 de cada diez mujeres sin responsabilidad sobre menores dicen contar con más de 5 horas llegando nueve de cada diez en ambos grupos a contar con más de 3 horas libres.

Tabla 9.16. Tiempo libre disponible en laborables según menores a su cargo

	Menos de 1h.	De 1h. a 3h.	De 3h. a 5h.	Más de 5 h.	Total
Hombres con menores a cargo	6,3	24,1	20,3	49,4	100
Mujeres con menores a cargo	9,5	27,4	22,1	40	100
Hombres sin menores a cargo	2,1	6,3	10,4	81,3	100
Mujeres sin menores a cargo	1,2	10,8	20,5	67,5	100

Entre aquellos que tienen hijos y/o hijas, el tiempo disponible es menor: casi el 70% de los hombres dispone más de tres horas, mientras que en el caso de las mujeres este tiempo es del que disponen el 62% de ellas.

Gráfico 9.8. Tiempo libre disponible festivos según género y menores a cargo



En este grupo de edad, cuando se pregunta qué hacen en el tiempo libre encontramos que el 61% de los hombres y el 74% de las mujeres dicen estar con la familia o pareja, y la mitad de ambos colectivos afirman pasar el tiempo con amistades.

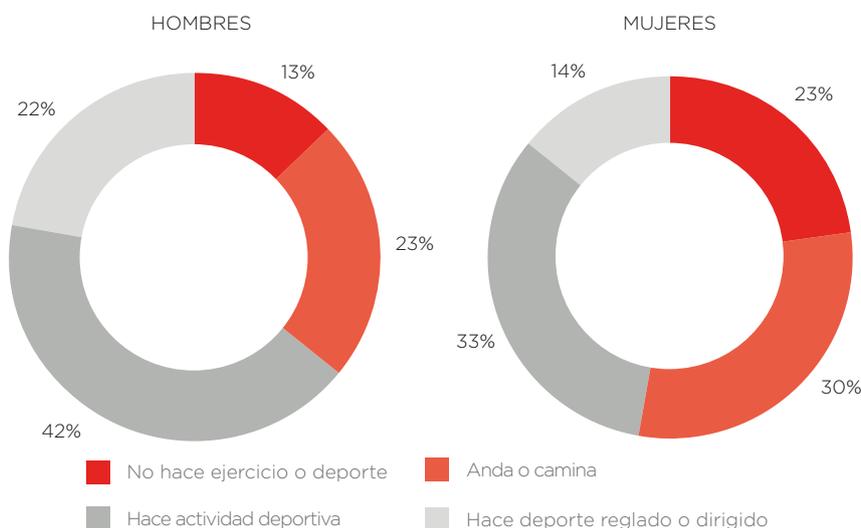
Encontramos diferencia en las actividades relacionadas con el ejercicio físico y el deporte: el 49% de los hombres dicen que hacen deporte y el 17% que caminan en su tiempo libre, mientras que pasean el 23% de las mujeres y tan solo el 20% de estas eligen el deporte como actividad destacable de su tiempo libre. Diferencias importantes también encontramos en “ver deporte”: el 12% de los hombres y el 3% de las mujeres lo señalan.

También el deseo de hacer deporte en el tiempo libre es diferente para ambos colectivos: le gustaría hacer deporte al 38% de los hombres y al 21% de las mujeres.

Si parece que tener hijos y/o hijas incide de modo diferente entre los hombres y las mujeres en las actividades de tiempo libre relacionadas con el ejercicio físico y el deporte. No hay prácticamente diferencia entre los hombres: el 48% de los que tienen menores a su cargo hacen deporte y el 19% andan frente al 49% que hacen deporte y al 15% que andan de los que no lo tienen. En el caso de las mujeres esto varía: el 16% de las que tienen hijos y/o hijas, hacen deporte frente al 24% de las que no los tienen, mientras que el 31% de las que tienen menores a cargo pasean frente al 13% de las que no los tienen.

En cuanto a la relación con la práctica de actividad físico-deportiva concreta (planteada como pregunta expresa) de las personas entre 25 y 49 años, vemos que también existe diferencia entre lo que hacen hombres y mujeres.

Gráfico 9.9. Actividad físico-deportiva según género (población de 25 a 49 años)



Entre los hombres, el 67% de ellos hacen algún tipo de actividad deportiva mientras que el 23% no hacen deporte, pero andan o caminan. En el caso de las mujeres, no llega a la mitad las que hacen deporte, mientras que el 30% caminan y el 23% no hacen ningún tipo de ejercicio físico o deporte.

Entre las actividades escogidas por las personas entre 25 y 49 años que hacen ejercicio, y teniendo en cuenta que podían señalar hasta tres, encontramos diferencias por género. Los hombres sobre todo caminan (40%), andan en bici (21%), realizan carreras a pie (17%), nadan (16%), hacen gimnasia intensa (13%), senderismo (12%) o juegan a fútbol 11 o 7 (10%). Las mujeres por su parte andan (69%), hacen gimnasia suave (16%) o intensa (15%), nadan (14%), andan en bici (10%) o hacen carrera a pie (9%) fundamentalmente.

Si aun teniendo en cuenta que estamos trabajando con grupos con poca representatividad estadística por ser muy pequeños, nos fijamos en las diferencias que existen en ambos grupos en función de si tienen menores a su cargo o no, también encontramos diferencias.

Tabla 9.17. Actividad físico-deportiva según género y menores a cargo

	Tienen menores a su cargo		No tienen menores a su cargo	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
No hago ejercicio físico ni deporte	16,7	25,5	11,5	20,2
No hago deporte propiamente dicho, pero salgo a andar	20,8	36,8	25,0	24,1
Hago actividad deportiva individual o en grupo	51,9	29,8	38,5	38,6
Hago deporte reglado o dirigido	64,7	40,3	68,7	57,9
Total	100 (78)	100 (94)	100 (95)	100 (83)

Lógicamente cuantas más variables introducimos en la segmentación nos encontramos con grupos menores y por lo tanto con menos representatividad estadística, pero no queremos dejar de apuntar ciertas tendencias.

En general, las personas entre 25 y 49 años con hijos y/o hijas a su cargo realizan menos actividad deportiva que quienes no lo tienen.

Si analizamos el porcentaje de hombres y mujeres que no realizan ningún tipo de actividad física ni deportiva de cada uno de los colectivos, vemos que tanto entre los hombres como entre las mujeres es mayor el porcentaje entre aquellos que tienen menores a su cargo, manteniéndose la misma diferencia entre ambos sexos (alrededor del 5%).

En cuanto la actividad física concreta que realizan poco podemos decir por el pequeño tamaño de los grupos, pero si se apunta una tendencia: casi el 37% de las mujeres con hijos y/o hijas caminan

frente al 21% de los hombres en la misma situación, siendo casi nula la diferencia cuando los colectivos no tienen menores a su cargo (ronda el 25% en ambos colectivos). Las diferencias se agudizan en cuanto hablamos de deporte propiamente dicho: casi el 65% de los hombres con menores a su cargo practican deporte, frente al 40% de las mujeres con menores dependientes de ellas, mientras que en el caso de hombres sin hijos y/o hijas practican deporte el 68,7% y en el de las mujeres sin hijos y/o hijas el 58%.

Podemos afirmar que el hecho de tener hijos y/o hijas a su cargo afecta sobre todo a la práctica deportiva de las mujeres de entre 25 y 49 años, existiendo una diferencia de practica de 18 puntos porcentuales frente a aquellas que no cuentan con menores a su cargo (40% frente a 58%). En el caso de los hombres el hecho de tener descendientes a su cargo afecta menos: el 65% de los que tienen practican deporte frente al 69% de los que no tienen.

9.3. USO DE ESPACIOS PÚBLICOS

Hoy en día el ejercicio físico cada vez cuenta con más facetas y con más posibilidades de práctica: por un lado, existen los espacios deportivos convencionales, en los que la práctica es más reglada, tanto en tiempos como en modo de práctica y por otro encontramos que cada vez es más habitual la práctica tanto de ejercicio como de deporte en espacios públicos cuya finalidad última no es la práctica de ejercicio.

La realización de ejercicio físico en espacios sociales abiertos, urbanos o naturales facilita la práctica flexible, no reglada, en la que cada persona decide el tiempo, el momento y el espacio que ocupa de manera libre, y sin que sea necesaria la previsión con un tiempo determinado. No se depende de nada, ni de nadie para poder utilizarlos: no exigen reserva, son gratuitos, se comparten sin límite con el resto de la población, y cada uno los usa como quiere.

El uso de espacios o instalaciones convencionales exige adaptarse a las normas de estas en cuanto a tiempo (horarios de uso concretos), previsión (reserva del espacio), compatibilización de uso (con Otros usuarios, horarios de cursos, normas, etc.), e incluso el pago de uso y servicios.

Si analizamos la población de Bizkaia en general, vemos que el 17,6% no realiza actividad física, 7,2% realiza actividad física solo en espacios convencionales o en el hogar, y el 75,1% utiliza los espacios públicos.

Existe un porcentaje mayor de mujeres sedentarias (21% frente al 13% de los hombres), mientras que los hombres practican más actividad deportiva o deporte reglado o dirigido.

La edad también influye: aunque en todos los grupos de edad la tasa de personas que no realizan ejercicio físico varía entre el 15 y el 20%, entre los que sí realizan algún tipo de ejercicio el tipo de práctica varía: a medida que la población se hace mayor pasea más, llegando a pasear el 58% de las personas de 65 y más años, y son los grupos más jóvenes los que más deporte reglado o dirigido realizan.

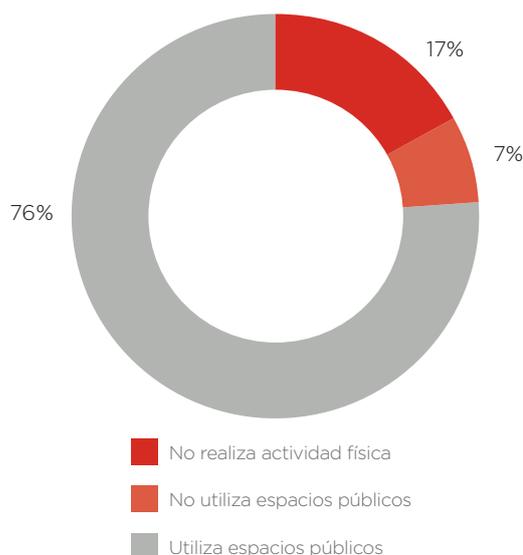
Independientemente de que realicen deporte o no, lo que más gusta del deporte a la población bizkaína es que permite estar en buena forma física (sa-

lud), que sienta bien y mejora el ánimo y el ambiente de diversión y entrenamiento que conlleva.

Por otro lado, lo que menos gusta son los aspectos vinculados con el deporte profesional y el dinero, las lesiones y la desigualdad de género que se da, aunque no podemos obviar que una de cada cinco personas no encuentra nada negativo.

El 76% afirma tardar menos de 15 minutos andando a la instalación deportiva pública más próxima y el 89% de las personas que realizan ejercicio físico lo hace según sale de su casa ya que sale directamente o va andando o en bici al lugar donde lo practica.

Gráfico 9.10. Utilización de espacios públicos por la población de Bizkaia

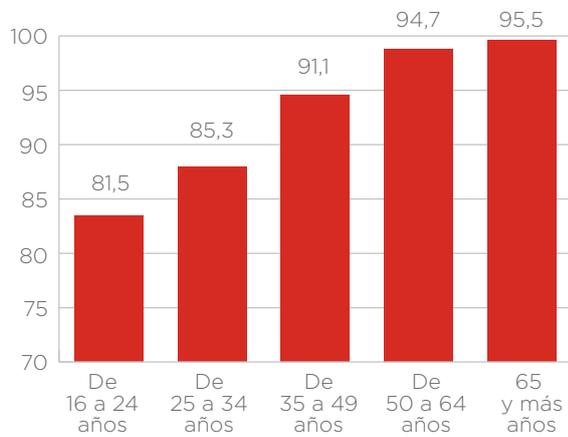


Si nos centramos en el análisis del perfil de quienes si utilizan espacios públicos, vemos que el uso no cuenta con perfil de género ya que el 49% son hombres y el 51% mujeres, y de hecho, los han utilizado el 91,5% de los hombres y el 90,9% de las mujeres que realizan ejercicio físico.

Tratándose de un espacio que facilita su uso flexible e individualizado, y por tanto, adaptable a cada persona es comprensible que más de la mitad de la población que los usa tenga más de 50 años, y el 75% más de 35.

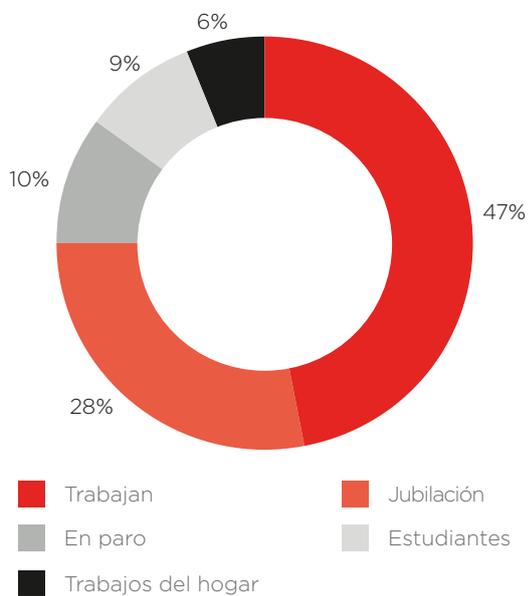
Podemos ver que el uso aumenta a medida que aumenta la edad, llegando a ser utilizados por casi la totalidad de las personas mayores de 65 años que realizan actividad física o deporte.

Gráfico 9.11. Uso de espacios públicos urbanos o naturales por grupo de edad (%)



En cuanto a la ocupación, y muy ligado a la variable edad, podemos ver que casi la mitad de las personas que los utilizan trabajan y algo más de una de cada cuatro están jubiladas.

Gráfico 9.12. Perfil laboral de las personas que utilizan espacios públicos urbanos o naturales



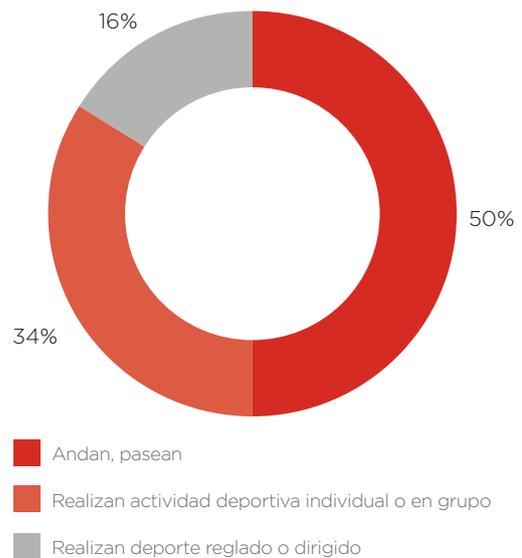
Se dan diferencias de uso dependiendo del tamaño de los municipios, siendo los municipios medianos, los que cuentan con entre 10.000 y 20.000 habitantes aquellos en los que menos se utilizan.

Tabla 9.18. Uso de espacios públicos por parte de la población que realiza ejercicio físico deportivo (%)

	Uso de espacios públicos
Bilbao	93,1
De 20.000 a 100.000	89,3
De 10.000 a 20.000	85,9
De 3.000 a 10.000	95,4
Menos de 3.000	95,7

También podemos analizar el tipo de personas que utiliza los espacios públicos urbanos o naturales en función del tipo de actividad que realizan, tal y como aparece en el siguiente gráfico.

Gráfico 9.13. Relación con la actividad física de las personas que utilizan los espacios públicos



Si tratamos de ver el porcentaje de uso de los espacios públicos de cada uno de los colectivos que realizan algún tipo de actividad vemos que lógicamente quienes más los utilizan son las personas que caminan (prácticamente la totalidad de ellos) y en el otro extremo, las personas que practican deporte reglado o dirigido, ya que este tipo de ejercicio es menos flexible y más pautado.

Tabla 9.19. Utilización de espacios públicos en relación con actividad físico-deportiva (%)

	Utilización de espacios públicos
No hago deporte, pero salgo a andar	98,0
Realizo actividad deportiva individual o en grupo	87,4
Hago deporte reglado dirigido	82,4

En las personas que andan, no cabe duda del uso que hacen del espacio, siendo este su espacio físico deportivo principal.

Entre las personas que realizan actividad deportiva individual o en grupo o deporte reglado o dirigido encontramos personas que también pasean, pero también muchas de ellas utilizan el espacio, sea este natural o urbano como fundamental para la práctica deportiva ya que es utilizado para actividades como andar en bici, carrera a pie, o gimnasia, siendo esta su actividad deportiva principal.

En este sentido debemos tener en cuenta también las necesidades expresadas, donde destacan bidegorris y senderos, tal y como se refleja en la siguiente tabla.

Tabla 9.20. Necesidad de espacios públicos en función de práctica de actividad física (%)

	Sobre total población	Sobre total de personas que caminan	Sobre total de deportistas
Bidegorris	20,5	15,1	28,2
Caminos, senderos	10,6	9,2	12,6
Calestenia	3,4	2,6	4,4
Parques biosaludables	3,7	4,1	4,2
Parques de skate	1,6	1,1	2,7
Otros	1,5	2,4	1,2
Total de se necesita algo	30,6	26,3	38,8
No se necesitan más espacios	69,3	73,7	61,2



9.4. HÁBITOS DEPORTIVOS DE LA POBLACIÓN DE LOS MUNICIPIOS DE MENOS DE 5.000 HABITANTES

Dar una definición de espacio rural no es fácil, ya que los límites entre lo urbano y lo rural son difusos, y no consiste en una simple delimitación geográfica, sino que se refiere también a todo un tejido económico y social, y además conlleva, en cierta medida, la construcción discontinua y con poca densidad de población. De hecho, no existe consenso en la definición de lo que es rural y lo que no lo es, y menos en lo referente a número de población.

Es habitualmente compartida la consideración de municipios rurales aquellos con menos de 2.000 habitantes, mientras que serían semirurales aquellos que cuentan con entre 2.000 a 5.000. A partir de 5.000 hasta 10.000 habitantes se considerarían semiurbanos y a partir de 10.000 urbanos.

Sin embargo, existen discrepancias y ni siquiera las diferentes administraciones muestran una definición homogénea. En el BOE (nº 299, de 14 dic 2007) se define municipio rural de pequeño tamaño el que posee una población residente inferior a los 5.000 habitantes y este integrado en el medio rural, mientras el Eustat considera municipios rurales aquellos que cuentan con menos de 2.500 habitantes (densidad menor de 85 Hb/km² y que cuentan con gran importancia el sector primario (más del 10% PIB municipal).

En cualquier caso, en este apartado, no hablaremos de municipios rurales, sino que nos referiremos a municipios pequeños, y aunque cuando planteamos el presente estudio optamos por estratificar los municipios según los conceptos clásicos: considerar a los menores de 3.000 habitantes como municipios rurales, en este momento por razones fundamentalmente operativas ampliaremos el margen y nos centraremos en los que son mayores de 5.000. En Bizkaia contamos con 78 municipios menores de 5.000, lo que supone un 10,3% de la población.

En el presente apartado presentamos estos municipios pequeños, menores de 5.000 habitantes, teniendo en cuenta de que se trata tan solo de tendencias puesto que no contamos con una muestra representativa de estos municipios (se han realizado en ellos 111 encuestas, cuando para contar con

resultados estadísticamente representativos para un nivel de confianza del 95% y un margen de error del +5% deberíamos haber realizado al menos con 384 encuestas para resultados globales).

Entre las personas residentes en estos municipios que han sido encuestadas encontramos un 50,5% de hombres (56) y un 49,5% de mujeres (55).

Tabla 9.21. Tiempo libre disponible (%)

	Laborables	Festivos
Menos de 1 hora	5,4	4,5
De 1 a 3 horas	37,8	16,2
De 3 a 5 horas	23,4	16,2
Más de 5 horas	33,3	63,1
Total	100 (111)	100 (111)

Si nos fijamos en las actividades realizadas encontramos que las más habituales son las de carácter más social como son estar con la familia (55%), o con amistades (47%), pero también destacan las relacionadas con el ejercicio físico: el 37% de la población que nada o pasea en su tiempo libre, y el 33% afirma hacer deporte (que, en estos casos, resultan tasas ligeramente superiores a las del conjunto del territorio). Parece que se dan diferencias entre las prácticas por género: las mujeres pasean más (47% de ellas frente al 28% de los hombres) y los hombres practican más deporte (44% frente al 20% de las mujeres).

Actividades más sedentarias como ver la televisión o navegar por internet (26%) o leer libros o revistas (15%) son también señaladas. En este último caso destaca el hecho de que las mujeres leen mucho más que los hombres: 24% de ellas dicen leer libros o revistas en su tiempo libre frente al 7% de los hombres.

En cuanto a la relación directa declarada con la práctica de ejercicio físico o actividad deportiva (expresada en la pregunta específica), contamos con datos muy similares a los que se dan en el conjunto de Bizkaia, y sin olvidar que estamos trabajando con una muestra muy pequeña (no estadísticamente representativa) no encontramos diferencias entre las prácticas de hombres y mujeres:

Tabla 9.22. Relación con el ejercicio físico y el deporte (%)

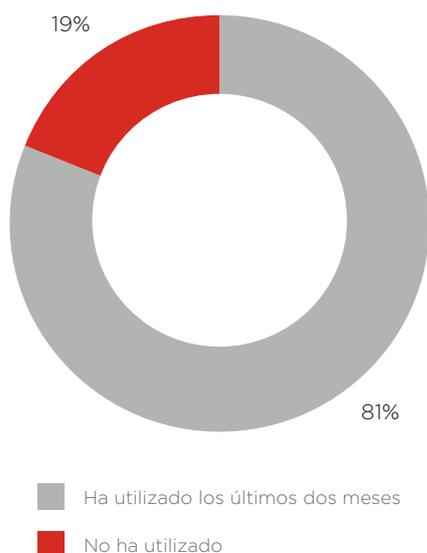
	Hombres	Mujeres	Total
No hago nada	14,3	12,7	13,5
Ando	35,7	36,4	36,0
Actividad deportiva	39,3	40	39,6
Deporte reglado o dirigido	12,5	12,7	12,6

* La suma de los % supera el 100% porque hay 16 personas que han elegido 2 opciones, en concreto las dos relacionadas con la práctica deportiva.

De quienes realizan actividad física o deporte, que supone el 86,5% de la población que reside en los municipios de menos de 5.000 habitantes, el 95,8% sale directamente de su casa a realizar ejercicio físico o va paseando o en bici, mientras que el 3,1 va en coche a una instalación, tardando más de 10 minutos.

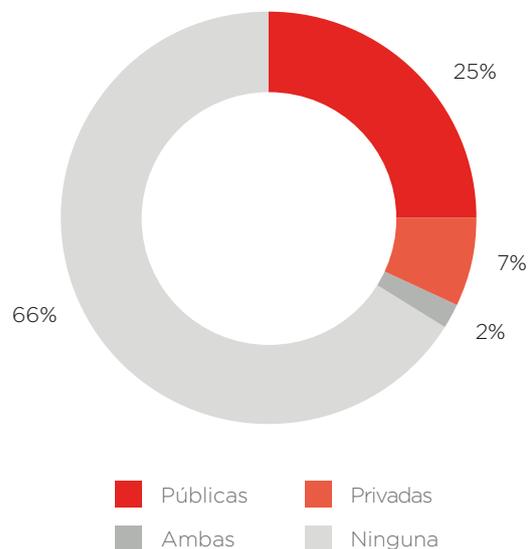
El 93,8% de quienes realizan ejercicio físico y el 81,1% del total de la población de los municipios pequeños dice haber utilizado en los dos últimos meses espacios urbanos o espacios naturales para la práctica de deporte/ ejercicio físico. Casi cuatro de cada diez afirman que lo hace por tener contacto con la naturaleza (42%) y otra cifra similar afirma hacerlo por costumbre (40%).

Gráfico 9.14. Utilización de espacios urbanos o naturales para la práctica de deporte/ejercicio físico



El 25% de la población de los municipios menores de 5000 habitantes afirma que utiliza instalaciones convencionales públicas y el 7% privadas, lo que supone que alrededor de un 2% utiliza ambos tipos (1,8%).

Gráfico 9.15. Utilización de instalaciones deportivas convencionales



Esto supone que el 79% de los que utilizan instalaciones convencionales para la práctica de deporte utilizan equipamientos de carácter público mientras que tan solo el 26% utilizan privados.

Tres cuartas partes de la población afirma que se tarda menos de 15 minutos andando desde su casa a la instalación deportiva pública más próxima (y el 14% tienen que utilizar transporte para acceder), pero en general el uso de instalaciones deportivas por parte las personas que no practican deporte es escaso: algunas acuden para presenciar algún espectáculo deportivo y otras para tomar el sol.

Aunque la población analizada dentro de este colectivo reside en municipios pequeños, estos son muy heterogéneos tanto en la oferta de instalaciones como de servicios, y cada uno de ellos cuenta con unas características específicas, pero a pesar de ello, la mayoría de la población piensa que las cuotas son adecuadas, y un 30% afirma que no conocen el sistema de cuotas. El 11% piensa que son demasiado caras.

Siendo conscientes de que estamos trabajando con muestras muy pequeñas y por tanto solo podemos aproximar tendencias, podemos apuntar que los aspectos mejor valorados de las instalaciones públicas son por un lado, los accesos así como los horarios de apertura y cierre y por otro los cursos que se imparten. En el caso de las instalaciones privadas, se valora asimismo el horario, pero también los monitores y monitoras deportivos y los servicios específicos (por ejemplo, personal trainers).

En cuanto a las necesidades, el 53% de las personas residentes en los municipios pequeños de Bizkaia piensa que hacen falta más instalaciones deportivas convencionales, y sobre todo demandan piscinas tanto cubiertas (25% del total de la población) como al aire libre (12%), así como salas de gimnasia, aparatos o musculación (9%).

El 33% demanda espacios urbanos preparados para la práctica de ejercicio, centrándose las demandas en bidegorris (22%) y parques biosaludables o calistenia (10%).

En general, lo que más gusta del deporte a este colectivo es que permite estar en buena forma física (salud) (52%), y que sienta bien y mejora el ánimo (11%). Un 9% destaca que permite estar con amistades u otras personas, lo que supone un porcentaje superior al de la población de Bizkaia en su conjunto (4,5%). por otro lado, el ambiente de diversión o entrenamiento no es prácticamente señalado por la población de los municipios pequeños (tan solo lo señala el 2%) mientras que es lo que más gusta al 13% de la población global del Territorio Histórico.

Lo que menos gusta es la lucha y la competición (31% lo señala), así como las lesiones (13,5%), mientras que el 18% no ve nada negativo.

Si tratamos de ver cuáles son las actividades deportivas más practicadas, y tratando los resultados con cautela por el tamaño de la muestra a tener en cuenta, encontramos que, tras andar, caminar (69% de las personas que realizan actividad física en estos municipios lo hace), se encuentran además de la gimnasia suave (15%), otro tipo de prácticas flexibles e individuales como son andar en bici (12%) o la carrera a pie (11%).

Tabla 9.23. ¿Le gustaría que alguien le asesore sobre posibles prácticas o actividades deportivas adecuadas para Ud.? (%)

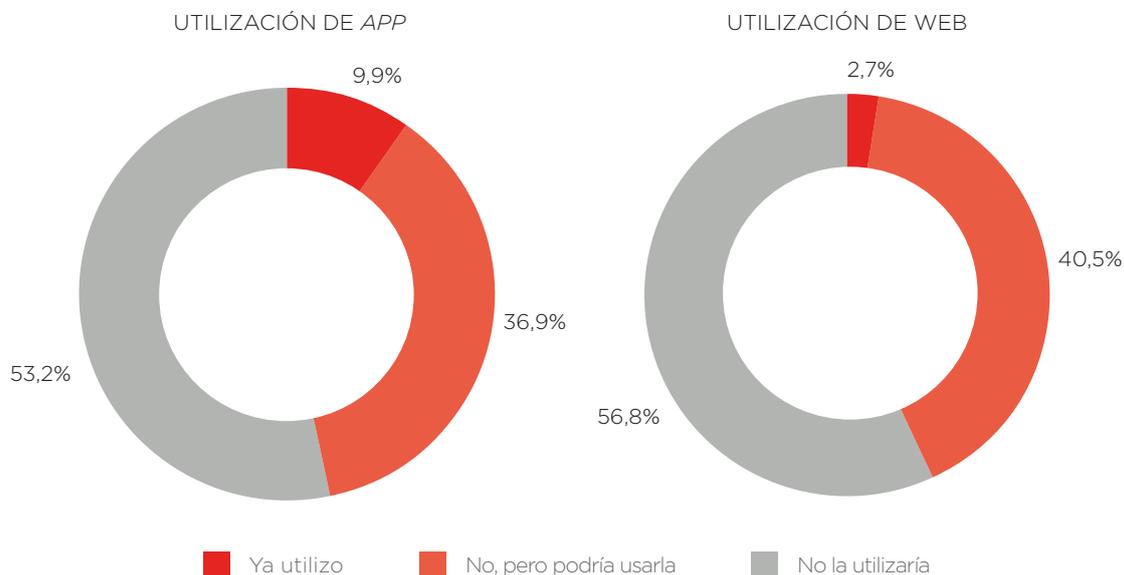
	Municipios de menos de 5.000 habitantes	Bizkaia
Ya me asesoran	13,5	17,1
Me gustaría que me asesorasen	36,0	21,7
No me gustaría, no lo considero necesario	50,5	61,2
Total	100	100

Un aspecto importante a destacar entre las personas residentes en los municipios más pequeños de Euskadi es el seguimiento de la práctica por parte de profesionales o la utilización de tecnología para facilitar la práctica deportiva.

El 13,5% dicen contar con asesoramiento sobre posibles prácticas o actividades deportivas adecuadas a su situación personal, pero alcanza el 36% la población que afirma que le gustaría ser asesorada, lo que supone una diferencia grande con respecto al conjunto de Bizkaia, en el que el 17% afirma estar asesorado mientras que solo el 21% dice que le gustaría que le asesoren.

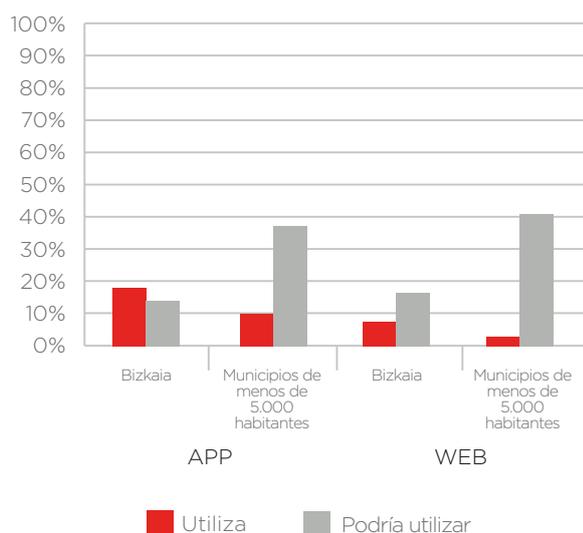
Esto supone que se trata de un área de trabajo que posibilita la mejora en las condiciones de práctica deportiva de la población de los municipios pequeños. Si nos fijamos en la disposición de los y las habitantes de estos municipios hacia la utilización de nuevas tecnologías que acompañen la práctica nos encontramos con un amplio margen para la mejora. La posibilidad de creación y aplicación de nuevos servicios centrados en la utilización de *apps* o webs destinadas a facilitar y apoyar a la población en la práctica de actividades físico-deportivas constituye una oportunidad de ampliación de servicios por parte de las diferentes administraciones.

Gráfico 9.16. ¿Utiliza algún tipo de app o aplicación de internet asociada a la actividad deportiva/física?



Los datos de nuevo difieren de los relativos al conjunto de Bizkaia, tal como podemos ver en el siguiente gráfico.

Gráfico 9.17. Comparativa con el conjunto de Bizkaia: ¿Utiliza algún tipo de app o aplicación de internet asociada a la actividad deportiva/física? (%)



Quizás por el hecho de tratarse de municipios pequeños, que en muchos casos cuentan con menos equipamientos, hace que el 49% de las personas de estos municipios afirmen que servicios indirectos como puede ser una app específica creada desde la administración (Ayuntamiento, Diputación o Gobierno Vasco), le facilitaría la práctica de ejercicio físico.

Las personas que en la actualidad no realizan actividad físico-deportiva, es decir no solo no hacen deporte, sino que tampoco pasean (13,5%) son personas que hasta el momento han tenido poca relación con la actividad deportiva, habiéndola abandonado tres de cada cuatro antes de los 25 años. Las razones apuntadas son fundamentalmente que no les gustaba el deporte o bien que las obligaciones familiares o laborales se lo impedían. Estas mismas razones son las que hacen que en la actualidad se mantengan inactivas.

Sin embargo, la mitad de estas personas afirman que les gustaría practicar deporte o actividad física si dependiera únicamente de sí, y fundamentalmente centran sus expectativas en el paseo o en la gimnasia suave.

9.5. HÁBITOS DEPORTIVOS DE LA POBLACIÓN DE BILBAO

Bilbao requiere un tratamiento diferenciado en el presente informe por dos razones fundamentales: por un lado es la capital del territorio histórico y concentra el mayor porcentaje de población, pero es que además para la realización de la presente investigación se ha contado con la participación de Bilbao Kirolak lo que ha permitido elaborar una muestra amplia (386 encuestas estratificadas por distrito, género y edad) y lo suficientemente representativa como para permitir obtener resultados relevantes estadísticamente.

Casi el 40% de la población de Bilbao dice contar con más de cinco horas libres en días laborables, mientras que el porcentaje con ese tiempo los días festivos alcanza el 70%.

Se repiten las diferencias por género que se dan a nivel de Bizkaia: en general los hombres cuentan con más tiempo libre tanto los laborables como los festivos.

Estar con la familia o la pareja, así como estar con amistades o ver la televisión o navegar por internet son las actividades de tiempo libre más habituales, pero las relacionadas con el ejercicio físico son altamente realizadas: el 36% de las personas que residen en Bilbao dicen pasear en su tiempo libre, y un 26% hace deporte.

Se dan algunas diferencias destacables si diferenciamos grupos por género: las mujeres están más con amistades (50,7% frente al 36,7% de los hombres), mientras que los hombres en términos generales afirman hacer (32,8% frente al 19,6% de las mujeres) y ver más deporte (17,5% de los hombres y tan solo el 3,3% de las mujeres).

Si nos fijamos en aquellas actividades que les gustaría realizar, vemos que además de las actividades de carácter más social (familia y amistades), las más deseadas son salir al campo/ir de excursión/viajar (29%), hacer deporte (al 21% les gustaría) y pasear 15%.

En relación de la población de Bilbao con la actividad física y el deporte, el 17,6% de la población de Bilbao afirma que no realiza nada de ejercicio físico ni deporte, por lo cual puede considerarse sedentaria. La tasa de personas que caminan como único ejercicio físico es del 38,6%.

El 30% declara que realiza actividad deportiva individual o en grupo como salir a correr, o andar en bici, mientras que el 15,5% asegura que hace deporte reglado (compitiendo o pudiendo llegar a competir) o dirigido (gimnasio, etc.)⁶.

Existe un porcentaje mayor de mujeres sedentarias (21% frente al 13% de los hombres), mientras que los hombres practican más actividad deportiva o deporte reglado o dirigido (49% de los hombres son deportistas frente al 43,5% de las mujeres), aunque la diferencia fundamental la encontramos en la práctica de deporte reglado o dirigido en la que los hombres superan a las mujeres en casi siete puntos porcentuales. La diferencia entre la tasa de hombres y mujeres que caminan se diferencia en tan solo tres puntos (40,1% de los hombres frente al 37,3% de las mujeres).

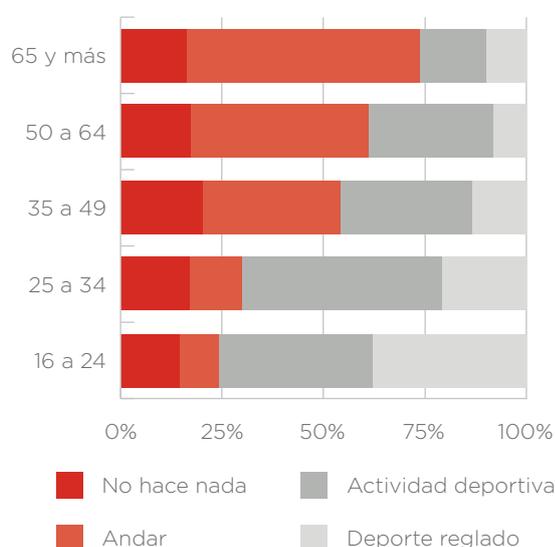
Tabla 9.24. Relación con la actividad física y el deporte según género (%)

	Hombres	Mujeres	Total
No hago nada de ejercicio físico ni deporte	13,6	21,1	17,6
No hago deporte propiamente dicho, pero si ejercicio físico pues suelo salir a andar	40,1	37,3	38,6
Realizo actividad deportiva individual o en grupo como salir a correr, andar en bicicleta	30,5	31,1	30,8
Hago deporte reglado (compitiendo o pudiendo llegar a competir) o dirigido (gimnasio, etc.)	19,2	12,4	15,5

⁶ El sumatorio supera el 100% puesto que hay 10 personas que aseguran realizar tanto actividad deportiva como deporte reglado o dirigido, si consideramos, tal como se planteaba ambas categorías como excluyentes tenemos un 28,23% de personas que realizan actividad deportiva y un 18,13% que realizan deporte reglado o dirigido (considerando esta como la categoría con más vinculación al deporte).

La edad también influye: aunque en todos los grupos de edad la tasa de personas que no realizan ejercicio físico varía entre el 15 y el 20%, entre los que si realizan algún tipo de ejercicio el tipo de práctica varía: a medida que la población se hace mayor pasea más, llegando a pasear el 58% de las personas de 65 y más años, y son los grupos más jóvenes los que más deporte reglado o dirigido realizan.

Gráfico 9.18. Relación con la actividad física y el deporte según grupo de edad



Independientemente de que realicen deporte o no, lo que más gusta del deporte a la población bilbaína es que permite estar en buena forma física (salud), que sienta bien y mejora el ánimo y el ambiente de diversión y entrenamiento que conlleva.

Por otro lado, lo que menos gusta son los aspectos vinculados con el deporte profesional y el dinero, las lesiones y la desigualdad de género que se da, aunque no podemos obviar que una de cada cinco personas no encuentra nada negativo.

Sobre el asesoramiento, el 14% de la población encuestada afirma que les asesoran sobre posibles prácticas o actividades deportivas adecuadas para su persona, y un 20% afirman que les gustaría ser asesoradas. El 17% declara utilizar alguna *app* de apoyo a la práctica, y un 6% adicional dice que podría llegar a usarla.

En cualquier caso, casi la mitad de la población afirma que si desde la administración (Ayuntamiento, Dipu-

tación o Gobierno Vasco) se crease una *app* para este fin, le facilitarían la práctica de ejercicio físico. No llega al 7% el porcentaje de personas que utilizan alguna web que facilite la práctica de ejercicio.

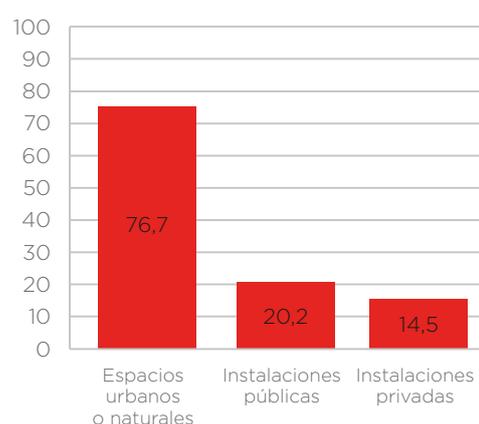
En relación a su participación en eventos y voluntariado deportivo, el 16% de las personas residentes en Bilbao y analizadas en este estudio afirman que han participado en algún evento deportivo organizado por las Instituciones, por una empresa o alguna ONG (maratón popular, cross o torneo solidario) y un 8% adicional dice que podría llegar a participar.

Alrededor del 7% de los bilbaínos y bilbaínas han participado en alguna ocasión como voluntario o voluntaria en algún club, federación o evento deportivo.

Más del 85% de la población que practica deporte se relaciona con sus compañeros y/o compañeras, así como con el cuerpo técnico exclusivamente en castellano, mientras que ronda el 10% en ambos casos los que hablan con ellos y ellas indistintamente en castellano o euskera.

Respecto a los espacios, el 89% de las personas que realizan ejercicio físico lo hace según sale de su casa, ya que sale directamente o va andando o en bici al lugar donde lo practica. El 76% afirma tardar menos de 15 minutos andando a la instalación deportiva pública más próxima. El 77% de las personas residente en Bilbao ha utilizado espacios urbanos o naturales para la práctica de deporte o ejercicio físico, lo que supone que lo han usado el 93% de los que dicen realizar actividad físico-deportiva.

Gráfico 9.19. Porcentaje de población de Bilbao que utiliza cada tipo de espacio deportivo (%)



La mayoría lo hace bien por costumbre, bien por tener contacto con la naturaleza o por conllevar una práctica más informal.

Los espacios más utilizados son las rutas urbanas, los caminos o senderos de monte y los bidegorris, fundamentalmente para caminar o para andar en bici, como es lógico.

El 20% de las personas encuestadas afirma haber utilizado instalaciones públicas, lo que supone el 63% de los que utilizan instalaciones convencionales, mientras que un 14% del total ha utilizado instalaciones privadas (45% de las personas usuarias de instalaciones convencionales), lo que supone que un 2,6% del total utiliza ambas (8% de los usuarios).

Los motivos que llevan al uso de unas u otras son diferentes: mientras que las razones que llevan a elegir las instalaciones públicas son sobre todo el precio y la cercanía, motivos como el ambiente o el hecho de que estén menos masificadas llevan a elegir las privadas.

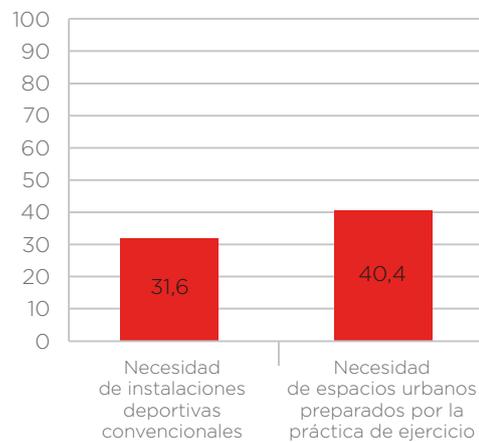
También se dan ligeras diferencias relacionadas con las instalaciones y los servicios, así como con respecto a la valoración de ambos tipos de equipamientos.

Entre las personas usuarias de las instalaciones públicas un 20,8% comparte la idea de que normalmente hay demasiada gente, aunque un 42% opina que, aunque hay gente, las instalaciones no están saturadas.

La valoración que las personas que utilizan algunos de los polideportivos públicos del municipio hacen de esto es muy positiva: más de tres cuartas partes otorgan una nota de 7 sobre 10 o superior tanto a las instalaciones como a los servicios que en ellas se ofrecen.

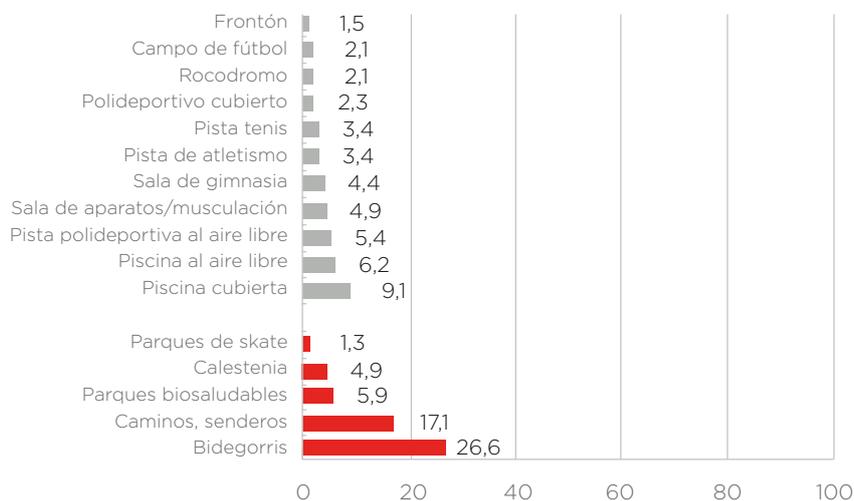
En cuanto a la demanda de espacios para la práctica de ejercicio físico y/o deporte, un 31,6% de la población de Bilbao piensa que hacen falta más instalaciones deportivas convencionales.

Gráfico 9.20. Necesidad de instalaciones convencionales y espacios urbanos (%)



En concreto y teniendo en cuenta cómo se expresaba la pregunta del cuestionario, destaca la demanda de piscinas tanto cubiertas como al aire libre, así como salas de aparatos o musculación y de gimnasia /zumba, pilates etc.

Gráfico 9.21. Demanda de espacios destinados al ejercicio físico y al deporte (% sobre el total de población) (%)



Un 40% declara que faltan espacios urbanos preparados para la práctica de ejercicio.

Entre los más demandados están los bidegorris, así como los caminos y senderos, pero también se solicitan parques biosaludables y de calistenia. Sobre las personas sedentarias, tal como ya hemos afirmado, el 17,6% de la población de Bilbao no realiza actividad física, aduciendo la mayoría de ellas como razones, la falta de tiempo, la salud (lesiones o enfermedad) o directamente el hecho de que no les gusta.

La mayoría de este colectivo ha tenido poca relación anterior con la práctica deportiva, habiendo abandonado la práctica la mitad de ellas antes de los 20 años.

Tabla 9.25. ¿Por qué dejó de hacer deporte? ¿Y por qué no lo hace ahora? (%)

	Por qué dejó de hacer	Por qué no hace ahora
Por obligaciones familiares (cuidado del hogar o de personas)	22,8	20,6
Mis obligaciones laborales lo impedían	21,1	19,1
No me gustaba	19,3	23,5
Por salud/lesiones/enfermedad	15,8	22,1
Porque dejé los estudios y con ellos el deporte	12,3	2,9
Porque empecé a cansarme mucho físicamente	5,3	1,5
Cambie de amistades y las nuevas no hacían deporte	1,8	1,5
Desmotivación	1,8	5,9
Total	100 (57)	100

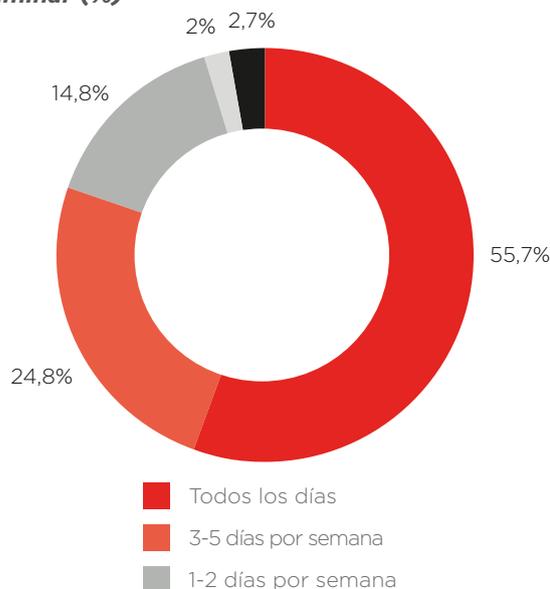
Las razones para el abandono se centran fundamentalmente en las obligaciones familiares o laborales, y estas junto con el hecho de que no gusta el deporte son las razones por las que ahora continúan sin practicar ejercicio físico.

El 60% afirma que les gustaría realizar algún tipo de ejercicio, fundamentalmente andar o pasear, gimnasia suave, actividades con música o nadar.

El segundo gran grupo, la población que solamente camina corresponde al 38,6% de la población de

Bilbao. Afirman no hacer deporte, pero si ejercicio físico pues suele salir a andar, porcentaje que aumenta con la edad.

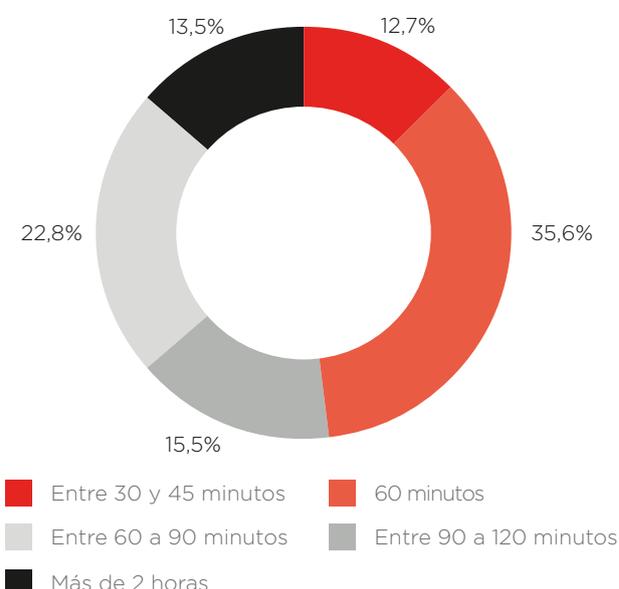
Gráfico 9.22. Frecuencia con la que se sale a caminar (%)



La mayoría lo hace por su cuenta, todos los días y utilizando fundamentalmente espacios urbanos.

Así, el 36% pasean en solitario, mientras que una cifra similar (34%) lo hacen con amistades y un 22% con familiares. Las razones aducidas son fundamentalmente la necesidad de realizar ejercicio físico y estar activo o activa (28%), la salud (22,1%) y la diversión y ocupar el tiempo libre (18,8%).

Gráfico 9.23. Duración habitual del paseo (%)



En cuanto a la duración de la actividad vemos que la mayoría (35,5%) camina durante alrededor de una hora, pero más de la mitad dice caminar durante más tiempo, llegando el 13,5% a afirmar que lo hace durante más de dos horas.

En relación a la práctica deportiva y el perfil de las personas practicantes de las diferentes actividades y, a pesar de que los colectivos de personas residentes en Bilbao que realizan cada una de las actividades o deportes son en general pequeños, no queremos dejar de apuntar algunas tendencias a nivel municipal, teniendo en cuenta que encontramos diferentes posibilidades o tipos de personas activas: aquellas que solo andan, aquellas que andan y además practican uno o más deportes y aquellos que realizan uno o más deportes de modo simultáneo.

Tres de cada diez afirman realizar actividad deportiva individual o en grupo como salir a correr o andar en bicicleta.

En general, los hombres realizan más deporte que las mujeres y la práctica lógicamente disminuye según aumenta la edad y en gran medida es sustituida por los paseos.

Fijándonos en la práctica deportiva y si tenemos en cuenta que las personas pueden practicar más de una actividad física o deportiva (e incluso además andar), vemos que las tendencias son similares a las que se dan en el conjunto del Territorio Histórico de Bizkaia.

Las prácticas deportivas más comunes se centran en la realización de gimnasia suave, nadar o andar en bici. A estas, les siguen la gimnasia intensa, la carrera a pie, el fútbol 11 o 7 y el senderismo.

Tabla 9.26. Actividades deportivas practicadas (%)

	Primera elección		Tres elecciones posibles		
	Abs.	% sobre total de población	Abs.	% sobre total de población	% sobre los que hacen ejercicio físico o deporte
Andar	212	54,9	233	60,4	73,2
Gimnasia suave	11	2,8	49	12,7	15,4
Nadar	13	3,4	47	12,2	14,7
Andar en bici	15	3,8	43	12,2	13,5
Gimnasia intensa	15	3,8	29	7,5	9,1
Carrera a pie	11	2,8	21	5,4	6,6
Fútbol 11-7	10	2,6	15	3,9	4,7
Senderismo	8	2,1	14	3,6	4,4
Musculación	6	1,5	8	1,5	2,5
Otra gimnasia con música	3	0,7	6	1,5	1,9
Total		100 (386)		100 (386)	100 (318)

Con respecto a la gimnasia suave vemos que seis de cada diez practicantes son mujeres y que la mitad tienen más de 50 años. La frecuencia de practica más habitual es de uno a dos días por semana y en general la mayoría lo practica por su cuenta. Algo más del 40% la realiza en un polideportivo municipal, mientras que el 33% lo hace en una instalación privada y el 10% en su hogar.

Algo más de la mitad de las personas que nadan son mujeres (53%) y si nos fijamos en la edad del conjunto de las personas que nadan vemos que alrededor del 60% tienen entre 35 y 64 años, y un 15% más de esa edad. Casi la mitad de las personas que nadan lo hacen en solitario, y los que lo hacen en compañía lo hacen con amistades o con familiares (fundamentalmente hijos y/o hijas). Tres de cada cuatro nadan en instalaciones públicas municipales.

Así como la mayor parte de las personas que realizan gimnasia suave o nadan son mujeres, el 65% de

las personas que andan en bicicleta son hombres. Algo más de la mitad de las personas que realizan este deporte son mayores de 35 años, el 75% sale solo a andar en bici y el 25% restante lo hace con amistades. El 50% dice practicar en espacios urbanos y el 20% afirma que utiliza espacios naturales.

El 45% de las personas que practican gimnasia intensa son menores de 35 años, lo practican de 3 a 5 veces a la semana y la mayoría (55%) en clubes privados.

En cuanto a la carrera a pie, el 60% son hombres y del total seis de cada diez tienen menos de 35 años. Lo realizan por cuenta propia en espacios urbanos fundamentalmente.

Sobre el fútbol, se trata de una actividad deportiva fundamentalmente masculina, ya que algo más de ocho de cada diez son hombres, y más del 50% tienen menos de 24 años.





10 CONCLUSIONES





10. CONCLUSIONES

En el presente estudio, basado en una metodología cuantitativa a través de encuesta a pie de calle, se constata que la actividad física y el deporte es una práctica amplia y asentada en la población de Bizkaia. Esta realidad viene observándose en los diferentes estudios encargados por la Diputación Foral en los últimos años (Calderón, Goio, 2008; Ispezua, Marian, 2003), así como por otras investigaciones a nivel autonómico y nacional, en donde la Comunidad Autónoma de Euskadi (CAE) se sitúa a la cabeza en niveles de práctica de actividad física y deporte (Solar, Luis, et al, 2016; García Ferrando, Manuel., CSD, y CIS, 2005), con un 47% de la población mayor de 15 años afirmando realizar algún tipo de actividad física o deporte, habiéndose incrementado, además, casi diez puntos porcentuales desde el año 2010.

Un análisis más pormenorizado de los datos nos permite profundizar en los distintos perfiles, así como revelar diferencias en los hábitos de la población de Bizkaia condicionados en gran medida por características de tipo sociodemográfico. La edad y el género siguen siendo variables explicativas de estas diferencias, matizadas por elementos de tipo laboral o por circunstancias vitales, tales como el cuidado de hijos e hijas. La socialización deportiva, es decir, que la madre o el padre haya realizado o realice deporte aparece como un elemento condicionante de los hábitos deportivos.

“Estar en buena forma física”, “sienta bien, mejora el ánimo”, “el ambiente de diversión y entrenamiento” y “sirve para relajarse” son las principales razones apuntadas, a la vez que la mayoría de la población reconoce no encontrar nada negativo en la actividad física y el deporte.

Respecto al uso del euskera en los contextos de actividad física y deporte, es interesante observar que las personas que realizan deporte en instalaciones públicas utilizan más el euskera. Asimismo, el uso de ambas lenguas de manera indistinta es más habitual en el deporte reglado o dirigido y aumenta cuanto más jóvenes son los grupos, ocurriendo

algo similar en la relación con las personas que les entrenan.

En relación a las instalaciones, las áreas al aire libre son valoradas por la población y no se detectan demandas generalizadas respecto a las instalaciones públicas o sus dotaciones. Es destacable que algo más de ocho de cada diez personas en Bizkaia reconocen tener una instalación deportiva pública a menos de diez minutos andando.

Las diferencias por género comienzan en lo relacionado al tiempo libre, una mayoría de hombres manifiesta contar con más de tres horas libres al día, un porcentaje considerablemente menor en el caso de las mujeres. Estas diferencias marcadas por el género respecto al tiempo libre disponible se agudizan durante el fin de semana.

La actividad física y el deporte también se ve afectada por el género. Según el estudio, hay un porcentaje ligeramente mayor de mujeres sedentarias que de hombres y, sobre todo, estos hacen más deporte, seis de cada diez hombres frente a cuatro de cada diez mujeres. La edad también explica de manera significativa los hábitos de actividad física y deporte: a medida que aumenta la edad aumenta el número de personas que camina y disminuye el de la población que realiza deporte.

Se identifican tres grandes grupos en la población de Bizkaia respecto a su relación con la actividad física y el deporte: la población sedentaria, aquellas personas que solamente camina como actividad física, y la población de Bizkaia deportista.

Sobre la población sedentaria, el estudio nos aporta un dato relevante y es que menos de dos personas de cada diez dice no realizar ni actividad física ni deporte (en el 2001 el porcentaje de personas sedentarias era del 26%), y revela que el hecho de ser mujer y de tener hijos e hijas influye en esta realidad, debido a que encontramos en este colectivo un porcentaje algo mayor de mujeres, así como de personas con menores a su cargo.



PERFIL DE LA POBLACIÓN DE BIZKAIA SEDENTARIA

En mayor medida mujeres de más de 50 años con escasa socialización deportiva, que manifiesta deseo de realizar algún tipo de actividad física o deporte.

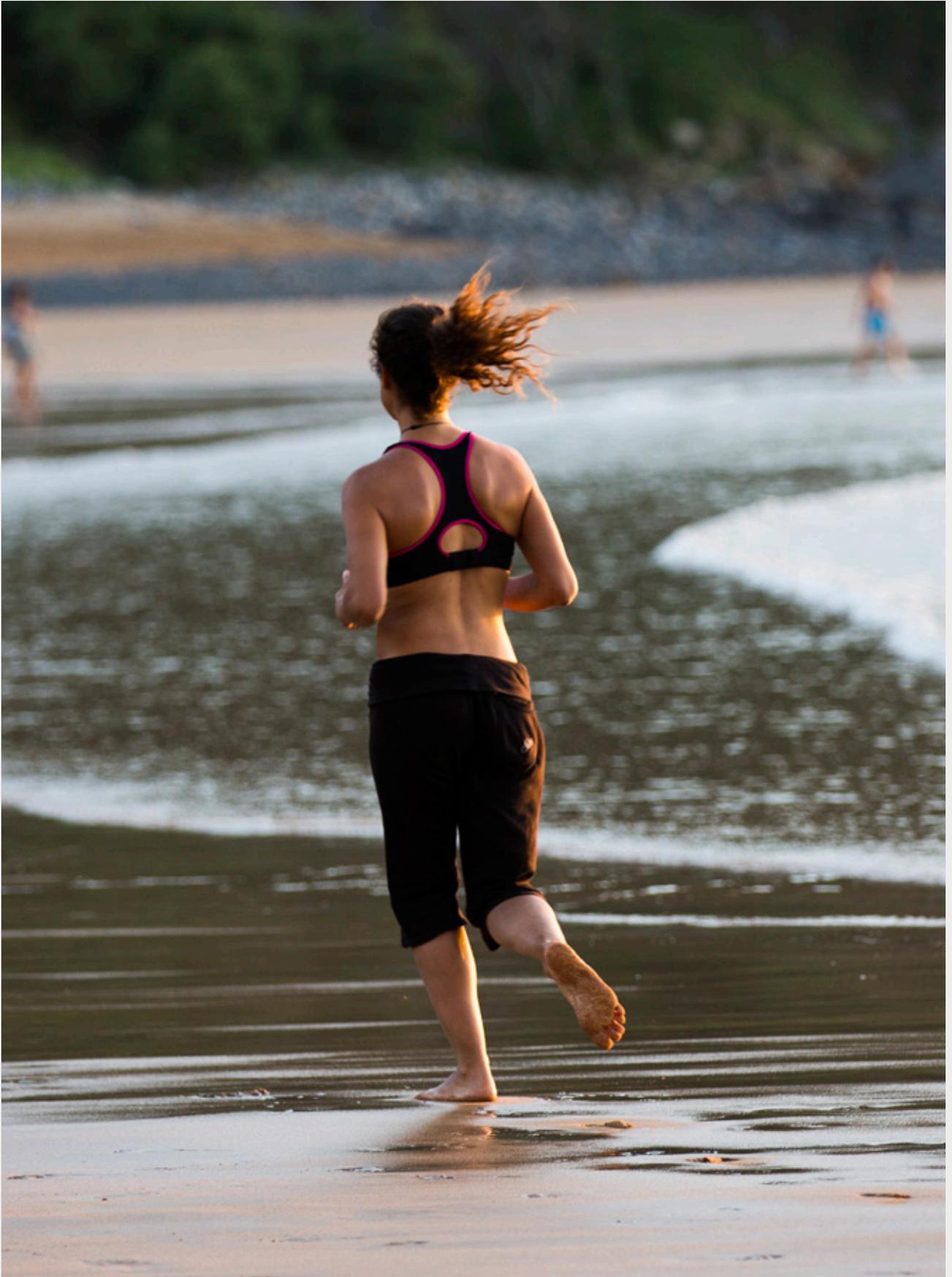
Casi cuatro de cada diez personas afirman no realizar deporte, pero afirma que sale a andar o pasear, destacando en este colectivo la población mayor de sesenta y cinco años y en menor medida las mujeres. Asimismo, tres de cada diez personas manifiestan hacer actividad física o deporte. En este grupo se detecta una mayor presencia de hombres.



PERFIL DE LA POBLACIÓN DE BIZKAIA QUE SOLAMENTE CAMINA COMO ACTIVIDAD FÍSICA

Preferentemente, mujeres que han cumplido los 65 años y que se encuentran jubiladas. Caminan en espacios naturales o urbanos al aire libre. La costumbre es un factor importante incorporado a esta práctica, en donde como mínimo se camina treinta minutos, de tres a cinco días a la semana y sin asesoramiento. Tener salud y estar en forma son las principales razones para caminar.

Las actividades físicas o deporte más comunes son caminar, gimnasia en sus diferentes variantes, nadar o andar en bicicleta. El género y la edad marcan diferencias también en las elecciones; hay un porcentaje mayor de mujeres que caminan, hacen gimnasia suave y nadan, mientras que los hombres tienen una práctica más heterogénea: bicicleta, las carreras a pie, senderismo, gimnasia intensa y fútbol 11 y 7. El porcentaje de personas que caminan aumenta con la edad, mientras que otro tipo de actividades suaves como el nadar o la gimnasia suave se mantienen (o disminuye ligeramente) y aquellas que requieren más esfuerzo físico van disminuyendo conforme la población se hace mayor.



PERFIL DE LA POBLACIÓN DEPORTISTA DE BIZKAIA

En su mayoría, personas jóvenes con un empleo que realizan gimnasia en sus diferentes variantes, nadar o andar en bicicleta, por salud y estar en forma, cerca de su domicilio, utilizando en su mayoría espacios exteriores, así como instalaciones deportivas públicas. La periodicidad y el tiempo medio en cada sesión depende de la actividad elegida, en ningún caso menor de treinta minutos y como promedio dos días por semana. No se identifica una demanda significativa de instalaciones expresada por las personas deportistas.

Por último, respecto a la descripción de cada una de las actividades deportivas o deporte se identifican diferencias de perfiles, como ya se ha apuntado, así como de tiempos, periodicidad y modos de realización. En ningún caso se dedica menos de treinta minutos por sesión y como promedio se realiza dos días por semana.

En definitiva y con algunos matices, el Territorio Histórico de Bizkaia presenta unos hábitos deportivos que podemos valorar como positivos, situados en el nivel de los países más avanzados de nuestro entorno. Sin embargo, es importante apuntar en la línea de movilizar al colectivo de población sedentaria, así como tratar de incorporar en mayor medida a las mujeres a la actividad física y deporte. La visibilización de referentes femeninos y

el trabajo por un reconocimiento de las mujeres deportistas se refrenda con la opinión de la población de Bizkaia: de manera prácticamente unánime consideran que “el deporte practicado por mujeres debería tener la misma valoración y promoción que el practicada por hombres”.

La sensibilización sobre los beneficios físicos, psicológicos y sociales de la actividad física y el deporte, la posibilidad de conciliar el cuidado de hijas e hijos, la expansión y el mantenimiento de la actividad física y el deporte más allá de la edad escolar, así como la socialización deportiva a través de padres y sobre todo madres parecen también como elementos clave en el logro de aumentar y mejorar el nivel de realización de actividad física y deporte de la población de Bizkaia.



11

BIBLIOGRAFÍA



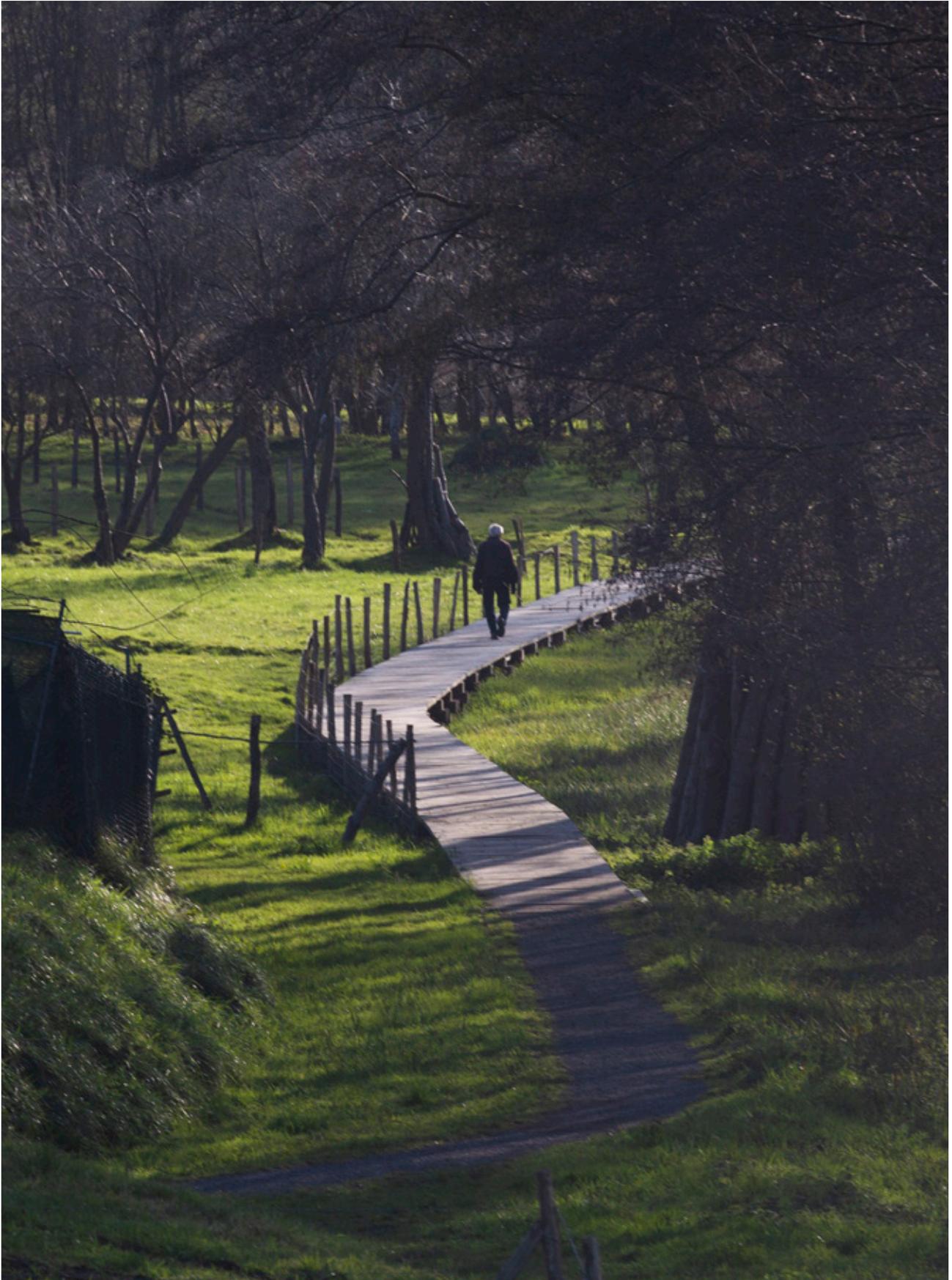


- Calderón, G (2008): *Hábitos deportivos de la población de Bizkaia*, Diputación Foral de Bizkaia, Bilbao
- DELOITTE (2009): *Encuesta de hábitos deportivos en la CAPV*, Dirección d Deportes, Dpto. de Cultura, Gobierno Vasco.
- Departamento de Sanidad, Gobierno Vasco (1992, 1997, 2002, 2007, 2013, 2018): *Encuesta de salud del País Vasco*
- INE (1987, 1993, 1995, 1997, 2001, 2003, 2006, 2012, 2017): *Encuesta Nacional de Salud de España*, Ministerio de Sanidad y Consumo, Madrid
- CIS (1985, 1990, 1995, 2000, 2005, 2010, 2015): *Hábitos deportivos de la población española*, CIS, Madrid (www.cis.es)
- Diputación Foral de Bizkaia (2017): *Hábitos deportivos de la población escolar de Bizkaia*, Servicio de deportes de la Diputación Foral de Bizkaia, Bilbao.
- European Comission (2014): “Sport and Physical activity”, *Special Eurobarometer 412* Wave EB80.2, TNS Opinion&Social.
- European Comission (2018): “Sport and Physical activity”, *Special Eurobarometer 472* Wave EB88.4, TNS Opinion&Social.
- Eurostat (2018): *Sport statistics. 2018 Edition, Eurostat compact guides*, <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/4031688/8716412/KS-07-17-123-EN-N.pdf>
- Eustat (1993, 1998, 2003, 2008, 2013, 2018): *Encuesta de presupuestos del tiempo*, Eustat, Gobierno Vasco, Vitoria-Gasteiz
- García Ferrando, M. (1997): *Los españoles y el deporte*, Tirant lo Blanch, Valencia.
- García Ferrando, M. y Llopis, R. (2011): *Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*, CIS/CSD, Madrid.
- INE (2009): *Encuesta de Empleo del Tiempo, Proyecto 2009-2010*. INE, Madrid
- Ispizua, M. y Garmendia, M. (2000): “Comunicación, Cultura y deporte”, en EUSTAT : *Panorama social de la C.A. de Euskadi*, 2000, EUSTAT, Vitoria-Gasteiz, pp. 449-476.
- Ispizua, M. (2003): *Hábitos deportivos de la población de Bizkaia*, 2001, Diputación Foral de Bizkaia, Bilbao.
- Ispizua, M. y Monteagudo, M.J. (2009): “Ocio y deporte: nuevas claves para el desarrollo humano” en García Ferrando, M., y Lagardera, Puig, N. (Comps): *Sociología del deporte*, Alianza Editorial, Madrid, 3ª Ed., pp. 249-280.
- Ispizua, M. (2012) “Práctica deportiva y comportamientos violentos en competiciones deportivas. Informe realizado sobre la encuesta realizada por el Gabinete de prospección sociológica del Gobierno Vasco en colaboración con Kirolalde” *Kirolalde*, sp.
- Ispizua, M. y Campelo, P. (2015): “Ocio y deporte”, en EUSTAT, *Dos décadas de cambio social en la C.A. de Euskadi a través del uso del tiempo. Encuesta de Presupuesto de Tiempo, 1993-2013*, Eustat, Vitoria-Gasteiz, pp 289-328.
- Ispizua, M. y Campelo, P. (2017): “Veinte años de cambio social en Euskadi: El tiempo de ocio como elemento central de nuestra vida” en *Revista Española de educación física y deportes, Volumen 418: España ante el desafío de Europa: identidad, integración, salud y deporte*, AEISAD/COLEF, pp 499-508.
- Ministerio de Educación, Cultura y deporte (2015): *Encuesta de Hábitos deportivos en España 2015. Síntesis de resultados*, Secretaria general técnica del MECD.
- Ministerio de Cultura y deporte (2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019): *Anuario de estadísticas deportivas*, Ministerio de Cultura y deporte, Gobierno de España, Madrid.





11 CUESTIONARIO



VERSIÓN: V2

Nº de entrevista: _____ (1) Municipio: _____
Fecha de realización: _____ Nº ENC CPS: _____

El Servicio de Deportes del Departamento de Euskera, Cultura y Deporte de la Diputación de Bizkaia está realizando un estudio sobre el tiempo libre y los hábitos deportivos de la población de cara a mejorar, en la medida de lo posible, la oferta pública en materia de deporte.

Por esta razón, deseáramos que contestara, de manera totalmente anónima, a una serie de preguntas que nos permitan conocer los usos y necesidades de los y las habitantes de Bizkaia relacionados con la práctica del Ejercicio Físico.

De antemano le damos las gracias por su colaboración.

MUNICIPIO DE RESIDENCIA: _____ (2)

P1 - ¿De cuánto tiempo libre diría usted que dispone al día, por término medio, tras haber descontado las horas dedicadas al trabajo, estudio, sueño y comidas?

	LABORABLES ⁽³⁾	FESTIVOS ⁽⁴⁾
Menos de 1 hora	1	1
De 1 a 3 horas	2	2
De 3 a 5 horas	3	3
Más de 5 horas	4	4
NS/NC	9	9

P2 - ¿En qué suele emplear en general su tiempo libre? Máximo 3 respuestas (TARJETA A) (anotar en P5). ^{(5) (6) (7)}

P3 - Y, si dependiera sólo de usted, ¿En qué le gustaría emplear su tiempo libre? (TARJETA A). Máximo 2 respuestas ^{(8) (9)}

	EMPLA (P2)	LE GUSTARÍA (P3)
-Estar con la familia, la pareja	1	1
- Ir a bailar	2	2
- Ir al cine o al teatro	3	3
- Hacer deporte	4	4
- Andar/Caminar/pasear	5	5
- Ver deporte	6	6
- No hacer nada especial	7	7
- Estar con amigos y amigas	8	8
- Salir al campo/ir de excursión/viajar	9	9
- Ver la televisión, navegar por internet	10	10
- Leer libros, revistas	11	11
- Ir a reuniones políticas/ sindicales	12	12
- Ir a alguna asociación o club	13	13
- Oír la radio, escuchar música	14	14
- Hacer trabajos manuales (coser, bordar, pintar)	15	15
- Ocuparme del jardín/ bricolaje	16	16
- Tocar un instrumento musical	17	17
-Otro (¿cuál? _____)	18	18

P4 - ¿Suele hacer ejercicio físico, deporte o salir a andar? (10)

No hago deporte propiamente dicho, pero si ejercicio físico pues suelo salir a andar	1
Realizo actividad deportiva individual o en grupo como salir a correr, andar en bici	2
Hago deporte reglado (compitiendo o pudiendo llegar a competir) o dirigido (gimnasio, etc.)	3
No hago nada de ejercicio físico ni deporte ➡ PASAR A P12	4

P5 - A los que hayan contestado 1,2,3... (hacen ejercicio físico o deporte) señalar concretamente las actividades que realiza... (max 3 actividades por orden) (11 a 31) (TARJETA B)

Actividad 1 _____ (11) **Actividad 2** _____ (12) **Actividad 3** _____ (13)

Para cada una de ellas señala:

		ACT. 1	ACT. 2	ACT.3
5.1. Quién Organiza la Actividad	Por mi cuenta	1	1	1
	Entrenamiento de equipo federado	2	2	2
	Por centro escolar	3	3	3
	Por club deportivo	4	4	4
	Por polideportivo municipal	5	5	5
	Por gimnasio privado	6	6	6
	Otros	7	7	7
	NS/NC	0	0	0
5.2. Lugar dónde la realiza	Polideportivo municipal	1	1	1
	Centro escolar	2	2	2
	Club privado	3	3	3
	Gimnasio privado	4	4	4
	En la calle, espacio urbano	5	5	5
	En espacios naturales	6	6	6
	En casa	7	7	7
	Otros	8	8	8
NS/NC	0	0	0	
5.3. Frecuencia con que la realiza	Todos los días	1	1	1
	3-5 días/semana	2	2	2
	1-2 Días/semana	3	3	3
	Solo fines de semana	4	4	4
	Cada 15 días	5	5	5
	1 vez/mes	6	6	6
	Principalmente en vacaciones	7	7	7
	De vez en cuando (menos de 1vez/mes)	8	8	8
NS/NC	0	0	0	
5.4. Compañía en la que la realiza	En solitario	1	1	1
	Con mi padre y/o madre	2	2	2
	Con mis hijos y/o hijas	3	3	3
	Con otros familiares	4	4	4
	Con amistades	5	5	5
	Con mi equipo	6	6	6
	Con otras personas	7	7	7
	Otros	8	8	8
NS/NC	0	0	0	
5.5. Duración aprox. de cada sesión	_____ min.	_____	_____	_____
5.6. Relación con la Federación	Tengo ficha federativa y compito en ligas regulares	1	1	1
	Tengo ficha federativa y compito ocasionalmente	2	2	2
	Tengo ficha federativa y no compito	3	3	3
	No tengo ficha federativa	4	4	4
	NS/NC	0	0	0

P6 - ¿Podría decirme por qué motivos principalmente practica ese(esos) deporte(s)/actividad física? (TARJETA C) (Máximo dos respuestas por orden de elección)

	1º (32)	2º (33)
- Por diversión y pasar el tiempo	1	1
- Por encontrarme con amistades	2	2
- Por hacer ejercicio físico, estar activo/activa	3	3
- Porque me gusta el deporte	4	4
- Por mantener la línea, mantenerme en forma	5	5
- Por evasión (escapar de lo habitual)	6	6
- Por hacer carrera deportiva	7	7
- Porque me gusta competir	8	8
- Por acompañar a alguien de mi familia	9	9
- Por prescripción médica	10	10
- Por salud	11	11
- Otra razón (¿cuál? _____)	12	12
- NS/NC	98	98

P7 - ¿Cuánto gasta (euros) Vd. por término medio al mes en deporte?

CUOTAS ⁽³⁴⁾	_____ €
SERVICIOS (coach/fisio/reconocimientos...) ⁽³⁵⁾	_____ €
OTROS (material, etc) ⁽³⁶⁾	_____ €

P8 - Habitualmente, desde que sale de casa, ¿cuánto tarda en ponerse a realizar deporte/actividad física? ⁽³⁷⁾

Salgo directamente a realizar ejercicio físico o voy paseando o en bici ➡ PASAR A P10	1
Voy en coche a una instalación	2
Voy en coche a un espacio urbano	3
Voy en transporte público a una instalación	4
Voy en transporte público a un espacio urbano	5

P9 - Si va en coche o transporte público, ¿Cuánto tarda? _____ min ⁽³⁸⁾

P10 - ¿Ha utilizado en los últimos 2 meses espacios urbanos o espacios naturales para la práctica de deporte/ejercicio físico? ⁽³⁹⁾

Sí ➡ PASAR A P11	1
No ➡ PASAR A P13	2

P11 - A los que afirman utilizar espacios urbanos o espacios naturales concretamente ¿Cuáles utiliza principalmente (máximo 3)? ⁽⁴⁰⁾

	1º	2º	3º
Pistas polideportivas urbanas	1	1	1
Bidegorris	2	2	2
Rutas de colesterol	3	3	3
Caminos/Rutas urbanas	4	4	4
Calistenia	5	5	5
Parques biosaludables	6	6	6
Caminos, sendas monte	7	7	7
Otros, (¿cuáles? _____)	8	8	8

P12 - ¿Cuál es el motivo principal (SOLO 1) por el que ha utilizado o utiliza esos espacios? ⁽⁴¹⁾

Por mayor libertad de horarios	1
Por ser una práctica más informal	2
Porque es más barato	3
Por el contacto con la naturaleza	4
Por ser más gratificante y divertido	5
Por costumbre	6
Aprovecho el trayecto (casa trabajo deporte)	7

SOLO A QUIENES HACEN DEPORTE EN INSTALACIONES:

P13 - ¿Qué tipo de instalaciones utiliza para realizar deporte/actividad física?

Instalaciones que utiliza:	Publicas ⁽⁴²⁾	Privadas ⁽⁴⁷⁾
Utiliza	1	1
No utiliza	2	2
Señale los dos motivos principales por los que utiliza:	Públicas ^{(43) (44)}	Privadas ^{(48) (49)}
Porque son más baratas	1	1
Porque están menos masificadas	2	2
No hay instalaciones de otro tipo cerca	3	3
El ambiente es mejor	4	4
Puedo participar en la gestión, organización	5	5
Son mejores las condiciones (limpieza...)	6	6
Son mejores las instalaciones	7	7
Son mejores los servicios/monitores	8	8
Porque el deporte que practico no se oferta en otras	9	9
Están más cerca	10	10
Por costumbre, familia	11	11
Por su trato personalizado	12	12
Ofertan servicios específicos: como personal trainer; dietética;	13	13
¿Qué es lo que más valora de las instalaciones públicas? (1 respuesta)	De las Públicas ⁽⁴⁵⁾	De las Privadas ⁽⁵⁰⁾
Los accesos al centro	1	1
Facilidad de reserva de pistas	2	2
Horario de apertura y cierre	3	3
Cursos que se imparten	4	4
Actitud de los y las empleados	5	5
Monitores/as deportivos	6	6
Servicios ofrecidos (bar, restauración)	7	7
Mantenimiento de instalaciones	8	8
Limpieza (vestuarios/servicios)	9	9
Cuotas	10	10
Organización administrativa	11	11
Vigilancia de instalaciones	12	12
Servicios específicos como personal trainer	13	13
¿Qué opina del número de usuarios/as?	De las Públicas ⁽⁴⁶⁾	De las Privadas ⁽⁵¹⁾
Normalmente hay demasiada gente	1	1
Aunque viene gente no está saturado	2	2
Sólo está saturado en verano	3	3
A ciertas horas está saturado	4	4
Podría venir más gente	5	5
Está infrutilizado	6	6

SOLO A QUIENES NO PRACTICAN DEPORTE NI ACTIVIDAD FÍSICA

P14 - En general, ¿por qué no practica ACTIVIDAD FÍSICA o DEPORTIVA

(Máximo 2 razones por orden)? (TARJETA D) (52) (53)

	1º	2º
No me gusta	1	1
Por la edad	2	2
Por salud/lesión/enfermedad	3	3
No me enseñaron , nunca lo he hecho	4	4
No le veo utilidad	5	5
No tengo tiempo	6	6
No hay instalaciones deportivas cerca	7	7
No hay instalaciones adecuadas	8	8
No hay suficientes plazas en los cursos que me interesan	9	9
Por cansancio por otras actividades (trabajo/estudio)	10	10
La gente, el ambiente es diferente al mío	11	11
Lo que me gustaría hacer coincide con otras actividades	12	12
Voy a pasear, y eso es suficiente	13	13
Otra (especificar _____)	14	14
NS/NC	98	98

P15 - ¿Ha practicado Vd. Deporte/Actividad física con anterioridad? (54)

Si, he tenido ficha federativa en otras época	1
Si, aunque no he tenido ficha federativa, antes hacía deporte con asiduidad	2
Sí, no he tenido ficha federativa pero hacía actividad física con relativa frecuencia	3
Sí, aunque nunca he hecho mucha actividad física	4
La única actividad física o deporte que he hecho ha sido en deporte escolar	5
No he hecho deporte o actividad física regular nunca	6

P16 - ¿A qué edad aproximadamente dejó de hacer deporte? _____ (55)

P17 - ¿Por qué dejó de hacer Actividad Física/Deporte? Marque solo la razón principal (TARJETA E) (codificar en P.16)

P18 - Y en este momento, ¿Por qué no hace Actividad Física/ Deporte? Marque solo la razón principal (Cod.en 52)

	P17 (56)	P18 (57)
No me gustaba	1	1
Porque dejé los estudios, y con ellos el deporte	2	2
Por obligaciones familiares (cuidado del hogar, cuidado de personas)	3	3
Mis obligaciones laborales lo impedían	4	4
Porque cambie de amistades y las nuevas no hacían deporte	5	5
Porque antes lo hacía por obligación y ya no tengo obligación	6	6
Porque a mi alrededor nadie hacía deporte	7	7
Porque empecé a cansarme mucho físicamente	8	8
Por salud/lesiones/enfermedad	9	9
Porque cambié de residencia	10	10
Porque no había instalaciones cerca	11	11
Por desmotivación	12	12
Porque no se cumplieron mis expectativas deportivas	13	13
La oferta no era de mi interés	14	14
No había plazas en lo que yo quería	15	15
No me motivaba el entrenador/entrenadora o el monitor/monitora	16	16
Tuve malas experiencias (cuales? _____)	17	17

P19- Si únicamente dependiera de Vd., ¿le gustaría practicar algún deporte o actividad física?

Sí (58)	1
No ➡ PASAR A P20	2
NS/NC	3

P20- ¿Qué te animaría a hacerlo (marque sólo la opción principal)? (59)

Poder hacer el deporte que me gusta	1
Si le viese utilidad	2
No tener lesiones o problemas de salud/enfermedad	3
Tener más tiempo	4
No tener cansancio por otras actividades	5
Que hubiese instalaciones adecuadas	6
Que la oferta fuese de mi interés	7
Que hubiese más plazas	8
Que los horarios de la oferta se adecuasen a los míos	9
Que mis amistades lo hicieran	10
Otras (¿cuáles? _____)	11

P21- ¿Qué deporte o actividad física le gustaría hacer? (Única respuesta) (Codificar según Tarjeta B)

_____ (60)

PREGUNTAR A TODOS Y TODAS

P22 - Independientemente que haga deporte, ¿acude Vd. alguna vez a instalaciones deportivas públicas o privadas?

	Públicas (61)	Privadas (62)
No voy nunca	1	1
Voy en verano a la piscina (o tomar el sol)	2	2
Voy a acompañar a otra persona	3	3
Voy a "tomar algo" con amistades o familiares	4	4
Voy a presenciar espectáculos deportivos	5	5
Otros (especificar _____)	6	6
Solo voy a hacer deporte	7	7
NS/NC	98	98

P23 - ¿A qué distancia de su casa se encuentra la instalación deportiva pública más próxima? (63)

Andando se tarda menos de 15 minutos	1
Andando se tarda entre 15 y 30 minutos	2
Hay que utilizar algún transporte, tardando menos de 15 minutos	3
Hay que utilizar algún transporte, tardando entre 15 y 30 minutos	4
Hay que utilizar algún transporte, tardando más de 30 minutos	5
No sé dónde está la instalación más próxima	6
NS/NC	98

P24 - Desde su situación personal, ¿qué instalaciones cree que habría que construir en su barrio, o pueblo en los próximos años?

Plantearla como abierta y encajar las respuestas en códigos cerrados (**máximo 2 respuestas en total**)

	SÍ	NO
Hacen falta más INSTALACIONES DEPORTIVAS CONVENCIONALES (64)	1	2
P24.1- ¿Cuáles?	1º (65)	2º (66)
Pistas de tenis	1	1
Piscina al aire libre	2	2
Pista polideportiva al aire libre	3	3
Piscina cubierta	4	4
Pista polideportiva cubierta	5	5
Campo de fútbol	6	6
Pistas de atletismo	7	7
Frontón	8	8
Rocódromo	9	9
Sala de aparatos/musculación	10	10
Sala de gimnasia/zumba, pilates,.....	11	11
	SÍ	No
FALTAN ESPACIOS URBANOS preparados para la práctica de ejercicio (67)	1	1
P24.2- ¿Cuáles?	1º (68)	2º (69)
Bidegorris	1	1
Caminos, senderos	2	2
Calestenia	3	3
Parques biosaludables	4	4
Parques de skate	5	5
Otros ¿Cuáles?	6	6

P25 - Como Vd. sabe hay distintas formas de entender y valorar el deporte. A continuación le vamos a leer una serie de frases que contienen diferentes opiniones de lo que es el deporte en general. ¿Cuál es su grado de acuerdo con cada una de ellas? Nada de acuerdo, parcialmente de acuerdo, bastante de acuerdo y muy de acuerdo.

	NA	PA	BA	MA	NS/NC	
Es fuente de salud, ayuda a estar en forma	1	2	3	4	98	(70)
Permite liberar tensiones y el mal humor	1	2	3	4	98	(71)
Educa en el juego limpio y la honestidad	1	2	3	4	98	(72)
Permite relacionarse con otras personas, hacer amistades y fomenta el trabajo en equipo, la cooperación y el compañerismo	1	2	3	4	98	(73)
Es un medio para aprender a tener autodisciplina, compromiso, constancia y favorece la superación	1	2	3	4	98	(74)
Facilita el acercamiento entre personas de distintas nacionalidades y culturas	1	2	3	4	98	(75)
Aporta educación en el respeto y la tolerancia	1	2	3	4	98	(76)
Es una forma de conseguir la igualdad	1	2	3	4	98	(77)
El deporte practicado por mujeres tendría que tener la misma valoración y promoción que el practicado por hombres	1	2	3	4	98	(78)

P26 - Con independencia de que haga o no deporte ¿qué es lo que más le gusta del deporte? (1 respuesta) ⁽⁷⁹⁾ (TARJETA F)

Permite estar en buena forma física (salud)	1
El ambiente de diversión y entrenamiento	2
Permite estar con amistades u otras personas	3
Permite experimentar, disfrutar la naturaleza	4
Sirve para relajarse	5
Sienta bien, mejora el ánimo	6
Objetivos y retos personales	7
La competición	8
El espectáculo que ofrece	9
Es una forma de formación, educación	10
El compañerismo y otros valores	11
La estética corporal que proporciona	12
Nada	13
Otro (especificar _____)	98

P27 - ¿Y qué es lo que menos le gusta? (1 respuesta) ⁽⁸⁰⁾ (TARJETA G)

La lucha, la competición	1
El deporte profesional y el dinero	2
Compromiso, sacrificio	3
El culto al éxito deportivo	4
La tensión, estrés	5
La publicidad	6
Es muy cansado	7
Las lesiones	8
El coste de algunos deportes/pocas ayudas	9
La desigualdad de género	10
Otras cosas (especificar _____)	11
Nada negativo	12
NS/NC	98

P32 - ¿Qué le parece el sistema de cuotas/abonos de las instalaciones públicas de su municipio? (1 respuesta) ⁽⁸⁷⁾

No lo conozco	1
Me parece adecuado	2
Es demasiado caro	3
Un único carnet debería valer para todas las instalaciones	4
No debería ser necesario pagar una cuota extra para practicar ciertos deportes como pádel, tenis,...	5
Los abonos deberían poderse utilizar en municipios cercanos	6
Para la utilización de determinadas instalaciones no deberían exigir tener abono o carnet (pistas de footing,...)	7
Otras (especificar _____)	8
NS/NC	98

P33 - ¿Ha participado alguna vez en algún evento deportivo organizado por las instituciones (Ayuntamiento, Diputación, ...), por su empresa u otras o por alguna ONG como puede ser un marathon popular, un cross o en algún torneo solidario? ⁽⁸⁸⁾

Sí, y repetiría la experiencia	1
Sí, pero no tengo intención de repetir	2
No he participado pero puedo plantearme hacerlo en alguna ocasión	3
No y no tengo ninguna intención de hacerlo	4
NS/NC	98

P28 - ¿Le gustaría que alguien le asesore sobre posibles prácticas o actividades deportivas adecuadas para Ud.? ⁽⁸¹⁾

Ya me asesoran	1
Me gustaría que me asesorasen	2
No me gustaría, no lo considero necesario	3

P29 - ¿Utiliza algún tipo de app o aplicación de internet asociada a la actividad deportiva/física que realiza?

	Sí	No pero podría usarla	No la utilizaría
Si utilizo una app (cual? _____) ⁽⁸²⁾	1	2	3
Utilizo alguna web ⁽⁸³⁾	1	2	3

P30 - ¿Cree que si desde la administración (Ayuntamiento, Diputación o Gobierno Vasco) se crease un app específica para este fin le facilitaría la práctica de ejercicio físico? ⁽⁸⁴⁾

Sí	1
No	2
Me es indiferente	3

P31 - ¿Podría decirme si su padre y su madre practican o han practicado deporte?

	Padre ⁽⁸⁵⁾	Madre ⁽⁸⁶⁾
Ha hecho deporte siempre (de joven y de mayor)	1	1
Hacia deporte cuando era más joven	2	2
Hace deporte, pero lo ha empezado a hacer de mayor	3	3
No ha hecho deporte	4	4
NS/NC	98	98

P34 - Participas como voluntario o voluntaria en algún club, federación o evento deportivo? ⁽⁸⁹⁾

Sí, en eventos, competiciones puntuales	1
Sí, durante toda la temporada en un club, federación, o deporte escolar	2
Sí, tanto en eventos puntuales como a lo largo de la temporada	3
No, no participo	4

P35 - Cuándo realiza ejercicio físico en que idioma se relaciona fundamentalmente con sus compañeros compañeras? Y con sus entrenadores y entrenadoras (o monitores/monitoras)? (90)(91)

	Compañeros/as (90)	Entrenadores/as (91)
Castellano	1	1
Euskera	2	2
Ambas	3	3
Otras	4	4

P36 - ¿Le importaría decirnos dónde ha nacido? ¿y su padre y madre?

	Entrevistado (92)	Padre (93)	Madre (94)
En Bizkaia	1	1	1
En otro territorio de la C.A.V.	2	2	2
En el resto del Estado	3	3	3
En el extranjero	4	4	4
NS/NC	98	98	98

P37 - ¿Qué estudios tiene Vd.? (95)

Primaria incompleta, inacabada, sin estudios	1
EGB, Primaria completa, certificado de estudios	2
Secundaria, Artes-Oficios o similares	3
Ciclos formativos medios, FP II	4
Bachillerato, BUP, COU	5
Ciclos formativos superiores, formación profesional	6
Universitarios de grado medio (Peritajes, Magisterio antiguo,...)	7
Universitarios o Técnicos de grado Superior	8
Doctorado o Postgrado	9
Otros (especificar _____))
NS/NC	98

P38 - ¿En cuál de estas situaciones se encuentra Vd.? (96)

Trabaja	1
En paro	2
Jubilación	3
Estudiante	4
Sus labores	5
NS/NC	98

P39 - NIVEL DE INGRESOS MENSUALES FAMILIARES: CATEGORIAS:

(Hablamos de los ingresos mensuales de TODOS los miembros del hogar en TOTAL) (97)

Hasta 1.000 €	1
Entre 1.001 y 1.800 €	2
Entre 1.801 y 2.500 €	3
Entre 2.501 y 4.000 €	4
Más de 4.000 €	5
Ns/Nc	98

P40 - ¿Le importaría decirnos cuál es su edad? (anotar y encajar) _____ (98) (99)

De 16 a 24 años	1
De 25 a 34 años	2
De 35 a 49 años	3
De 50 a 64 años	4
>65 años	5

P41 - Sexo: (100)

Hombre	1
Mujer	2

P42 - Estado civil: (101)

Soltero o soltera	1
Casado o casada	2
Pareja de hecho	3
Separación o divorcio	4
Viudo o viuda	5
NS/NC	98

P43 - Para terminar, tiene Vd. Hijos y/o hijas menores? (102)

Sí	1
No	2
NS/NC	98

SOLO A LAS RUTAS DE BILBAO

P44 - ¿Cuál es tu polideportivo de referencia (el que más utilizas)? (103)

Artxanda	1
Abusu/La Peña	2
Atxuri	3
Deusto/Deustu	4
La Casilla	5
Miribilla	6
Errekalde/Rekalde	7
San Ignazio/San Ignacio	8
San Mamés	9
Txurdinaga	10
Zorrotza/Zorroza	11
Centro de actividad física	12
Azkuna Zentroa (Alhóndiga)	12
Otro. ¿Cuál?	13
Ninguno	14

P45 - Valora por favor dicho polideportivo en una escala de 0 (valoración mínima) a 10 (valoración máxima) en cuanto a:

Instalaciones (104)	
Servicios (105)	

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Solo para supervisión:

Nombre: _____

Teléfono: _____



Bizkaia

foru aldundia
diputación foral





 **Bizkaia**
foru aldundia
diputación foral