



Universitat
de les Illes Balears

Grup d'investigació
en Ciències de l'Activitat
Física i l'Esport



**Conselleria de Turisme,
Cultura i Esports**

Direcció General d'Esports

Hábitos deportivos y actividad física de la población adulta de las Islas Baleares

Francisco Javier Ponseti Verdaguer; Elisa I. Sánchez Romero;
Josep Vidal Conti; Jaume Cantallops Ramón; Adrià Muntaner Mas



Equipo de investigación y autores

Investigador principal:

Adrià Muntaner Mas¹⁻²

Equipo de investigación:

Francisco Javier Ponseti Verdaguer¹⁻²

Jaume Cantallops Ramón¹⁻²

Josep Vidal Conti¹⁻²

Elisa I. Sánchez Romero³

Equipo de redacción

Maria del Mar Barceló Maimó

Sebastià Bibiloni Pujol

Edita:

Maquetadora: Aitana Pons Torrens

ISBN: 978-84-09-78460-8

DL: PM 00890-2025

Universitat de les Illes Balears – UIB

Financiación:

Este estudio ha sido elaborado con la financiación de la Dirección General de Deportes, de la Consejería de Turismo, Cultura y Deportes del Gobierno de las Islas Baleares, a través del encargo de gestión “Estudi dels hàbits esportius de la població de les Illes Balears i elaboració d’un pla d’instal·lacions i equipaments esportius de les Illes” (MEPRO 2024/17461).

Afiliaciones

¹Grupo de Investigación en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (GICAFE), Facultad de Educación, Universitat de les Illes Balears, Palma (España)

²Departamento de Pedagogía y Didácticas Específicas, Instituto de Investigación e Innovación Educativa (IRIE), Universitat de les Illes Balears, Palma (España)

³Facultad de Educación, Universidad Católica San Antonio de Murcia, Murcia (España)

Introducción.....	11
Marco conceptual.....	11
Contexto y antecedentes del estudio de los hábitos deportivos	11
Objetivos del informe.....	12
Metodología	13
Diseño del estudio.....	13
Muestra.....	13
Cuestionario.....	14
Diagrama del cuestionario	15
Procedimiento	17
Análisis estadístico	17
Conceptos en el marco de la actividad física y el deporte.....	17
Resultados.....	18
Bloque I. Datos identificativos y variables sociodemográficas	19
Bloque II. Actividad física y nivel de condición física	23
Bloque III. Hábitos de práctica deportiva.....	29
Bloque IV. Implicación deportiva y tiempo libre	41
Bloque V. Lugar y caracterización de la práctica deportiva	45
Conclusiones.....	53
Referencias bibliográficas	54
Anexos	56
Anexo 1. Conceptos en el marco de la actividad física y el deporte.....	57
Anexo 2. Instrumento de evaluación.....	58
Anexo 3. Niveles de actividad física y práctica deportiva segmentado por islas.....	67

Gráfico 1. Distribución de la muestra por isla de residencia.....	19
Gráfico 2. Distribución de la muestra, según sexo.....	19
Gráfico 3. Distribución de la muestra, por grupo de edad.....	19
Gráfico 4. Distribución de la muestra, según el nivel de estudios	20
Gráfico 5. Distribución de la muestra por situación laboral.....	20
Gráfico 6. Distribución de la muestra, según la percepción del nivel económico.....	20
Gráfico 7. Media de minutos semanales de actividad física, según el sexo	23
Gráfico 8. Media de minutos semanales de actividad física, según la edad	24
Gráfico 9. Cumplimiento de las recomendaciones de actividad física de la oms, según el sexo.....	24
Gráfico 10. Cumplimiento de las recomendaciones de actividad física de la oms, según la edad	25
Gráfico 11. Tiempo destinado a comportamiento sedentario, según el sexo.....	25
Gráfico 12. Percepción de la condición física, según el sexo.....	26
Gráfico 13. Percepción de la condición física, según la edad	26
Gráfico 14. Práctica deportiva en el último año, según el sexo.....	29
Gráfico 15. Práctica deportiva en el último año, según la edad	29
Gráfico 16. Principales motivos para la práctica deportiva, según el sexo	31
Gráfico 17. Principales motivos para la práctica deportiva, según la edad	31
Gráfico 18. Esfuerzo percibido en la práctica deportiva.....	32
Gráfico 19. Frecuencia de práctica deportiva	32
Gráfico 20. Frecuencia de práctica deportiva, según el sexo.....	32
Gráfico 21. Frecuencia de práctica deportiva, según la edad.....	33
Gráfico 22. Distribución de la práctica deportiva semanal	33
Gráfico 23. Deportes más practicados	34

Gráfico 24. Deportes más practicados, según el sexo.....	34
Gráfico 25. Deportes más practicados, según la edad	35
Gráfico 26. Época del año de mayor frecuencia de práctica deportiva, según el sexo.....	35
Gráfico 27. Época del año de mayor frecuencia de práctica deportiva, por grupo de edad	36
Gráfico 28. Práctica deportiva previa	36
Gráfico 29. Abandono de la práctica deportiva, según el sexo y la edad.....	37
Gráfico 30. Personas que no practican deporte, pero desean hacerlo.....	37
Gráfico 31. Tiempo libre disponible, según el sexo (media horas/día)	42
Gráfico 32. Tiempo libre disponible, según la edad (media horas/día)	42
Gráfico 33. Finalidad principal de la práctica deportiva.....	43
Gráfico 34. Tipos de espacios utilizados para la práctica deportiva, según el sexo.....	46
Gráfico 35. Tipos de espacios utilizados para la práctica deportiva, según la edad.....	46
Gráfico 36. Principales motivos de uso de las instalaciones deportivas, según el sexo.....	47
Gráfico 37. Opinión sobre la afluencia de usuarios en instalaciones públicas, según el sexo.....	48
Gráfico 38. Necesidades detectadas en las instalaciones deportivas.....	49
Gráfico 39. Valoración general de las instalaciones deportivas, según el sexo.....	49
Gráfico 40. Valoración general de las instalaciones deportivas, según la edad	49
Gráfico 41. Percepción de la necesidad de construir espacios deportivos convencionales	50
Gráfico 42. Servicios más utilizados en relación con la práctica deportiva, según el sexo.....	50

La actividad física y el deporte son aspectos fundamentales para mantener una buena salud. La literatura científica ha evidenciado que hacer actividad física de forma regular mejora la condición física, ayuda a sentirse mejor mentalmente y previene ciertas enfermedades que afectan a la población adulta, como la obesidad, la diabetes tipo 2 o los problemas cardiovasculares (Herbert et al., 2020; Thompson et al., 2003; Valenzuela et al., 2023). Además, la actividad física también tiene efectos positivos en el ámbito, ya que puede aliviar la carga de los sistemas sanitarios y contribuir a una sociedad mucho más saludable y sostenible. Pese a todo ello, el nivel de actividad física de la población adulta sigue siendo bajo y mejorable. En las últimas décadas, los cambios en los hábitos cotidianos han llevado a una vida más sedentaria. Ciertos factores como el tipo de trabajo, los desplazamientos en vehículo motorizado y el uso creciente de dispositivos electrónicos han reducido el movimiento diario de la población adulta (Conger et al., 2022; Goyal y Rakhra, 2024; Piercy, 2019).

Ante esta situación, la Organización Mundial de la Salud (OMS) propuso en 2018 un plan global con una meta clara: conseguir que más personas sean activas. Este plan plantea medidas para que caminar, desplazarse en bicicleta o hacer ejercicio formen parte del día a día, y no sean solo una actividad puntual. Para ello, se destaca la necesidad de trabajar desde distintos sectores: salud, educación, transporte, urbanismo o deporte (Organización Mundial de la Salud, 2019).

España adaptó estas líneas generales a través del Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte (Consejo Superior de Deportes, 2010b), que sirve como marco para fomentar estilos de vida activos en la población adulta. Sin embargo, el desarrollo real de estas propuestas depende en gran parte de lo que haga cada comunidad autónoma, ya que las necesidades y las características pueden variar según el territorio.

En el caso de las Islas Baleares, las instituciones públicas han otorgado prioridad a la promoción de la actividad física y la práctica deportiva. No obstante, para desarrollar políticas verdaderamente eficaces, resulta imprescindible contar con un diagnóstico riguroso de aspectos clave, como el número de personas que practican deporte, la frecuencia con la que lo hacen, los tipos de actividades que eligen y

las barreras a las que se enfrentan para mantenerse activas. Comprender estos factores es fundamental para diseñar intervenciones que se ajusten de forma realista y efectiva a las necesidades de la ciudadanía.

Marco conceptual

Contexto y antecedentes del estudio de los hábitos deportivos

La primera encuesta sistemática de ámbito nacional sobre hábitos deportivos en España la llevó a cabo ICESA-Gallup en 1975, por encargo de la Delegación Nacional de Educación Física y Deporte, actual Consejo Superior de Deportes (CSD). A partir de 1980, el CSD encargó al Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) la realización de encuestas sobre los hábitos deportivos de los españoles, que se llevan a cabo con una regularidad de cinco años. Gracias a este proceso, España se situó como uno de los países europeos con estadísticas más sólidas sobre los hábitos deportivos de la población adulta (García-Ferrando, 2005).

Los estudios nacionales más recientes que abordan los hábitos deportivos en España son la “Encuesta de hábitos deportivos 2022” (Consejo Superior de Deportes, 2023), y el informe “Los hábitos deportivos en España”, publicado por el CIS en marzo de 2024 (Centro Investigaciones Sociológicas, 2024). Ambos proyectos se desarrollan con una periodicidad quinquenal y ofrecen una visión amplia del comportamiento deportivo de la población.

La encuesta del CSD analiza los hábitos de actividad física y deporte en personas mayores de 15 años y se basa en una muestra de 12000 participantes, de los cuales 546 residen en las Islas Baleares. Este estudio constituye la fuente más reciente sobre la práctica deportiva en las Islas Baleares, e incluye información sobre la frecuencia de actividad física, los espacios utilizados y las modalidades más practicadas.

Por su parte, el estudio del CIS se centra en la población mayor de 16 años y en su última edición —tras catorce años desde la anterior, llevada a cabo en 2010— recoge datos de 8487 personas distribuidas por todo el país, incluyendo 223 respuestas correspondientes a las Islas Baleares.

A raíz de estos estudios, ha surgido la necesidad de analizar los hábitos deportivos de la población en numerosas regiones y comunidades autónomas, como es el caso de Andalucía (Moscoso-Sánchez, 2022), y Cataluña (Generalitat de Catalunya i Consell Superior de l'Esport, 2022), entre otras.

En el ámbito autonómico, la bibliografía sobre los hábitos deportivos de la población adulta en las Islas Baleares no es especialmente abundante. Uno de los documentos más relevantes es el Dictamen 14/2009 del Consejo Económico y Social (CES), titulado “L'esport a les Illes Balears” (Palou y Ponseti, 2009), que ofrece un análisis detallado de la situación del deporte en las islas, abordando aspectos como la infraestructura, la organización deportiva y los niveles de participación ciudadana.

Además, existe un estudio de 2013 centrado en los hábitos del alumnado universitario de la Universidad de las Islas Baleares (UIB), cuyos resultados revelan diferencias significativas en los estilos de vida según el género, y también se observaron niveles elevados de estrés, junto a un consumo excesivo de productos poco saludables y una falta de práctica deportiva regular en una parte considerable del alumnado (Bennasar-Veny, 2013).

En definitiva, a pesar de algunos trabajos como el Dictamen del CES y el estudio de los hábitos de la población universitaria, junto con ciertos informes nacionales que incluyen datos regionales, todavía no existen investigaciones específicas y actualizadas que profundicen en los hábitos deportivos y de actividad física de los adultos en las Islas Baleares. Esta laguna pone de manifiesto la necesidad de estudios actualizados que permitan diseñar políticas públicas adecuadas para fomentar la práctica de actividad física y deportiva de la sociedad en las Islas Baleares.

Objetivos del informe

Este estudio tiene como objetivo analizar en profundidad los hábitos deportivos y de actividad física de la población adulta de las Islas Baleares. Parte de la necesidad de disponer de información específica sobre cómo las personas integran la actividad física en su vida cotidiana: con qué frecuencia la practican, qué tipos de actividades prefieren y a qué barreras se enfrentan para mantenerse activas.

Asimismo, el estudio pretende identificar posibles diferencias entre grupos poblacionales en función del sexo o la edad, así como explorar los factores que motivan o desincentivan la práctica deportiva. Esta información es esencial para comprender de forma más precisa la realidad actual y orientar la toma de decisiones públicas hacia intervenciones más eficaces.

En definitiva, el propósito general de esta investigación es aportar datos relevantes que permitan a las instituciones diseñar políticas y estrategias que fomenten estilos de vida activos en la ciudadanía balear, considerando las particularidades del territorio y las necesidades reales de su población adulta.

Diseño del estudio

La encuesta sobre “Hábitos deportivos y de actividad física de la población adulta de las Islas Baleares” es una investigación oficial encargada por la Dirección General de Deportes, dirigida a personas mayores de 18 años residentes en el archipiélago. Se trata de un estudio de carácter descriptivo y transversal, cuyo objetivo principal es evaluar los hábitos de actividad física y las prácticas deportivas de la población adulta balear.

Muestra

El universo de población del estudio estuvo compuesto por personas adultas con edades comprendidas entre 18 y 85 años, residentes en las Islas Baleares. Según el padrón de población más reciente del Instituto de Estadística de las Illes Balears, de los 1176659 habitantes censados en las islas, 971314 cumplían con los criterios de inclusión para esta investigación (Instituto de Estadística de las Islas Baleares, 2022).

Se establecieron como criterios de inclusión: tener entre 18 y 85 años y residir de forma habitual en cualquiera de las islas del archipiélago balear (Mallorca, Menorca, Ibiza, Formentera). Como criterio de exclusión, se descartó la participación de aquellas personas que manifestaran su rechazo explícito a responder la encuesta.

La muestra fue calculada mediante un muestreo probabilístico estratificado con el fin de garantizar la representatividad por sexo, edad e isla de residencia, y asegurar la validez externa. Para el

cálculo del tamaño muestral necesario, se utilizaron las siguientes fórmulas:

$$n = (Z^2 \times p \times q) / e^2$$

$$n \text{ ajustada} = n / [1 + ((n - 1) / N)]$$

Donde:

- Error muestral (e) = 2,19 % = 0,0219
- Nivel de confianza: 95 % (z = 1,96)
- Proporción estimada (p) = 0,5
- Complemento (q) = 0,5
- Universo poblacional (N) = 971314
- Tamaño de la muestra (n)

Aplicando estas fórmulas se hicieron los siguientes cálculos:

$$n = (1,96^2 \times 0,5 \times 0,5) / (0,0219^2) = 2002,39$$

$$n \text{ ajustada} = 2002,39 / [1 + ((2002,39 - 1) / 971314)] = 1998,27$$

Para que la muestra de estudio fuera representativa de la población adulta de las Islas Baleares, con un nivel de confianza del 95 % y un margen de error del 2,19 %, finalmente se seleccionó una muestra de 2000 personas adultas residentes en las Islas Baleares.

En la siguiente tabla se presentan el universo poblacional de cada isla, la muestra correspondiente y el porcentaje que supone sobre el total muestral del estudio.

Tabla 1. Cálculo del tamaño muestral

Cálculo de la muestra			
	Universo de población	Muestra del estudio	% ¹
Mallorca	752.284	1547	77,3 %
Menorca	80.427	166	8,3 %
Ibiza	128.850	265	13,3 %
Formentera	9.753	22	1,1 %
Total	971.314	2.000	100 %

¹ %: Peso relativo que tiene cada isla dentro de la muestra total del estudio.

Cuestionario

Para la configuración del cuestionario, previamente se revisó la bibliografía referente a estudios sobre hábitos deportivos. Entre ellos, destacan como referentes principales la Encuesta de hábitos deportivos de 2022 del CSD y el Cuestionario del estudio de los hábitos deportivos en España del CIS, que constituyeron las principales fuentes de las preguntas, a parte de algunas de elaboración propia, para adaptar el cuestionario al contexto en el que se enmarca la muestra de estudio.

BLOQUE I.

Datos identificativos y variables socioeconómicas

BLOQUE II.

Actividad física y nivel de condición física

BLOQUE III.

Hábitos de práctica deportiva

BLOQUE IV.

Implicación deportiva y tiempo libre

BLOQUE V.

Lugar y caracterización de la práctica deportiva

Bloque I. Datos identificativos y variables socioeconómicas

El primer bloque del cuestionario recopila información básica sobre las características sociodemográficas y socioeconómicas de las personas encuestadas. En concreto, se recogieron datos sobre nacionalidad, isla de residencia, sexo, edad, nivel de estudios alcanzado, situación laboral (empleo, desempleo, jubilación, entre otros) y percepción del nivel económico. Aunque todas estas variables fueron consideradas para contextualizar los resultados del estudio, los análisis llevados a cabo se centraron únicamente en los cruces entre los niveles de actividad física y práctica deportiva con las variables de sexo y edad.

Bloque II. Actividad física y nivel de condición física

Para evaluar el nivel de actividad física y de condición física de la población encuestada, el cuestionario incorporó ítems relacionados con los hábitos diarios de movimiento y esfuerzo físico. Específicamente se recogió información a través de dos instrumentos validados: la escala de percepción del esfuerzo de Borg, que permite estimar la intensidad de la actividad física desde la percepción subjetiva de la persona, y el cuestionario IPAQ (International Physical Activity Questionnaire), ampliamente utilizado para medir la frecuencia, la duración y la intensidad de la actividad física en diversos ámbitos de la vida cotidiana.

Bloque III. Hábitos de práctica deportiva

Este bloque se centra en los hábitos y comportamientos relacionados con la actividad física y la práctica deportiva. Ofrece información detallada sobre la frecuencia de práctica, las personas con las que se lleva a cabo (en solitario, con amistades, en familia, etc.), los espacios utilizados, los motivos que impulsan su práctica, así como las modalidades deportivas preferidas y las épocas del año con mayor actividad.

Asimismo, se incluyen preguntas dirigidas a las personas que no practican deporte en la actualidad, con el objetivo de conocer si lo hicieron en el pasado y, en caso afirmativo, a qué edad abandonaron la práctica y cuáles fueron las razones de dicho abandono. Todo ello permite obtener una visión integral tanto de los patrones de participación como de las barreras percibidas y los cambios en los hábitos deportivos a lo largo del tiempo.

Bloque IV. Implicación deportiva y tiempo libre

Con el objetivo de profundizar en la práctica deportiva, se incluyó un bloque específico dirigido a las personas que practican deporte, centrado en sus hábitos vinculados a la participación en actividades competitivas. Este apartado recoge información sobre la frecuencia con la que compiten, los motivos que las llevan a hacerlo, el nivel de implicación en dichas prácticas, así como el tiempo libre disponible para dedicar a este tipo de actividades.

Bloque V. Lugar y caracterización de la práctica deportiva

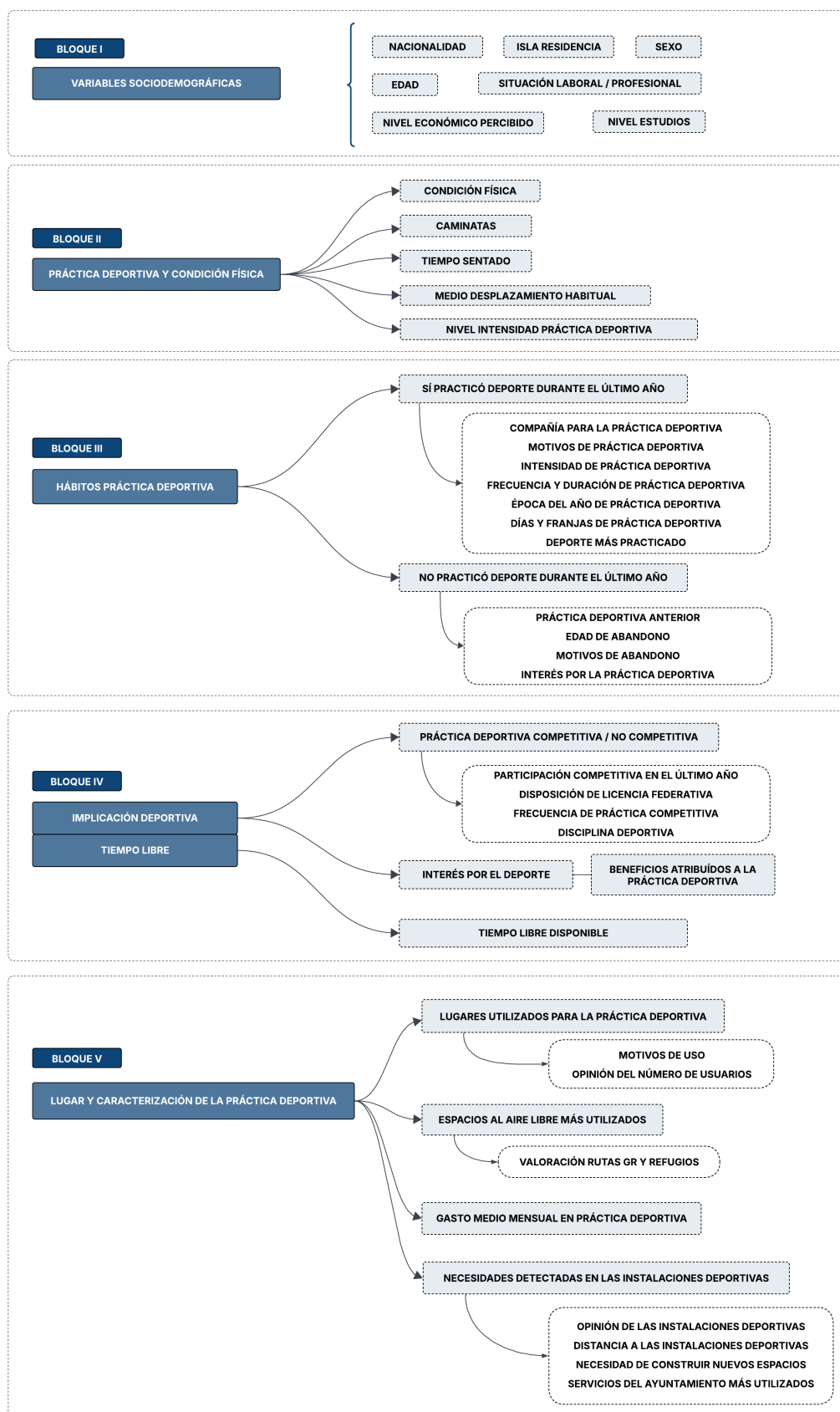
Este último bloque examina el uso de espacios destinados a la práctica deportiva, tanto en instalaciones convencionales como en entornos naturales, e identifica los espacios al aire libre más frecuentados. Se analiza dónde se practica deporte, los motivos de elección de dichos lugares y la valoración general de los servicios disponibles. También se recogen percepciones sobre el sistema de cuotas, el nivel de ocupación y la afluencia. Además, se abordan hábitos relacionados, como la contratación de servicios complementarios (entrenamiento personal, fisioterapia, etc.), la compra de material deportivo y la distancia entre el domicilio y las instalaciones utilizadas. Por último, se incluye la opinión sobre la necesidad de construir nuevos espacios o equipamientos deportivos singulares.

Diagrama del cuestionario

El siguiente mapa conceptual presenta de forma estructurada todos los bloques temáticos del instrumento de evaluación utilizado. En primer lugar, se incluyen las variables sociodemográficas, y posteriormente, se desarrollan los distintos bloques relacionados con la práctica deportiva, que abordan aspectos clave como el nivel de condición física, los hábitos de práctica, el interés por el deporte y el uso de espacios y lugares destinados a la actividad físico-deportiva.

El cuestionario completo puede consultarse en el anexo 2, y en el anexo 3 se presenta un análisis comparativo entre islas.

Figura 1. Mapa conceptual de las preguntas del cuestionario



Procedimiento

El trabajo de campo fue llevado a cabo por la consultora COTESA, especializada en estudios demoscópicos, quien asumió la responsabilidad de implementar la recogida de datos siguiendo los estándares metodológicos del sistema CAT (Computer Assisted Telephone). Esta técnica, basada en entrevistas telefónicas asistidas por ordenador, permitió una gestión eficiente del proceso, ya que el sistema informático guía al encuestador, reduce la variabilidad entre entrevistadores y optimiza la recogida de datos al hacerla más rápida, accesible y económica, lo que es especialmente útil en estudios longitudinales o con poblaciones geográficamente dispersas (Baer et al., 1993; Groves y Mathiowetz, 1984).

El uso del CAT garantizó una amplia cobertura territorial y, aseguró que todas las islas del archipiélago balear estuvieran representadas de forma adecuada, lo cual es especialmente importante en un territorio con características geográficas diversas.

Asimismo, esta metodología permitió llevar un seguimiento adecuado del trabajo de campo, además de la implementación de controles de calidad internos, y la detección de inconsistencias en los datos.

Antes de comenzar cada entrevista, las personas con las que se contactó fueron informadas del propósito del estudio, se les explicó brevemente el contenido del cuestionario y se les garantizó la confidencialidad y el anonimato de las respuestas, en cumplimiento con la normativa vigente en materia de protección de datos: el Reglamento General de Protección de Datos (RGPD), de ámbito europeo, y la Ley Orgánica 3/2018, de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales (LOPDGDD), de aplicación en el territorio español.

El proceso de recogida de datos se desarrolló entre septiembre y diciembre de 2024, periodo durante el cual se realizaron las 2000 entrevistas a personas adultas residentes en las Islas Baleares. Cada entrevista tuvo una duración aproximada de entre 30 y 40 minutos. Este intervalo de tiempo permitió una adecuada planificación y ejecución del trabajo de campo, favoreció la representatividad

muestral y redujo posibles sesgos estacionales en las respuestas relacionadas con la práctica de actividad física y deportiva.

Análisis estadístico

Para el análisis estadístico de los datos, se aplicaron distintos procedimientos según el tipo de variable. En las variables categóricas, se presentan frecuencias absolutas y porcentajes, y las diferencias entre grupos se evaluaron mediante la prueba no paramétrica ji-cuadrado de Pearson, utilizando la prueba exacta de Fisher en tablas de contingencia 2 x 2. En las variables continuas, se muestran la media, la desviación típica y la mediana, y las comparaciones entre grupos se realizaron mediante pruebas no paramétricas: Mann-Whitney para dos grupos y Kruskal-Wallis para más de dos. Todas las comparaciones múltiples se ajustaron con la corrección de Bonferroni. Además, para identificar variables subyacentes o factores que expliquen la configuración de correlaciones dentro de un conjunto de variables observadas, se aplicaron análisis factoriales exploratorios con estimación PAF (Principal Axis Factoring) y rotación Oblimin. El análisis de los datos se realizó con el software IBM SPSS Statistics 29,0, utilizando el nivel de significatividad en los análisis del 5 % ($\alpha=0,05$).

La base de datos original y las tablas completas con los resultados del estudio se han depositado en el repositorio Zenodo para su consulta y descarga pública (Muntaner-Mas, et al., 2025).

Conceptos en el marco de la actividad física y el deporte

Para facilitar la comprensión y la coherencia de los términos utilizados en este estudio, se ha elaborado un glosario con las definiciones conceptuales de los principales conceptos abordados. Este glosario está disponible en el anexo 1.

Resultados

Los resultados se presentan organizados por bloques temáticos que siguen la estructura del instrumento utilizado. Al inicio de cada bloque se incluyen todas las preguntas correspondientes para contextualizar adecuadamente la información. A continuación, se muestran los resultados de forma clara, acompañados de gráficos que facilitan su comprensión visual. Los porcentajes y las frecuencias absolutas aparecen indicados juntos en el mismo paréntesis y con el formato “(%; n = X)”. En aquellos casos en los que las preguntas permiten múltiples respuestas, no se incluye la frecuencia absoluta para evitar interpretaciones erróneas. Cada bloque finaliza con las conclusiones derivadas del análisis de los datos. Tras presentar todos los bloques, se ofrece un apartado que agrupa las conclusiones principales de cada bloque. Finalmente, en los anexos se incluyen el glosario de los conceptos clave en el marco de la actividad física y el deporte, y el instrumento completo utilizado para la recogida de datos.

Este bloque recoge información básica para caracterizar la muestra encuestada.

Las preguntas formuladas fueron:

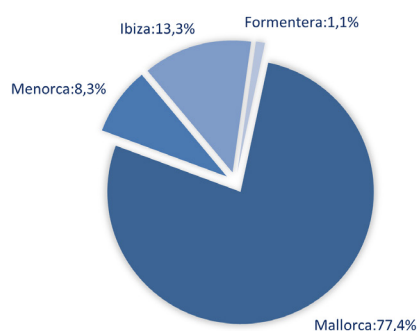
- Nacionalidad.
- Isla de residencia.
- Sexo.
- Edad.
- Nivel de estudios alcanzado:
 - Desde primaria incompleta hasta doctorado universitario.
- Situación laboral actual:
 - Trabaja, estudia, está jubilado/a, desempleado/a, se ocupa de las tareas del hogar, tiene incapacidad permanente, otras.
- Situación profesional (solo si trabaja):
 - Directivos, profesionales científicos, técnicos, personal administrativo, vendedores, operarios, agricultores, militares, etc.
- Clase social percibida:
 - Clase alta, media-alta, media-media, media-baja, baja u otra.

Resultados del Bloque I

Respecto a la nacionalidad de los participantes, la mayor parte eran españoles (95,8 %; $n = 1916$), mientras que solo una minoría correspondía a otras nacionalidades (4,2 %; $n = 84$).

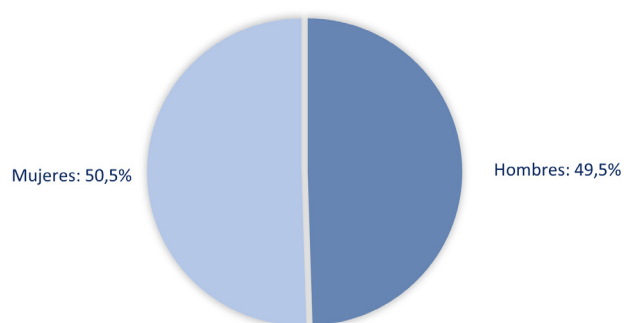
En cuanto al lugar de residencia, la mayoría vivía en Mallorca (77,4 %; $n = 1547$), seguida de un porcentaje menor en Ibiza (13,3 %; $n = 265$), Menorca (8,3 %; $n = 166$) y Formentera (1,1 %; $n = 22$), véase el gráfico 1.

Gráfico 1. Distribución de la muestra por isla de residencia



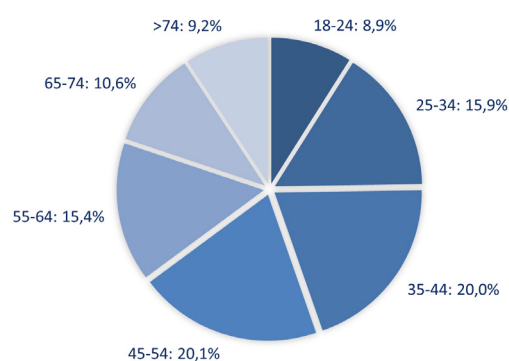
La muestra estuvo equilibrada en cuanto al sexo, con una proporción similar de hombres (49,5 %; $n = 990$) y de mujeres (50,5 %; $n = 1010$), tal como se presenta en el gráfico 2.

Gráfico 2. Distribución de la muestra, según sexo



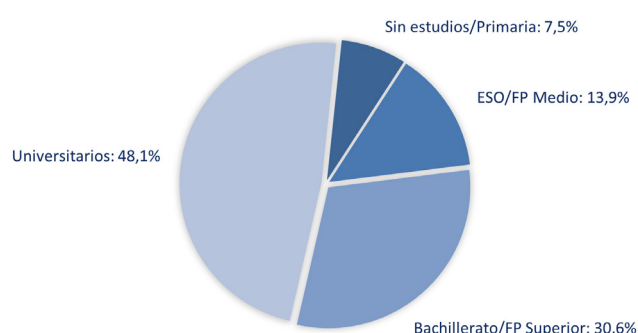
En cuanto a la distribución por edad, los tramos mayoritarios fueron los de 35-44 años (20,0 %) y 45-54 años (20,1 %), seguidos por los grupos de 25-34 años (15,8 %) y 55-64 años (15,0 %). Las personas mayores de 65 años representaron el 19,8 % de la muestra, mientras que el grupo menos representado fue el de jóvenes adultos de 18-24 años, con un 8,9 %, véase el gráfico 3.

Gráfico 3. Distribución de la muestra por grupo de edad



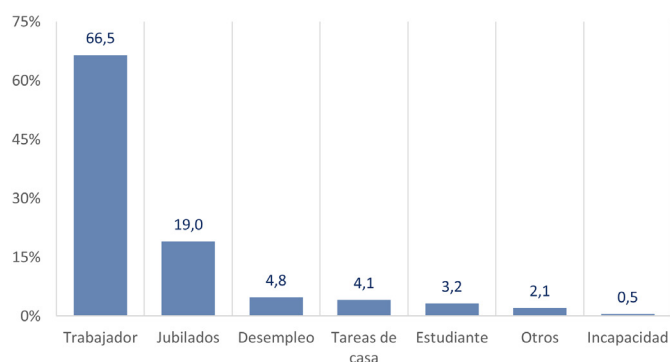
En cuanto al nivel máximo de formación académica alcanzado, la mayoría de los participantes contaba con estudios universitarios (48,1 %; n = 962), seguidos de quienes habían cursado bachillerato o ciclos formativos de grado superior (30,6 %; n = 611), educación secundaria obligatoria o ciclos formativos de grado medio (13,9 %; n = 278) y, en menor proporción, educación primaria, completada o no (7,5 %; n = 149); estos datos se recogen en el gráfico 4.

Gráfico 4. Distribución de la muestra según el nivel de estudios



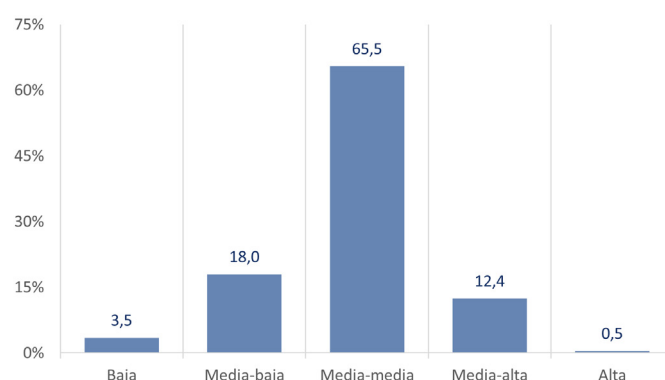
Tal como se muestra en el gráfico 5, la mayoría de los participantes se encontraba en activo (66,5 %; n = 1.329), los seguían las personas jubiladas (19,0 %; n = 380), en situación de desempleo (4,8 %; n = 95), dedicadas a las tareas del hogar (4,1 %; n = 82), estudiantes (3,2 %; n = 63), quienes marcaron la opción "otros" (2,1 %; n = 42) y, en último lugar, personas con incapacidad permanente (0,5 %; n = 9).

Gráfico 5. Distribución de la muestra por situación laboral



En relación con la percepción del nivel económico, la mayoría de los participantes se identificaba con la clase media-media (53,1 %; n = 1.309), seguida de la clase media-baja (14,6 %; n = 359), la clase media-alta (10,1 %; n = 248), la clase baja (2,8 %; n = 69) y, en menor proporción, la clase alta (0,4 %; n = 9), véase el gráfico 6.

Gráfico 6. Distribución de la muestra según la percepción del nivel económico



Conclusiones del Bloque I

1

La mayoría de los participantes eran de nacionalidad española (95,8 %), mientras que un 4,2 % pertenecían a otras nacionalidades.

2

En cuanto a la isla de residencia, la mayor parte vivía en Mallorca (77,3 %), le siguen los residentes en Ibiza (13,3 %), Menorca (8,3 %) y en Formentera (1,1 %).

3

La muestra estuvo equilibrada en cuanto al sexo, con un 49,5 % de hombres y un 51,5 % de mujeres.

4

En lo referente al nivel educativo, aproximadamente el 48 % contaba con estudios universitarios; le siguen quienes habían completado bachillerato o formación profesional de grado superior (31 %).

5

En el momento de la toma de datos, la mayoría se encontraba trabajando (66,5 %), un 19 % estaba jubilado, y un 5 % desempleado.

6

Por último, el 65,5 % se identificaba con la clase media-media, un 18 % afirmó ser de la clase media-baja y un 12,4 %, de clase media-alta.

Este bloque aborda aspectos del estilo de vida vinculados a la actividad física y el nivel de condición física.

Las preguntas formuladas fueron:

- Caminatas (al menos ≥ 10 minutos seguidos):
 - ¿Cuántos días caminó al menos 10 minutos seguidos?
 - ¿Cuánto tiempo dedica habitualmente a caminar en uno de esos días?
- Tiempo sedentario:
 - ¿Cuántas horas y minutos pasa sentado durante un día hábil?
- Medio de desplazamiento habitual:
 - ¿Cómo se desplaza de forma habitual?: a pie, en bicicleta, en transporte público o privado.
- Percepción sobre la condición física:
 - ¿Cuál de las siguientes afirmaciones describe mejor su estado de forma física?: le gustaría mejorar su forma física; está satisfecho con su estado; no le preocupa demasiado.
- Actividad física intensa (al menos ≥ 10 minutos seguidos):
 - ¿Cuánto tiempo dedica a la semana a practicar actividades físicas moderadas y/o intensas?

Resultados del Bloque II

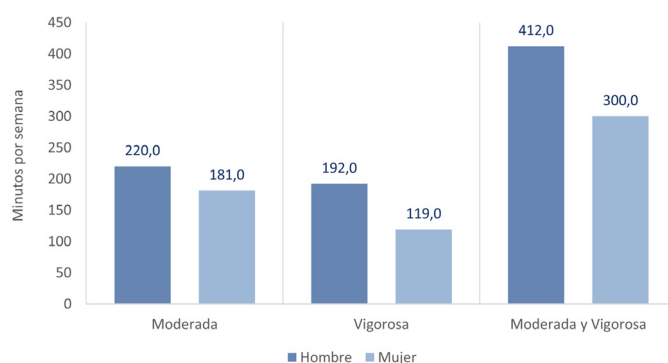
A continuación, se presentan los principales resultados obtenidos a partir de las respuestas de la muestra.

Minutos de actividad física por semana

En promedio, la población realiza alrededor de 356 minutos semanales de actividad física, combinando actividades de intensidad moderada y vigorosa. De estos, 200 minutos corresponden a actividad moderada y 155 minutos a actividad vigorosa.

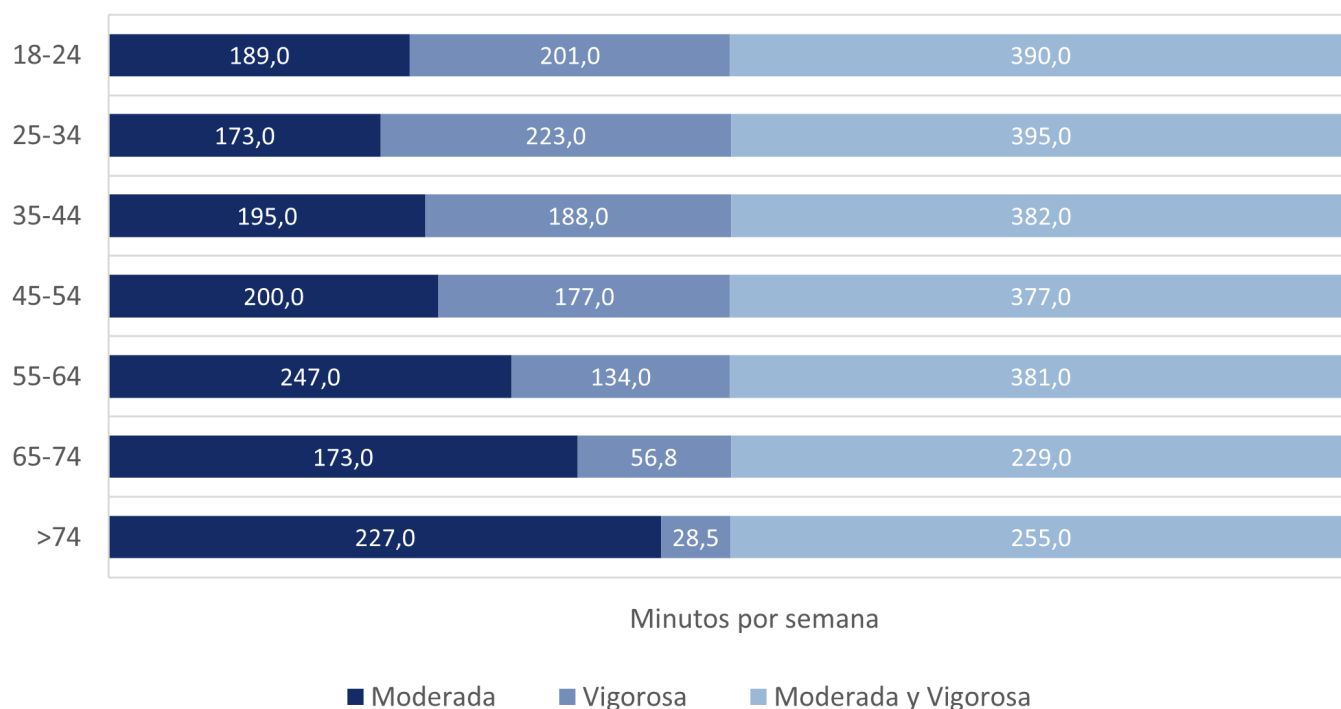
Al analizar las diferencias por sexo, se observa que los hombres acumulan más tiempo de actividad física en todos los niveles de intensidad. En concreto, dedican 220 minutos semanales a actividades moderadas frente a los 181 minutos de las mujeres, y 192 minutos a actividades vigorosas frente a 119 minutos. En conjunto, los hombres alcanzan una media de 412 minutos semanales de actividad moderada y vigorosa, mientras que las mujeres registran 300 minutos. Estos resultados evidencian una mayor dedicación de los hombres a la práctica física regular, especialmente en intensidades altas (véase el gráfico 7).

Gráfico 7. Media de minutos semanales de actividad física, según el sexo



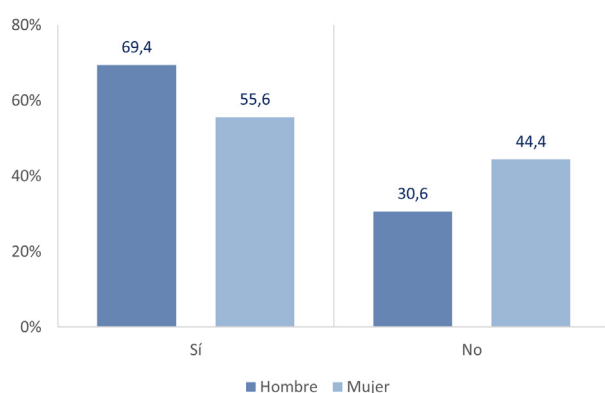
El tiempo dedicado a la actividad física presenta diferencias notables entre grupos de edad. Los adultos jóvenes, especialmente los de 25 a 34 años, son quienes acumulan mayor tiempo total de práctica, con una media de 395 minutos semanales, seguidos de cerca por los grupos de 18 a 24 años (390 minutos) y 35 a 44 años (382 minutos). Entre los 45 y 64 años, la media semanal se mantiene estable —entre 377 y 381 minutos—, aunque con un ligero predominio de la actividad moderada sobre la vigorosa. A partir de los 65 años, el tiempo total de práctica disminuye de forma más acusada: el grupo de 65 a 74 años registra 229 minutos semanales, y los mayores de 74 años reducen su dedicación a 255 minutos (véase el gráfico 8).

Gráfico 8. Media de minutos semanales de actividad física, según la edad



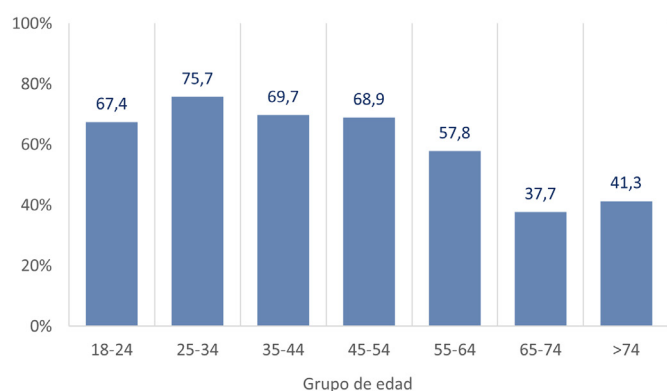
Una gran parte de los participantes cumple con las recomendaciones de actividad física establecidas por la OMS (62,5 %; n = 1249). Entre quienes sí las cumplen, la distribución por sexo muestra un mayor cumplimiento por parte del sexo masculino: 69,4 % hombres (n = 687) y 55,6 % mujeres (n = 562), como se visualiza en el gráfico 9.

Gráfico 9. Cumplimiento de las recomendaciones de actividad física de la OMS, según el sexo



Por grupos de edad, los participantes de 25 a 34 años concentran la mayor proporción de personas activas (75,7 %), seguidos de los grupos de 35 a 44 años (69,7 %) y 45 a 54 años (68,9 %), que también presentan elevados niveles de cumplimiento de las recomendaciones de actividad física. A partir de los 55 años, la proporción de personas activas disminuye progresivamente, alcanzando valores del 57,8 % en el tramo de 55 a 64 años y reduciéndose de forma más marcada en los grupos de 65 a 74 años (37,7 %) y de más de 74 años (41,3 %). La distribución completa puede consultarse en el gráfico 10.

Gráfico 10. Cumplimiento de las recomendaciones de actividad física de la OMS, según la edad



Tiempo dedicado a caminar y a estar sentado

Los participantes afirmaron haber caminado durante más de 10 minutos seguidos una media de 5,1 días en la última semana. En cuanto a las diferencias por sexo, una pequeña proporción de hombres (7,5 %; $n = 74$) y mujeres (9,3 %; $n = 94$) caminaron precisamente esa media. Por otro lado, un grupo similar de hombres (11,7 %; $n = 115$) y mujeres (11,7 %; $n = 118$), declaró haber caminado más de 10 minutos seguidos solo un día en los últimos siete. Aproximadamente la mitad de la muestra afirmó haber caminado todos los días de la semana (50,9 %; $n = 1015$), aunque la proporción es mayor en el caso de los hombres (54,3 %; $n = 535$) que de las mujeres (47,7 %; $n = 480$) entre quienes cumplieron con esta frecuencia.

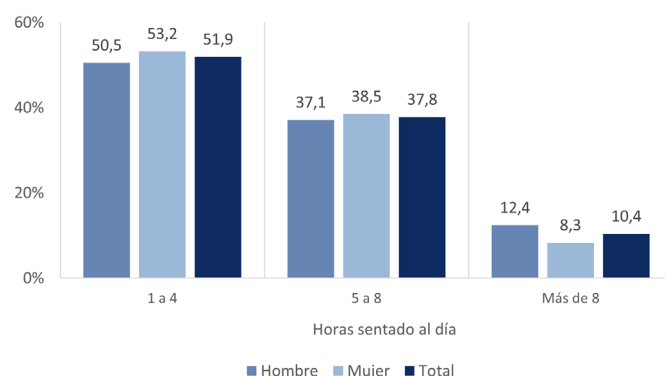
Por otro lado, la mayor parte de los participantes (71,5 %; $n = 1429$) señalaron que caminaron más de 10 minutos seguidos al día en la última semana, con una media de 1,9 horas diarias. De estos, la mitad caminó 1 hora de media al día (52,6 %; $n = 751$), seguidos por quienes caminaron 2 horas diarias (19,6 %; $n = 280$) y, en menor medida, por quienes lo hicieron 3 horas (12,9 %; $n = 185$).

Al preguntarles por el tiempo que estuvieron sentados en los últimos 7 días (trabajando, estudiando, en tiempo libre, etc.), los participantes afirmaron pasar, de media, 4,9 horas sentados al día (97,8 %, $n = 1957$).

En función del sexo, algo más de la mitad de los hombres (50,5 %; $n = 492$) y mujeres (53,2 %; $n = 523$) permanecían sentados entre una y cuatro

horas diarias, mientras que en la franja de cinco a ocho horas no se observaron grandes diferencias entre hombres (37,1 %; $n = 361$) y mujeres (38,5 %; $n = 378$). Por otro lado, un mayor porcentaje de hombres (12,4 %; $n = 121$) que de mujeres (8,3 %; $n = 82$) declaró pasar más de ocho horas al día sentados. Estos datos se representan en el gráfico 11.

Gráfico 11. Tiempo destinado a comportamiento sedentario, según el sexo



Medio de desplazamiento habitual

El medio de desplazamiento habitual más utilizado fue el transporte motorizado privado (automóvil, motocicleta o patinete eléctrico), elegido por el 48,2 % de los participantes ($n = 960$), seguido del desplazamiento a pie (28,9 %; $n = 578$) y de una combinación de ambos tipos —transporte activo (a pie o en bicicleta) y pasivo (medios motorizados, públicos o privados)—, con un 15,4 % ($n = 307$). Los medios menos utilizados fueron la bicicleta (3,9 %; $n = 78$) y el transporte público (3,2 %; $n = 63$).

Los hombres utilizaron en mayor proporción medios mecánicos privados (53,2 %; $n = 527$) y la bicicleta (4,3 %; $n = 43$) como forma habitual de desplazamiento. En cambio, las mujeres emplearon con más frecuencia el transporte público (4,7 %; $n = 47$) y el desplazamiento a pie (34,4 %; $n = 347$), superando a los hombres en ambos casos.

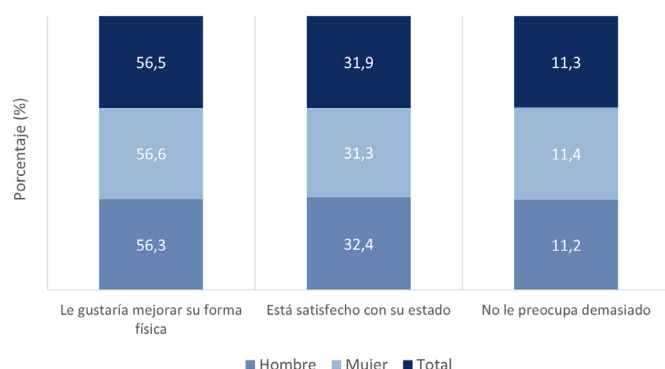
En comparación con el resto de los grupos de edad, los menores de 25 años se desplazaron más en transporte público (11,3 %; $n = 20$), los de 35-54 más en medios motorizados propios (54,3 %; $n = 172$) y los mayores de 65 más a pie (56,1 %; $n = 221$).

Condición física

Gran parte de los participantes manifestaron que les gustaría mejorar su forma física (56,5 %; n = 1129), mientras que los restantes se mostraron satisfechos con su estado (31,9 %; n = 637) o indicaron que no les preocupa demasiado (11,3 %; n = 226).

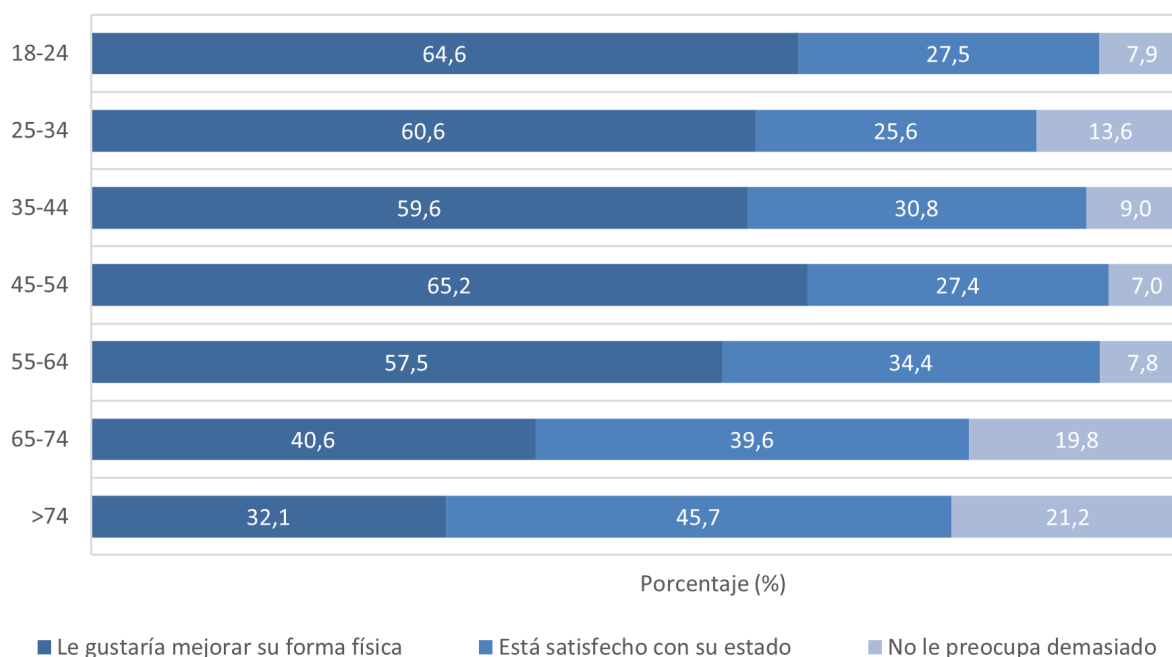
En función del sexo, a una gran parte de los hombres (56,3 %; n = 557) y mujeres (56,6 %; n = 572) les gustaría mejorar su forma física, mientras que un menor porcentaje de hombres (32,4 %; n = 321) y de mujeres (31,3 %; n = 316) se mostraron satisfechos con su estado de forma, véase el gráfico 12.

Gráfico 12. Percepción de la condición física, según el sexo



Los participantes mayores de 65 años concentraron una mayor proporción de quienes se mostraron satisfechos con su estado físico o indicaron que no les preocupa demasiado (42,7 %; n = 168). En cambio, los jóvenes de 18 a 24 años mostraron un mayor deseo de mejorar su condición física (64,6 %; n = 115), proporción considerablemente superior a la observada en los mayores de 74 años (32,1 %; n = 59), independientemente de su estado físico actual, como recoge el gráfico 13.

Gráfico 13. Percepción de la condición física, según la edad



Conclusiones del Bloque II

1

La población registró una media de 356 minutos semanales de actividad física, combinando intensidades moderadas y vigorosas. Los hombres acumularon más tiempo que las mujeres, y el grupo de 25 a 34 años fue el más activo (395 minutos semanales).

2

El 62,5 % cumplía con las recomendaciones de la OMS, con mejores tasas en personas de 25 a 34 años y menores en los grupos de mayor edad.

3

El 71,5 % caminó más de 10 minutos seguidos al día, con una media de 1,92 horas. La mitad caminó los 7 días a la semana, lo que fue más frecuente en hombres.

4

El 98 % de los encuestados declararon estar sentados unas 5 horas diarias.

5

El transporte privado fue el más usado (48,2 %), seguido de caminar (28,9 %). Los hombres prefirieron transporte privado y las mujeres público, opción más común en menores de 25 años. Por su parte, los mayores de 65 caminaron más.

6

Un 56,5 % mostró interés en mejorar su forma física, especialmente los jóvenes. Un 31,9 % se declaró satisfecho con su forma física y un 11,3 % no mostró preocupación al respecto.

Este bloque recoge información sobre los hábitos deportivos actuales y pasados, así como sobre los motivos, las modalidades, la frecuencia y la intensidad de la práctica deportiva.

Las preguntas formuladas fueron:

- Práctica deportiva en el último año.
 - ¿Ha practicado algún deporte en el último año?
- En caso afirmativo (preguntas 2 a 8):
 - ¿Con quién suele practicar deporte?
 - ¿Por qué motivos lo practica?
 - ¿Con qué intensidad percibe el esfuerzo al practicar su deporte principal?
 - ¿Cómo suele practicarlo?
 - ¿Qué frecuencia y duración semanal dedica a cada deporte habitual?
 - ¿En qué días y franjas horarias suele practicar deporte?
 - ¿En qué época del año lo practica con más frecuencia?
 - Tipo de deporte practicado.

Después de responder a la pregunta 8., pase a la sección de preguntas “Práctica competitiva y no competitiva”.

- En caso negativo (preguntas 9 a 13):
 - ¿Ha practicado deporte anteriormente, y con qué regularidad o tipo de vínculo (federado o no)?
 - ¿A qué edad aproximadamente dejó de practicar deporte?
 - ¿Cuáles fueron los motivos del abandono?
 - ¿Ha practicado alguna actividad deportiva de forma regular, excluyendo caminar?
 - Independientemente de su situación actual, ¿le gustaría practicar deporte de forma regular?

Resultados del Bloque III

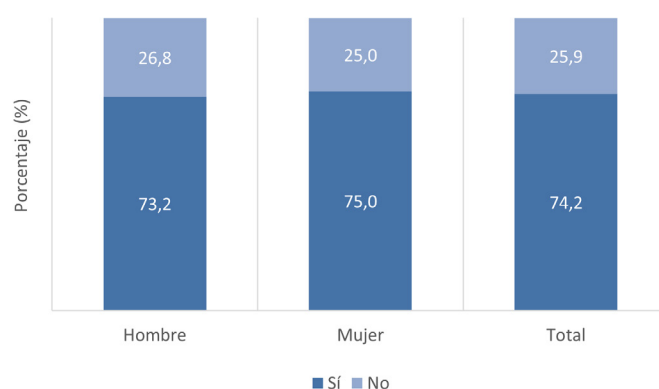
A continuación, se presentan los principales resultados obtenidos a partir de las respuestas de la muestra en relación con la práctica deportiva durante el último año, los motivos y las

características de dicha práctica, así como las razones del abandono y el interés potencial por retomar la actividad física.

Práctica deportiva

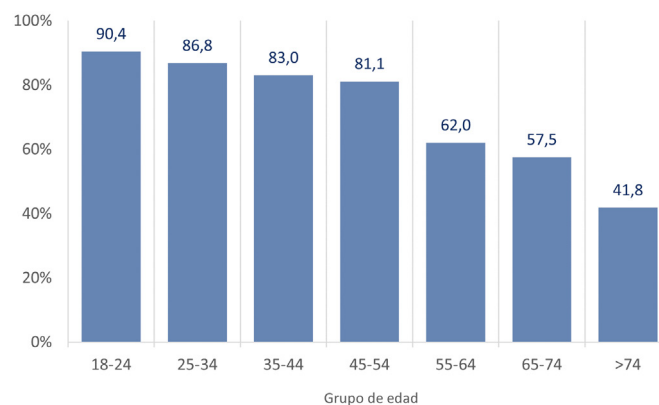
Al centrarnos en la práctica deportiva, detectamos que una amplia mayoría de las personas adultas practicó deporte en el último año (74,2 %; n = 1483). La distribución por sexo fue equilibrada, con una ligera mayoría de mujeres (75,0 %; n = 758) frente a hombres (73,2 %; n = 725), como se muestra en el gráfico 14.

Gráfico 14. Práctica deportiva en el último año, según el sexo



Al analizar la edad, se observó que la práctica deportiva disminuye a medida que aumenta la edad. La mayoría de los participantes de 18 a 24 años afirmó haber practicado deporte en el último año (90,4 %; n = 161), porcentaje que disminuye entre los adultos de 45 a 54 años (81,1 %; n = 326) y desciende aún más entre los mayores de 74 años (41,8 %; n = 77). Estos datos se representan en el gráfico 15.

Gráfico 15. Práctica deportiva en el último año según la edad



Con quién se suele practicar deporte (acompañantes y supervisión)

La mayoría de los participantes declaró practicar deporte principalmente en solitario (32,6 %; n = 484), seguido de quienes alternan practicar solos y acompañados (29,5 %; n = 437). La opción menos habitual fue hacer deporte en familia (7,1 %; n = 106).

Al analizar las diferencias por sexo, se observaron variaciones en las formas de práctica deportiva: las mujeres reportaron en mayor proporción que hacen deporte solas (37,6 %; n = 285) o acompañadas por otras personas fuera del entorno familiar (15,4 %; n = 117), mientras que los hombres lo practican con más frecuencia en familia (7,9 %; n = 57), con amigos (26,3 %; n = 191) o combinando momentos en solitario y en compañía (33,1 %; n = 240).

En relación con la edad, la opción de practicar deporte unas veces solo y otras acompañado con amigos fue la más frecuente entre los participantes más jóvenes (36,0 %; n = 58 en el tramo de 18-24 años y 30,5 %; n = 84 en el de 25-34 años). A partir de los 35 años, la práctica deportiva en solitario se volvió predominante.

Por otro lado, la mayoría de las personas reportó practicar deporte de forma libre (41,9 %; n = 621), sin supervisión profesional. Una proporción menor afirmó optar por actividades dirigidas por entrenadores o monitores (29,9 %; n = 444), mientras que el resto combina ambas modalidades (28,2 %; n = 414).

Al analizar los resultados por sexo, las mujeres mostraron mayor preferencia por la práctica dirigida (42,2 %; n = 320), mientras que los hombres se inclinaron más por la libre (58,3 %; n = 423).

También se observó una tendencia clara en función de la edad. Las personas entre 18 y 64 años practicaron deporte mayoritariamente de forma libre (36,5 %; n = 542), sin supervisión profesional, mientras que la práctica dirigida fue la preferida por la mitad de los participantes mayores de 74 años (49,4 %; n = 38).

Motivos de práctica deportiva

Respecto a los motivos para la práctica deportiva, la mayoría de los participantes lo hace para mantener o mejorar su salud (73,8 %), con un mayor porcentaje de mujeres (76,1 %) frente a hombres (71,3 %). En segundo lugar, gran parte de los participantes practican deporte por bienestar personal, porque les ayuda a sentirse bien (52,0 %), con mayor presencia masculina (53,1 %) que femenina (51,0 %). Otros motivos aparecen con porcentajes similares: para relajarse (25,1 %), mantener la línea o la forma física (20,4 %), hacer ejercicio físico (19,9 %), divertirse o pasar el tiempo (16,9 %), o evadirse de la rutina (13,6 %).

Las mujeres mostraron porcentajes más elevados en casi todos los motivos, especialmente en el cuidado de la salud, (véase el gráfico 16).

Al analizar la influencia de la edad, la motivación más habitual para la práctica deportiva fue mantener o mejorar la salud en todos los tramos de edad, especialmente en los adultos de entre 55 y 74 años (78,1 % en el grupo de 55-64 y 73,0 % en el de 65-74). El bienestar fue el segundo motivo más frecuente, especialmente en el grupo de mayores de 74 años (64,9 %). Los motivos ligados a la relajación también alcanzaron valores elevados en todos los tramos, aunque fueron más destacados en el tramo de edad de 25 a 34 años (31,5 %). Entre los jóvenes de 18 a 24 años, se identificaron motivos más vinculados a la estética y la socialización, como mantener la línea (24,5 %) o hacer amigos (15,9 %). La diversión y el deseo de evadirse también fueron más frecuentes entre los más jóvenes, mientras que las motivaciones de la prescripción médica aumentaron con la edad y alcanzaron su punto máximo en el tramo de 64 a 74 años (17,4 %). Estos datos se recogen visualmente en el gráfico 17.

Gráfico 16. Principales motivos para la práctica deportiva, según el sexo

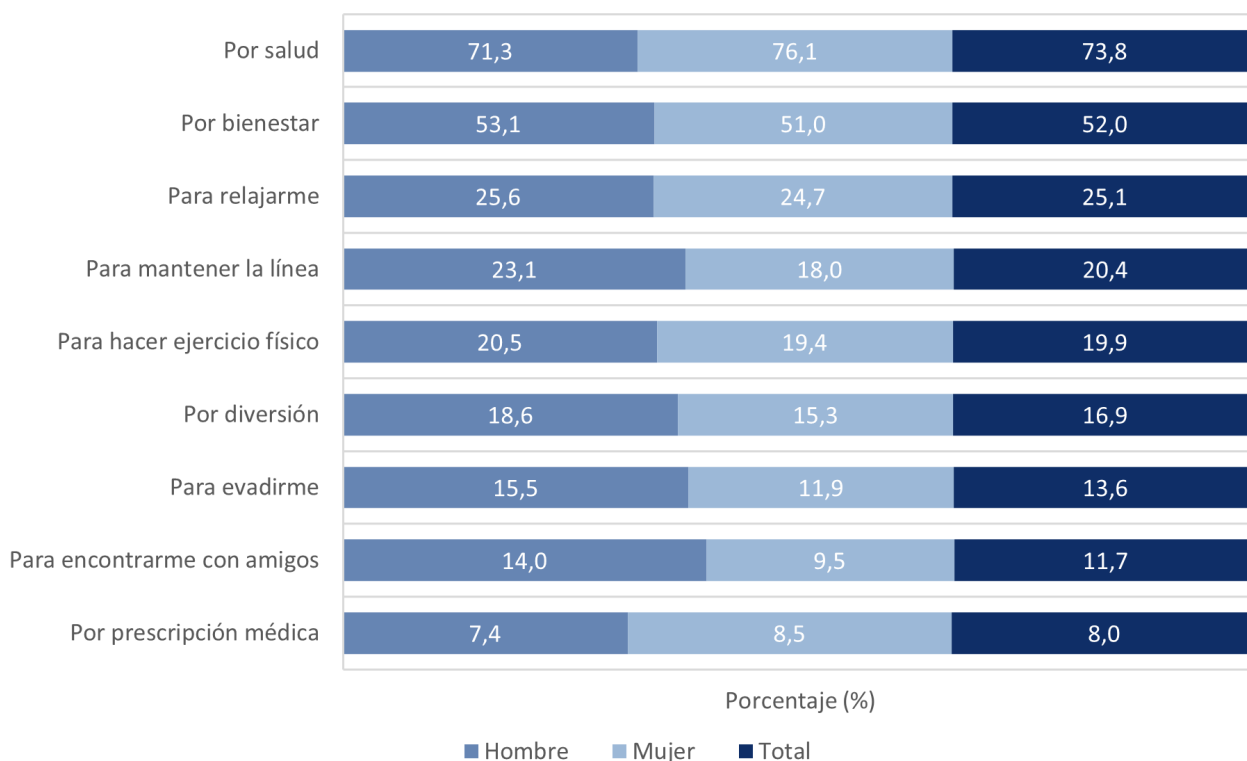
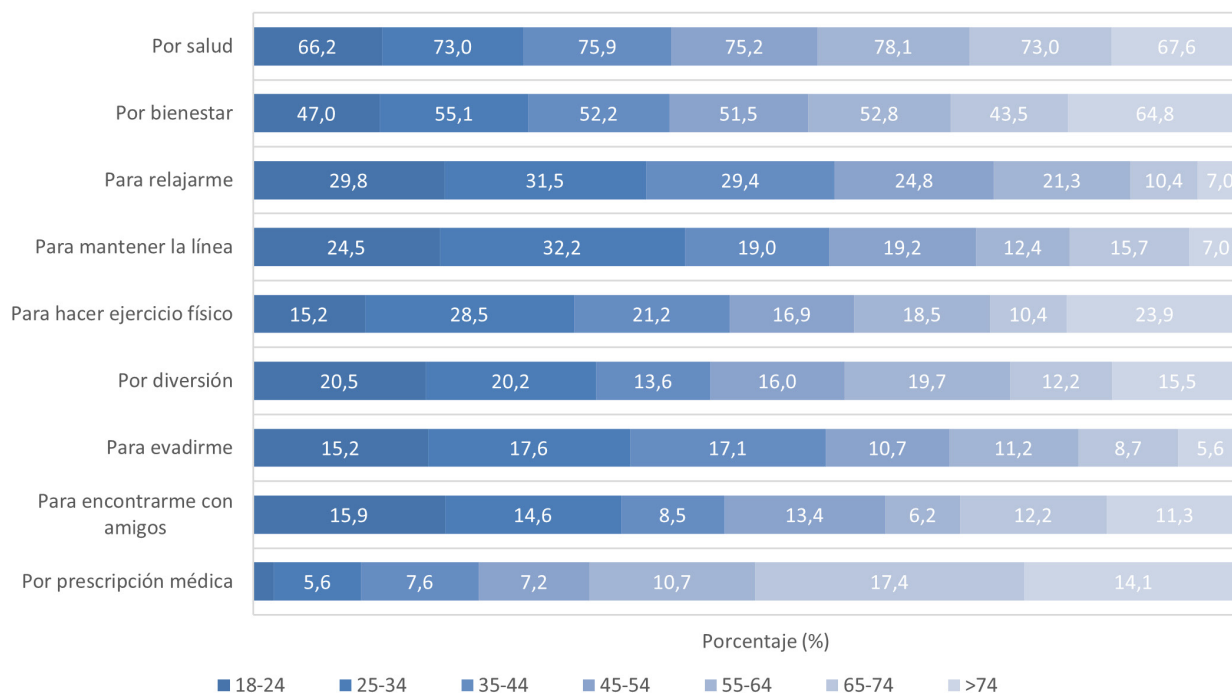


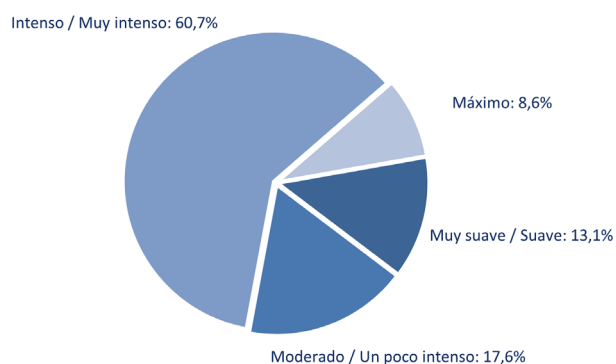
Gráfico 17. Principales motivos para la práctica deportiva, según la edad



Esfuerzo percibido en la práctica deportiva

Si tomamos como referencia la escala de Borg, la media de esfuerzo de la práctica deportiva habitual de los participantes fue de 5,9, lo que corresponde a un nivel "intenso". Entre los participantes que practicaron deporte, una pequeña parte calificó el esfuerzo como suave o muy suave (13,1 %; n = 194), o moderado / poco intenso (17,6 %; n = 261), mientras que la mayoría (45,0 %; n = 900) percibió el esfuerzo como intenso o muy intenso. Finalmente, el resto de los participantes manifestó que el esfuerzo fue máximo (6,4 %; n = 128), véase el gráfico 18.

Gráfico 18. Esfuerzo percibido en la práctica deportiva

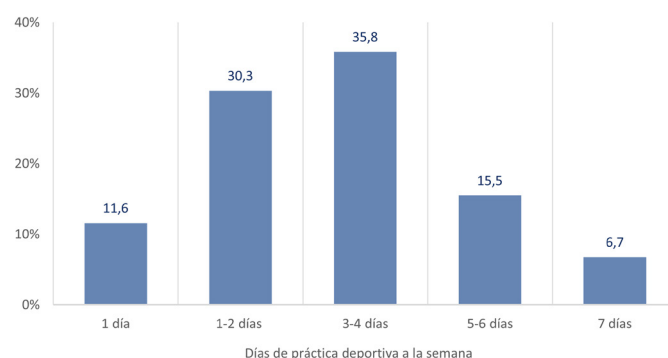


¹La escala de Borg relaciona el esfuerzo percibido al hacer un esfuerzo físico con un valor numérico que va desde el 0 (mínimo esfuerzo) hasta el 10 (esfuerzo extremo). No requiere instrumentos de medición, dado que es una escala subjetiva, en la que cada persona evalúa el esfuerzo físico que está haciendo, en este caso su corazón.

Frecuencia de práctica deportiva

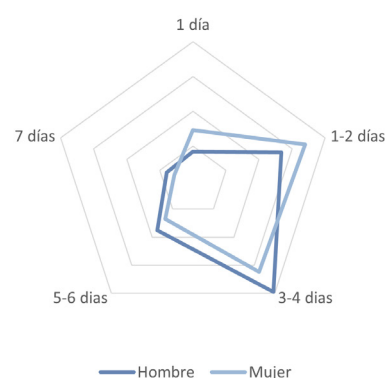
Al analizar la frecuencia de práctica deportiva, se observó que una gran parte de la muestra realizó práctica deportiva hasta dos días a la semana (41,9 %; n = 579) o entre tres y seis días (51,3 %; n = 709). La frecuencia más habitual fue de tres a cuatro días (35,8 %; n = 495), mientras que practicar deporte todos los días de la semana fue la opción menos frecuente (6,7 %; n = 93), como se muestra en el gráfico 19.

Gráfico 19. Frecuencia de práctica deportiva



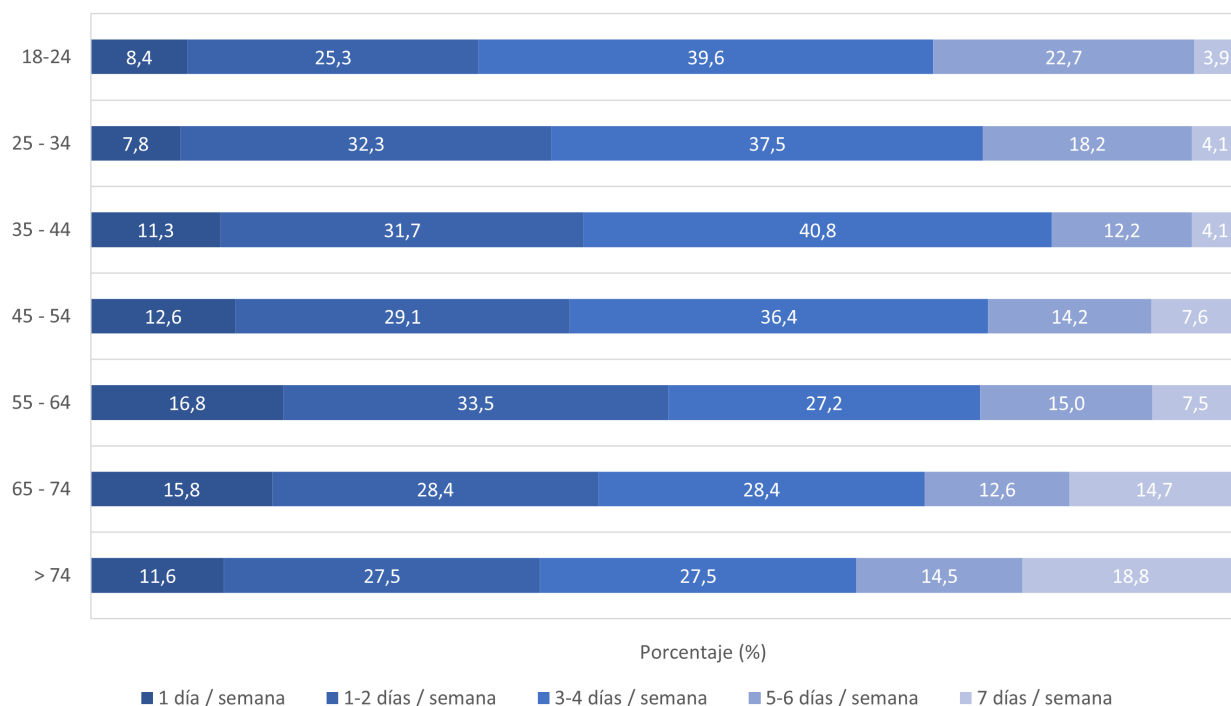
Si analizamos las respuestas en función del sexo, observamos que los hombres presentan una mayor frecuencia de práctica deportiva que las mujeres. La mayoría de las mujeres practica deporte como máximo dos días a la semana (48,6 %; n = 338), mientras que, entre los hombres, predomina la práctica de más de tres días a la semana (39,4 %; n = 270), véase el gráfico 20.

Gráfico 20. Frecuencia de práctica deportiva, según el sexo



Practicar deporte entre 3 y 4 días a la semana es la opción más elegida entre los participantes de todos los tramos de edad (35,8 %; n = 495), mayoritariamente entre los de 35-44 años (40,8 %; n = 130). Además, los más jóvenes (18-24 años) son los que más frecuentemente practican deporte entre 5-6 días a la semana (22,7 %; n = 35). En el otro extremo, encontramos a los mayores de 65 años, que afirman practicar deporte todos los días (33,6 %; n = 27), según puede observarse en el gráfico 21.

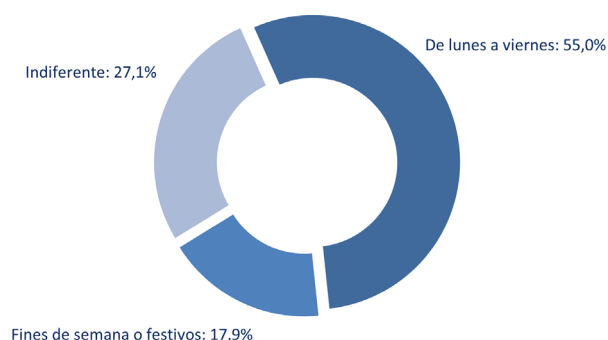
Gráfico 21. Frecuencia de práctica deportiva, según la edad



Distribución horaria de la práctica deportiva semanal

La mayoría de los participantes practica deporte de lunes a viernes, excepto los días festivos (55,0 %; n = 946), mientras que un porcentaje menor practica solo los fines de semana y festivos (17,9 %; n = 308), y el porcentaje restante lo hace de forma indiferente, sin importar el día de la semana (27,1 %; n = 465). Estos datos se recogen en el gráfico 22.

Gráfico 22. Distribución de la práctica deportiva semanal



Las mujeres prefieren los días de entre semana para hacer deporte (71,1 %; n = 539), mientras que los hombres se decantan más por practicarlos los fines de semana y festivos (24,6 %; n = 178) e incluso ambos (37,1 %; n = 269). Atendiendo al horario, de 16 a 20 horas es la franja más habitual para la práctica deportiva (36,4 %; n = 540), seguida de la mañana, de 9 a 13 horas (27,2 %; n = 403) y de 7-9 horas (25,6 %; n = 379).

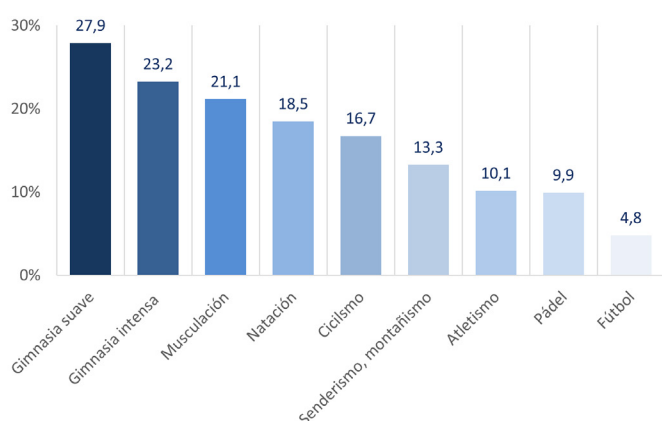
Si combinamos los días de la semana con la franja horaria, se observa que la franja más frecuente es de 16 a 20 horas de lunes a viernes (28,1 %; n = 417). Le sigue la franja de 9 a 13 horas los días laborables (15,3 %; n = 227) y el grupo de personas que hace deporte indistintamente por lo que respecta tanto al horario como al día de la semana (13,6 %; n = 202).

Para todas las edades, los días de entre semana son los más elegidos para hacer deporte, sobre todo, de 16 a 22 horas (39,6 %; n = 587). Los horarios de mañanas son más elegidos para los fines de semana y festivos (13,8 %; n = 205).

Deportes más practicados

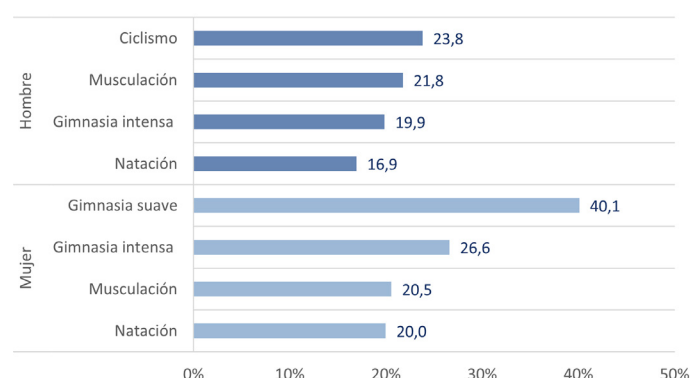
En cuanto a los deportes más practicados, destacan la gimnasia suave (27,9 %), que incluye actividades como pilates, gimnasia de mantenimiento, yoga o taichí, y la gimnasia intensa (23,2 %), representada por ejercicios como elíptica, cinta de correr, aeróbic, ciclismo indoor, body power o cross fit. A continuación, se sitúan la musculación (21,1 %) y la natación (18,5 %). El gráfico 23 muestra las modalidades deportivas practicadas por más del 5,0 % de los participantes.

Gráfico 23. Deportes más practicados



En cuanto a las diferencias por sexo, la gimnasia (suave e intensa) es el deporte más practicado por las mujeres (66,7 %), mientras que el ciclismo, la musculación y la gimnasia intensa, son los deportes más practicados por los hombres (65,4 %); véase el gráfico 24.

Gráfico 24. Deportes más practicados, según el sexo



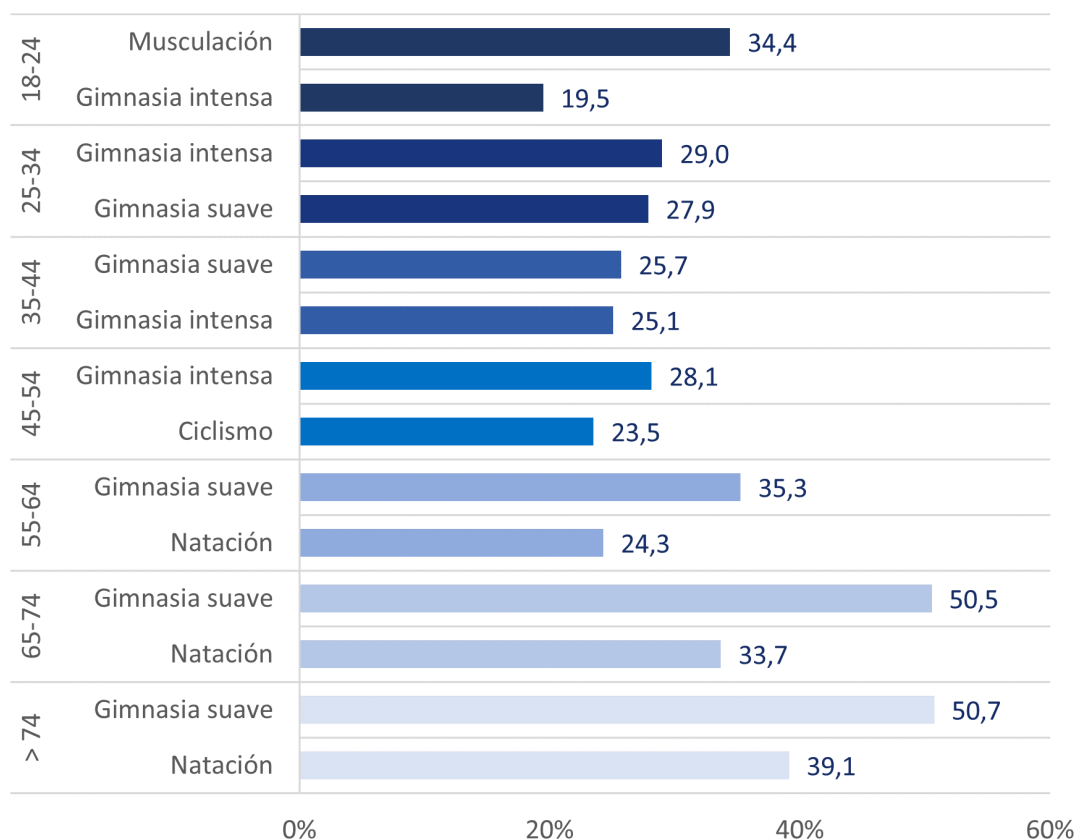
Al analizar la edad, se observa que la gimnasia suave y la natación son las modalidades preferidas por las personas mayores de 65 años, con una participación del 50,6 % y del 36,4 %, respectivamente. Por el contrario, la práctica de musculación alcanza su mayor prevalencia entre los jóvenes de 18 a 24 años, con un 34 %. Estos datos se ilustran en el gráfico 25.

Número de modalidades deportivas practicadas

La mayoría de las personas encuestadas practica una única modalidad deportiva (49 %; n = 676). El resto de la muestra se distribuye entre quienes realizan dos modalidades (34 %; n = 471) y quienes practican más de dos (17 %; n = 234), con un máximo de cinco disciplinas distintas. Al analizar los datos por sexo, se observa que entre las mujeres predomina la práctica de una sola modalidad (52,6 %; n = 366), mientras que entre los hombres es más frecuente la práctica de más de dos modalidades (20 %; n = 137).

En función de la edad, los participantes mayores de 35 años son los que practican mayoritariamente una única modalidad deportiva, concretamente los que se sitúan en la franja de edad de 35 a 44 años son los que presentan un mayor porcentaje (53,3 %; n = 170). Por su parte, los más jóvenes (18-24 años) son los que mayoritariamente practican dos modalidades (48,1 %; n = 74), mientras que más de dos modalidades son practicadas, en mayor medida, también por los participantes de entre 35 y 44 años (22,3; n = 71).

Gráfico 25. Deportes más practicados, según la edad

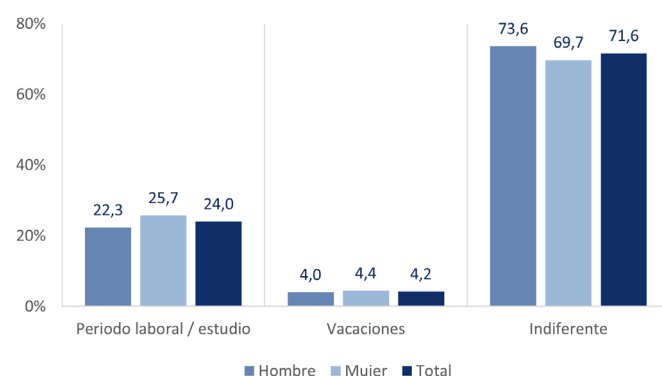


Época del año para la práctica deportiva

En cuanto al periodo del año en el que se practica deporte con mayor frecuencia, la mayoría de los participantes lo considera indiferente (71,7 %; n = 1063), mientras que una parte menor prefiere hacerlo en época laboral o de estudios (24,1 %; n = 357), y un grupo reducido opta por el periodo vacacional (4,2 %; n = 63).

Esta tendencia se mantiene al diferenciar por sexo, se observa que tanto hombres como mujeres coinciden en señalar la indiferencia estacional como principal respuesta (73,7 %; n = 534 y 69,8 %; n = 529, respectivamente). No obstante, una proporción relevante de mujeres mostró preferencia por el periodo laboral o de estudios (25,7 %; n = 195), ligeramente superior a la reportada entre los hombres (22,3 %; n = 162), como se recoge en el gráfico 26.

Gráfico 26 Época del año de mayor frecuencia de práctica deportiva, según el sexo

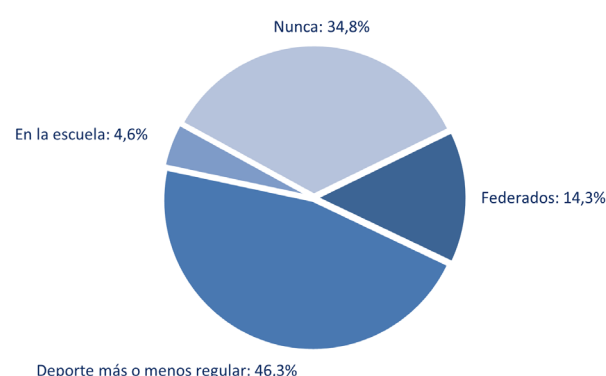


En cuanto a la edad, los mayores de 45 años son quienes más practican deporte de forma regular a lo largo de todo el año, con porcentajes que rondan el 70,0 % en cada tramo de edad. Por otro lado, durante el periodo laboral o de estudio, se observa un mayor predominio de la práctica deportiva entre los menores de 35 años, con aproximadamente un 30,0 % en cada uno de los dos tramos de edad (de 18 a 24 y de 25 a 34 años), véase el gráfico 27.

Práctica deportiva anterior y edad de abandono

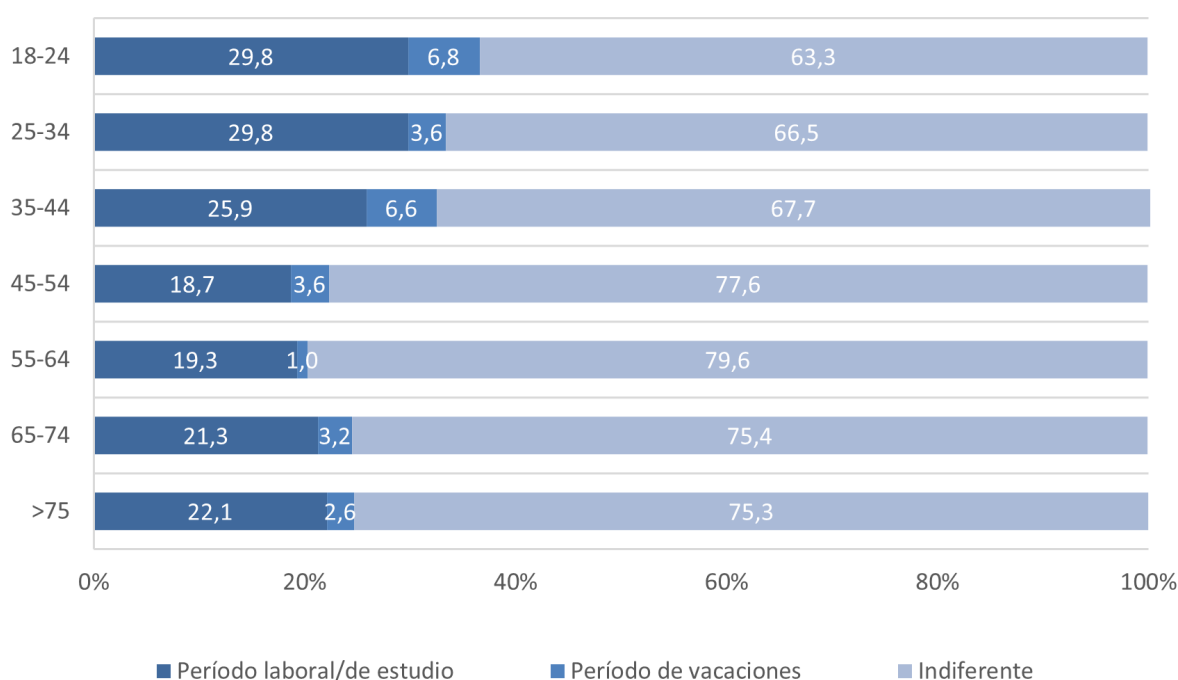
Prácticamente todos los participantes que no hacen actualmente deporte (25,9 %; n = 517), han hecho anteriormente en mayor o menor medida (65,2 %; n = 332). Una parte ha tenido ficha federativa en alguna ocasión (14,3 %; n = 74), mientras que otros han practicado deporte con anterioridad, con mayor o menor regularidad, aunque sin estar federados (46,2 %; n = 239). Por otro lado, un porcentaje menor solamente ha practicado deporte en la escuela (4,6 %; n = 24). Los restantes, nunca han practicado deporte de forma regular (34,8 %; n = 180), como se muestra en el gráfico 28.

Gráfico 28. Práctica deportiva previa



En cuanto a la distribución por sexo, se observó un porcentaje mayor de hombres federados anteriormente (19,2 %; n = 99) y que habían practicado deporte, con mayor o menor medida (67,1 %; n = 347). De los participantes que nunca han hecho deporte de forma regular, se observaron diferencias por sexo, ya que las mujeres no habían

Gráfico 27. Época del año de mayor frecuencia de práctica deportiva, por grupo de edad



practicado tanto deporte anteriormente (40,9 %; n = 211) en comparación con los hombres (29,6 %; n = 150).

En función de la edad, tal como se observa en el gráfico 38, son los más jóvenes (18 – 24 años) quienes habían estado federados anteriormente en mayor proporción (41,2 %; n = 63) y habían practicado deporte, en mayor o menor medida (58,8 %; n = 90). Por otro lado, la mayoría de las personas que nunca han hecho deporte se sitúan por encima de los 55 años (41 %; n = 138).

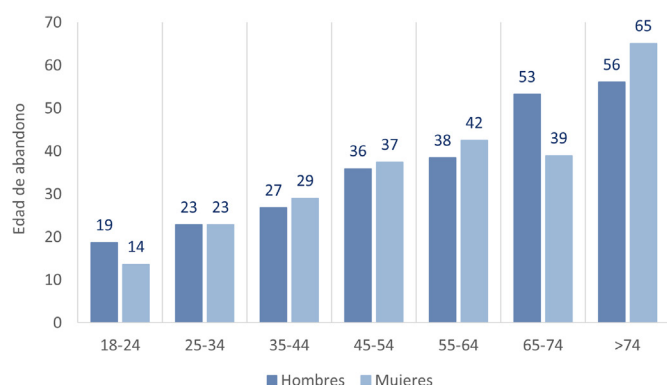
Abandono de la práctica deportiva

Al analizar la edad media de abandono del deporte en función del sexo y la franja de edad actual, se observa que los hombres suelen abandonar la práctica deportiva a una edad más tardía que las mujeres, especialmente a partir de los 55 años.

Entre los hombres más jóvenes (18-24 años), la edad media de abandono fue de 19 años, mientras que en el grupo de 25-34 años fue de 23 años, y en el de 35-44 años de 27 años. A medida que aumenta la edad, también lo hace la edad media de abandono: 36 años para los de 45-54 años, 41 para los de 55-64 años, y 47 y 59 años para los de 65-74 y para los mayores de 74, respectivamente.

En el caso de las mujeres, la edad media de abandono fue algo más baja en los primeros tramos de edad. Las mujeres de entre 18 y 24 años abandonaron, de media, a los 14 años, y las de 25-34 años a los 23 años. Para los siguientes grupos, la edad media de abandono se sitúa en 29 años (35-44 años), 37 años (45-54), 42 años (55-64), y 39 años (65-74), véase el gráfico 29.

Gráfico 29. Abandono de la práctica deportiva, según el sexo y la edad

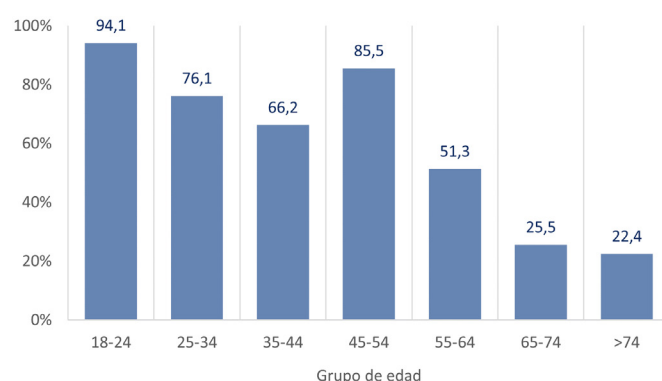


El principal motivo por el que los participantes abandonaron la práctica deportiva fue la falta de tiempo (31,8 %), especialmente entre los menores de 25 años, si bien este fue un motivo poco relevante para las personas jubiladas. En segundo lugar, aparece la salud (18,1 %), con mayor presencia entre los grupos de 25-34 años y los mayores de 74 años. El cambio de circunstancias personales ocupa el tercer lugar (17,2 %). Las mujeres y los participantes de entre 45 y 54 años de ambos sexos señalaron con mayor frecuencia las obligaciones como causa principal del abandono (entre el 10 y el 13 %).

En cuanto a los motivos por los que algunas personas no practican deporte en la actualidad, también destaca la falta de tiempo (9,5 %) como el más habitual, seguido del hecho que no les gusta (8,7 %), los motivos de salud (6,4 %), la edad (5,8 %), especialmente entre los mayores de 74 años, y la pereza (5,2 %).

Finalmente, se observó que a la mitad de las personas que no hacen deporte les gustaría hacerlo (51,4 %; n = 265), sobre todo a los menores de 65 años, con mayor representación entre los grupos más jóvenes, concretamente en la franja de 18 a 24 años, véase el gráfico 30.

Gráfico 30. Personas que no practican deporte, pero desean hacerlo



Conclusiones del Bloque III

1

El 74,2 % de la población adulta balear practicó deporte en el último año, con una proporción equilibrada entre hombres y mujeres. La práctica disminuye con la edad (90 % en jóvenes vs. 42 % en mayores de 74 años) y aumenta con el nivel educativo.

2

El 32,6 % practica deporte individualmente y un 29,5 % combina diferentes modalidades. Los hombres practican más de forma autónoma, mientras que las mujeres prefieren supervisión profesional, tendencia que se incrementa con la edad.

3

La salud es el principal motivo para hacer deporte (73,8 %), seguida del bienestar (52 %) y la relajación (25,1 %). Otros factores como mantener la forma física (20,5 %) o fomentar la interacción social (12 %) tienen menor peso.

4

Un 41,9 % practica deporte hasta dos días por semana; el 51,3 % entre tres y seis días y el 6,7 % a diario. Las tardes son la franja horaria más común, con mayor frecuencia en hombres.

5

Las modalidades más practicadas son gimnasia suave (27,9 %), gimnasia intensa (23,2 %), musculación (21,1 %) y natación (18,5 %). Las mujeres destacan en gimnasia, y los hombres en ciclismo y en atletismo. Por su parte, los mayores prefieren gimnasia suave y natación.

6

La mitad de los encuestados practica una sola modalidad; el 34,1 % dos, y el 16,9 % más de dos. Las mujeres se concentran en una disciplina, mientras que los hombres diversifican más.

7

Para el 71,6 %, la práctica deportiva es independiente del periodo anual. Con todo, los menores de 35 años la vinculan más a épocas de trabajo o estudio.

8

El 60 % de los no practicantes actuales ha hecho deporte anteriormente, y más mujeres que hombres nunca lo han practicado regularmente. El abandono ocurre de media a los 40 años, por falta de tiempo, por problemas de salud o por motivos personales. Los más jóvenes y los adultos de 45-54 años muestran mayor interés en retomarlo.

Este bloque examina el grado de implicación de la población en distintos niveles de práctica deportiva, tanto en contextos organizados como informales, incluyendo actividades competitivas y no competitivas. También profundiza en el interés subjetivo por el deporte en sus distintas manifestaciones y el modo en que se distribuye el tiempo libre.

Las preguntas formuladas fueron:

- Práctica deportiva competitiva y no competitiva
 - ¿Ha practicado actividades deportivas no organizadas con finalidad lúdico-recreativa?
 - ¿Ha participado en actividades deportivas organizadas por entidades no federativas (cursillos, clubes, etc.)?
 - ¿Ha participado en competiciones deportivas organizadas no oficiales durante los últimos 12 meses? – En caso afirmativo, ¿con qué frecuencia y en qué deportes?
 - ¿Dispone de alguna licencia federativa (autonómica o nacional)? – En caso afirmativo, ¿con qué frecuencia y en qué deporte/s?
 - ¿Ha participado en competiciones oficiales organizadas por clubes o federaciones deportivas?
 - En caso afirmativo, ¿con qué frecuencia y en qué deporte/s?
- Tiempo libre
 - Tiempo libre disponible.
- Interés por el deporte y la actividad física
 - Nivel de interés en diferentes formas de relación con el deporte: práctica personal, asistencia a espectáculos deportivos, seguimiento en medios, consumo de información o participación en videojuegos relacionados con el deporte.
 - Valoración de los beneficios atribuidos a la práctica físico-deportiva en aspectos como la salud, el bienestar psicológico, la

autoestima, la socialización o el desarrollo personal.

Resultados del Bloque IV

A continuación, se presentan los principales resultados obtenidos a partir de las respuestas de la muestra en relación con la práctica deportiva competitiva y no competitiva, el tiempo libre disponible, el interés general por el deporte y la actividad física, así como la valoración de sus beneficios percibidos.

Práctica competitiva y no competitiva

Entre quienes practican deporte, más de la mitad ha participado alguna vez en actividades deportivas no organizadas por clubes o federaciones (55,7 %; n = 825). Una parte menor lo ha hecho en actividades organizadas por entidades no federativas, como cursillos o clubes de running (26,4 %; n = 391), y un grupo aún más reducido ha participado en competiciones deportivas no oficiales organizadas por entidades no federativas (13,6 %; n = 202).

En cuanto a la distribución por sexo, los hombres mostraron una mayor participación tanto en actividades deportivas no organizadas (59,8 %; n = 434) como en competiciones no oficiales (17,2 %; n = 125).

Por otro lado, los más jóvenes fueron quienes más participaron en este tipo de actividades, especialmente en las organizadas por organismos oficiales (76,0 %; n = 19).

Entre quienes participan en competiciones deportivas organizadas no oficiales, los deportes más habituales son el pádel, las carreras y atletismo, y el ciclismo. Una parte importante de estos individuos compitieron solo una vez (42,1 %; n = 88), mientras que otra parte menor participó en dos ocasiones (24,9 %; n = 52) y el resto lo hizo tres o más veces (33,1 %; n = 69). La mayoría compite con una frecuencia anual (70,0 %; n = 141), una cuarta parte lo hace mensualmente (20,0 %; n = 40) y un grupo menor compite semanalmente (10,0 %; n = 20).

En relación con la licencia federativa, una pequeña parte de los participantes que practican deporte afirma disponer de, al menos, una (15,2 %; n = 225), mayoritariamente de carácter autonómico (82,2 %;

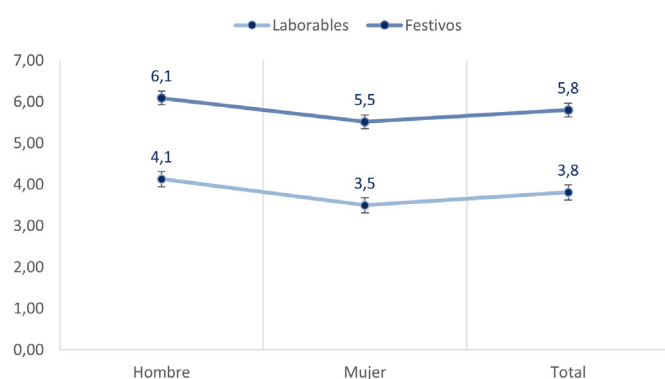
n = 185), frente a un menor porcentaje que dispone de licencias nacionales (37,3 %; n = 84). Entre quienes poseen licencia, la mayoría son hombres (66,7 %; n = 150). Las modalidades con mayor número de licencias corresponden al golf, el ciclismo, el montañismo, el atletismo y el baloncesto.

Por otro lado, gran parte de los participantes que practican deporte (45,3 %; n = 102) han participado en competiciones oficiales reconocidas por las federaciones deportivas, e incluidas en el calendario oficial de la temporada, si bien, con mayor representación entre los hombres (44,7 %; n = 68). En este grupo, los deportes más habituales son el fútbol, el baloncesto y el atletismo. En cuanto a la frecuencia de participación, casi la mitad ha competido una o dos veces (45,1 %; n = 46), le siguen quienes lo han hecho entre tres y seis veces (29,0 %; n = 29) y, en menor medida, quienes han participado en más de seis ocasiones (26,0 %; n = 27). Respecto a la periodicidad, la competición tiene lugar de forma semanal para una parte de la muestra (32,4 %; n = 33), de manera mensual en otros casos (25,5 %; n = 26) y, con mayor frecuencia, de forma anual (42,2 %; n = 43).

Tiempo libre

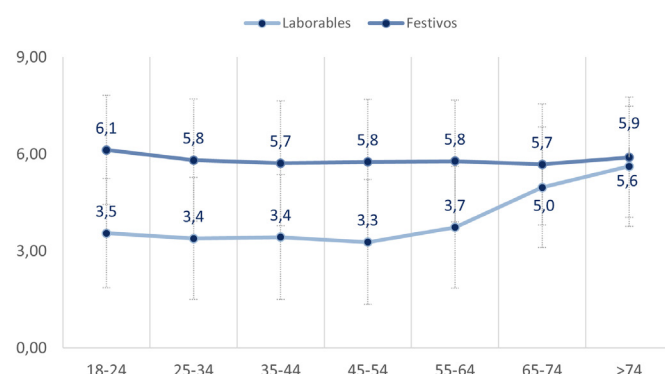
El tiempo libre disponible en días laborales es, de media, de 3,8 horas al día (4,13 h en hombres, 3,50 h en mujeres), encontrando la media inferior en el tramo de 45 a 54 años (M = 3,28 h) y aumentando a 5 y 5,6 horas al día en mayores de 65 años. En festivos, la media de tiempo libre es de 5,8 horas al día, aunque es algo menor en mujeres que en hombres (5,52 h en mujeres; 6,09 h en hombres); véase el gráfico 31.

Gráfico 31. Tiempo libre disponible, según el sexo (media horas/día)



Respecto a la edad, son los más jóvenes (18-24 años) quienes disponen de más tiempo libre al día en festivos (6,12 h), según se representa en el gráfico 32.

Gráfico 32. Tiempo libre disponible, según la edad (media horas/día)

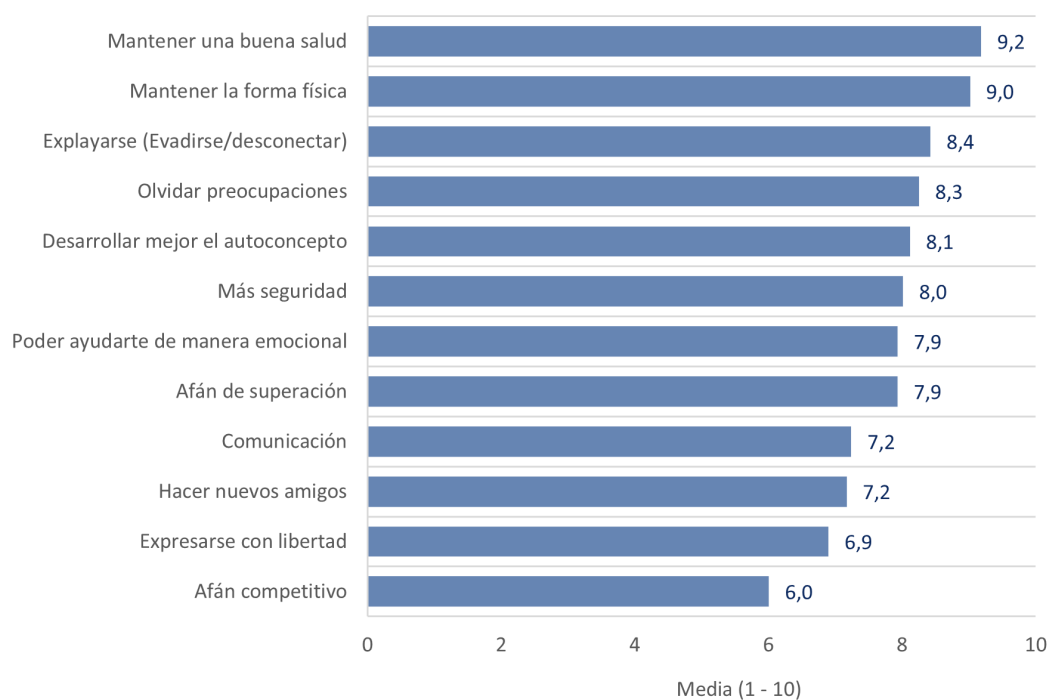


Interés en actividades deportivas y diversas

El deporte en general y su práctica generan un alto interés, con una puntuación media de 7,5 sobre 10, si bien este interés es mayor entre los menores de 54 años. Por otro lado, asistir a espectáculos deportivos y seguirlos por medios no presenciales suscita un interés intermedio, con una valoración entre 5 y 5,5 sobre 10, y destaca especialmente entre las personas de 18 a 25 años y el grupo de 45 a 54 años. En cambio, los videojuegos relacionados con el deporte despiertan un interés bajo, con una puntuación media de entre 0,8 y 1,2 sobre 10, aunque este interés aumenta entre 1 y 2 puntos en el tramo de 18 a 25 años. En términos generales, los hombres muestran un interés ligeramente superior en todos estos aspectos.

Respecto a los motivos para practicar actividad física, los más mencionados están relacionados con la salud (9,2 sobre 10) y la forma física (9 sobre 10), seguidos por la desconexión mental (8,4 sobre 10) y la salud emocional (8,3 sobre 10). En último lugar aparece el afán competitivo (6,0 sobre 10). En cuanto a la edad, los mayores de 74 años puntuaron algo más bajo los motivos de olvidar preocupaciones (7,7 sobre 10) y mantener la forma física (8,5 sobre 10) en comparación con los demás tramos de edad (8,3 sobre 10; y 9,1 sobre 10; respectivamente), según se observa en el gráfico 33.

Gráfico 33. Finalidad principal de la práctica deportiva



Conclusiones del Bloque IV

1

El 55,7 % participa en actividades deportivas no organizadas por clubes, un 26,4 % en cursos o clubes no federativos y un 13,6 % en eventos no oficiales. La participación es mayor en hombres y en jóvenes de 18 a 24 años.

2

Solo el 15,2 % dispone de licencia federativa, con predominio masculino. El 45,3 % ha competido en pruebas oficiales, principalmente en fútbol, baloncesto y atletismo.

3

Los participantes cuentan con 3,8 horas libres en días laborales y 5,8 horas en festivos. Destaca que los jóvenes de 18 a 24 años son quienes disponen de más tiempo libre.

4

La práctica deportiva genera un interés alto (7,5/10), sobre todo en menores de 54 años. Seguir espectáculos deportivos despierta un interés moderado (5-5,5/10) y los videojuegos deportivos, un interés bajo (0,8-1,2/10), salvo entre los menores de 25.

5

La salud (9,2/10) y el mantenimiento de la forma física (9/10) son los principales motivos para hacer deporte, seguidos de la desconexión mental (8,4/10) y el bienestar emocional (8,3/10). La competición es el motivo menos relevante (6/10).

Este bloque tiene como objetivo conocer el tipo de instalaciones deportivas o espacios naturales que utiliza la población, los motivos que condicionan su elección y las valoraciones que hacen sobre la oferta existente en su entorno. Se exploran aspectos personales y características de las propias instalaciones, que abarcan tanto espacios públicos como privados, urbanos o en la naturaleza. Asimismo, se recogen opiniones sobre la cantidad, la accesibilidad, el funcionamiento y las necesidades de mejora de las infraestructuras deportivas disponibles. También se indaga sobre el sistema de cuotas, el gasto mensual en deporte, y el uso de servicios deportivos municipales.

Las preguntas formuladas fueron:

- Tipo de instalaciones o espacios utilizados
 - Instalaciones públicas, privadas, en medio urbano o natural
 - Espacios más utilizados para la práctica al aire libre y su frecuencia de uso.
 - Valoración sobre el estado de las rutas de gran recorrido (GR) en cuanto a señalización, mantenimiento, extensión y existencia de refugios.
 - Opinión sobre el papel de los refugios como elementos facilitadores de la actividad física y uso personal de ellos.
- Valoración de las instalaciones públicas
 - ¿Qué valora más de las instalaciones públicas?
 - ¿Qué opina del número de usuarios de las instalaciones públicas?
- Datos específicos sobre instalaciones deportivas
 - Indique el nombre y el municipio de la instalación deportiva donde practica deporte.
 - ¿Qué le parece el sistema de cuotas y abonos de las instalaciones públicas del municipio?
- Gastos asociados a la práctica deportiva
 - Si ha utilizado instalaciones deportivas, ¿paga alguna cantidad por el uso de las instalaciones?
 - ¿Cuál es su gasto mensual (€) en deporte?
- Necesidades y oferta deportiva
 - Indique las necesidades que detecte en la instalación deportiva a la que acuda.
 - ¿Diría que las instalaciones deportivas públicas que hay en su municipio son suficientes o insuficientes para las necesidades de la población como usted y su familia?
 - ¿A qué distancia de casa se encuentra la instalación deportiva pública más próxima?
- Infraestructuras deportivas futuras
 - Piense en las instalaciones que cree que deberían construirse en su barrio o pueblo en los próximos años.
 - Señale aquellos espacios deportivos convencionales que cree que hacen falta.
 - Señale aquellos espacios deportivos singulares que cree que hacen falta.
 - ¿Qué áreas de actividad deportiva cree que hacen falta en su municipio?
- Uso de servicios y actividades deportivas municipales
 - ¿Usted o algún miembro de su familia utiliza en la actualidad alguno de los servicios y actividades deportivas que ofrece el ayuntamiento de su localidad?
 - En caso afirmativo, ¿de qué actividad o servicio se trata?

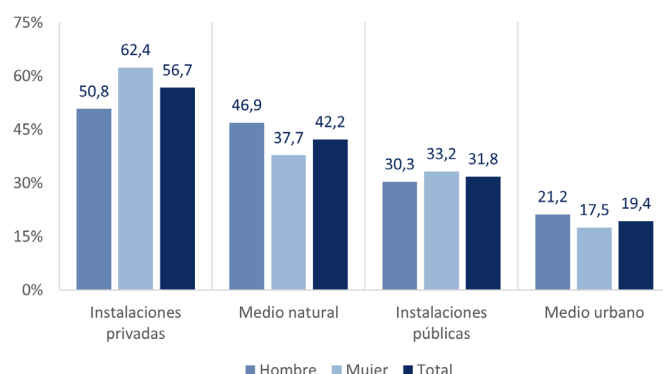
Resultados del Bloque V

A continuación, se presentan los principales resultados obtenidos a partir de las respuestas de la muestra en relación con los tipos de instalaciones y espacios utilizados para la práctica deportiva, la valoración de las instalaciones públicas, los gastos asociados a la práctica, las necesidades detectadas y la suficiencia de la oferta deportiva municipal, así como las propuestas de infraestructuras futuras y el uso de los servicios y actividades ofrecidos por el ayuntamiento.

Lugares utilizados para la práctica deportiva

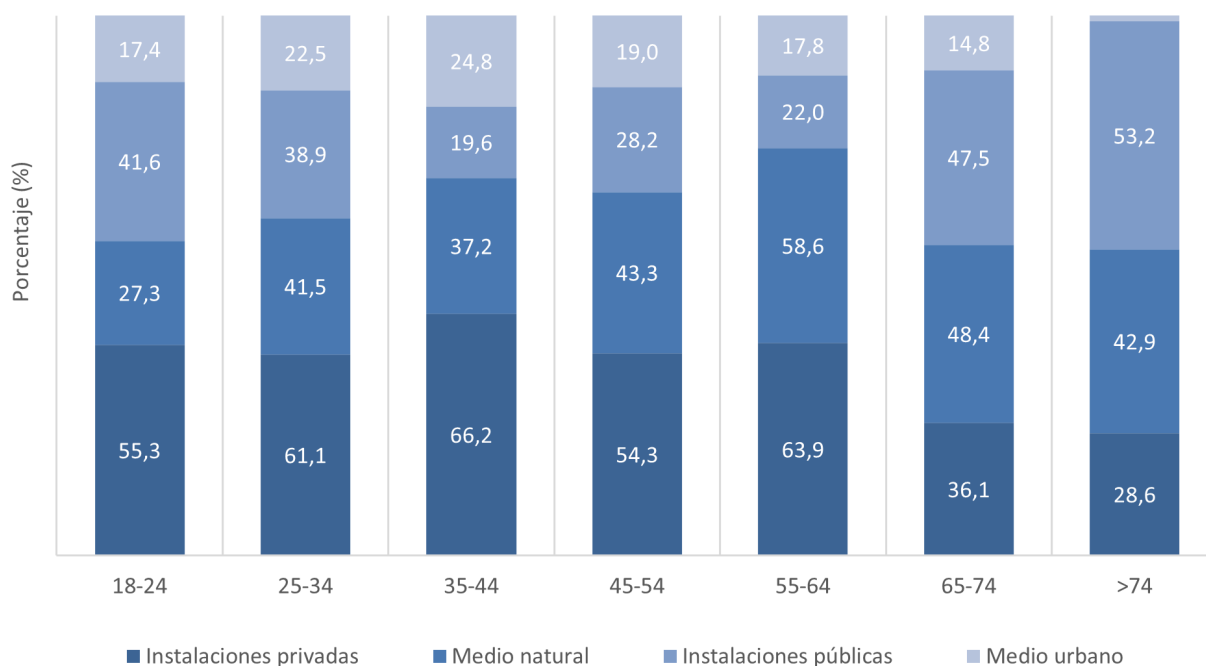
Las instalaciones deportivas privadas son el espacio más habitual para la práctica deportiva (56,7 %; n = 841), seguidas del medio natural (42,2 %; n = 626) y, en menor medida, de las instalaciones públicas (31,8 %; n = 472) y el entorno urbano (19,4 %; n = 287). En cuanto a las diferencias por sexo, las mujeres muestran una mayor preferencia por las instalaciones privadas (62,4 %; n = 473), mientras que los hombres optan con más frecuencia por el medio natural (46,9 %; n = 340). Estos datos se representan en el gráfico 34.

Gráfico 34. Tipos de espacios utilizados para la práctica deportiva, según el sexo



Al analizar los datos en función del tramo de edad (véase el gráfico 35), las instalaciones deportivas públicas son más utilizadas por los mayores de 65 años (46,2 %; n = 92), mientras que el medio natural es el espacio preferido entre quienes tienen entre 55 y 64 años (58,6 %; n = 112), y las instalaciones privadas destacan entre las personas de 35 a 44 años (66,2 %; n = 219).

Gráfico 35. Tipos de espacios utilizados para la práctica deportiva, según la edad



Si nos centramos en los espacios naturales los caminos rurales (50,3 %), los senderos de montaña (30,3 %) y las playas (26,1 %) son los principales espacios elegidos para la práctica deportiva al aire libre, de manera muy similar entre hombres y mujeres.

Los participantes de 25-34 años prefieren los caminos rurales (62,1 %) y las playas (41,1 %). Estos últimos también son los preferidos por la franja de 45-64 años de edad (55,8 %).

En cuanto a la frecuencia de uso de los espacios al aire libre para la práctica deportiva, las carreteras son las más utilizadas, con uso semanal por parte de la mayoría de los participantes, y una media de uso de 3,4 veces al mes. Le siguen las playas, utilizadas una media de 3,1 veces al mes, y los caminos rurales, con un promedio de 3 usos mensuales. Estos tres entornos constituyen los espacios más frecuentemente empleados para practicar deporte al aire libre de forma semanal y mensual.

En cuanto a las diferencias por sexo, los caminos rurales son usados más frecuentemente por mujeres (3,12 veces al mes de media en mujeres; 2,83 en hombres) y las carreteras por los hombres (3,73 veces al mes de media respecto al 3,11 en mujeres).

Por otro lado, en cuanto a la edad, las carreteras fueron el espacio menos utilizado entre los más jóvenes (18-24 años; 2,91 veces al mes de media), mientras que el mar fue el escenario más elegido por esta franja de edad, con un promedio de cuatro veces al mes.

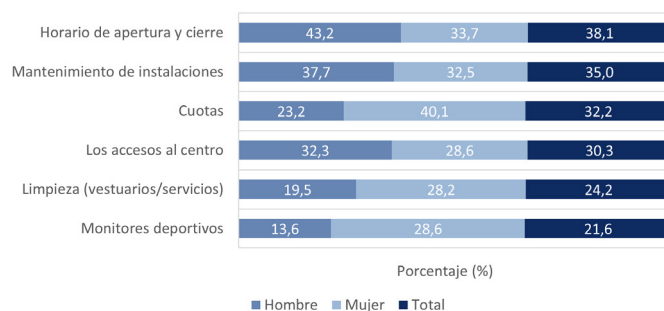
Referente a las rutas GR, prácticamente la totalidad de los participantes (91,6 %) indican que se encuentran bien señalizadas, mientras que una menor parte consideran que tienen un buen mantenimiento (62,6 %) o que deberían ampliarse los recorridos (58,9 %). En cuanto a los refugios de montaña, la mayoría de los participantes creen que fomentan que la gente practique actividad física (64,2 %), mientras que otra parte piensan que son suficientes (47,8 %).

Valoración de las instalaciones públicas

En cuanto a las instalaciones deportivas públicas, para aquellos que las usan, los tres aspectos más valorados son los horarios (38,1 %), el mantenimiento (35,0 %) y las cuotas (32,2 %). Al analizar los

resultados por sexo, se aprecia que las mujeres valoran más las cuotas (40,1 %), la limpieza (28,2 %) y los monitores y personal (26,6 %), mientras que los hombres valoran más los horarios (43,2 %); véase el gráfico 36.

Gráfico 36. Principales motivos de uso de las instalaciones deportivas, según el sexo

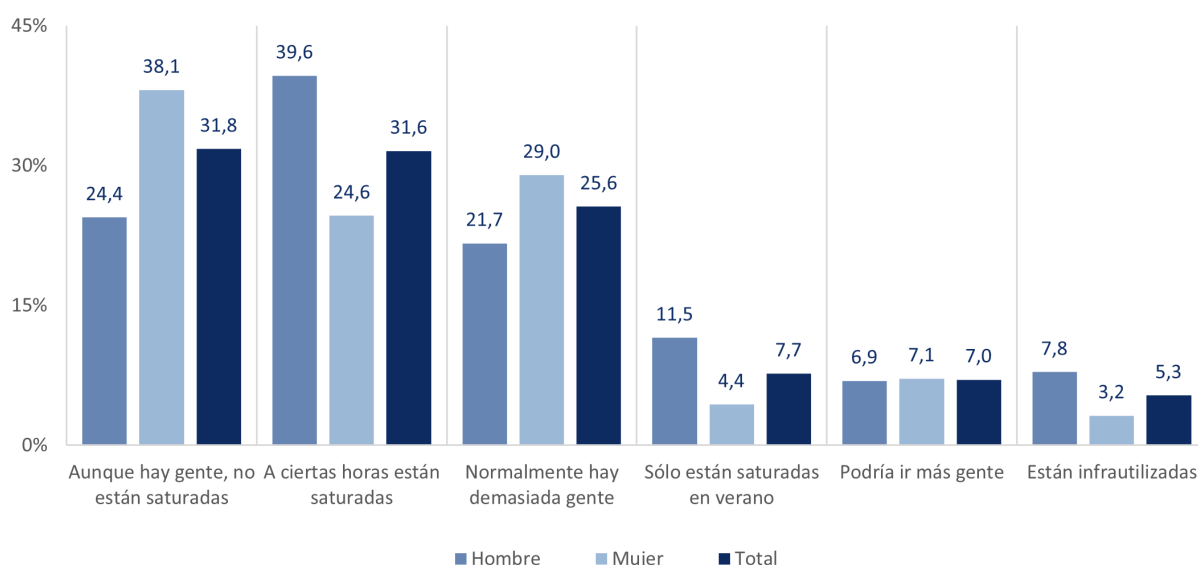


Por edad, los de 55-64 valoran mucho más las cuotas (61,9 %), mientras que los mayores de 65 valoran mucho la presencia de los monitores (43,4 %).

Las opiniones sobre la afluencia de usuarios en las instalaciones deportivas públicas están divididas. Una parte de los participantes considera que, aunque haya gente, no están saturadas (31,8 %), mientras que una proporción muy similar opina que, a ciertas horas, sí lo están (31,6 %). En cambio, solo una minoría cree que se encuentran infrautilizadas (5,3 %).

En cuanto a las diferencias por sexo, los hombres consideran con mayor frecuencia que las instalaciones están saturadas en determinados momentos (39,6 %), mientras que las mujeres tienden a pensar que, aunque concurridas, no están saturadas (38,1 %). En cuanto a la percepción de infrautilización (véase el gráfico 37), ambos coinciden en otorgarle el menor peso (7,8 % los hombres y 3,2 % las mujeres).

Gráfico 37. Opinión sobre la afluencia de usuarios en instalaciones públicas, según el sexo



Los participantes más jóvenes, concretamente los de los tramos de edad de 18-24 y 25-34 años, así como los de 55-64 años, coinciden en señalar que las instalaciones públicas están saturadas a determinadas horas (32,8 %, 29,2 % y 42,9 %, respectivamente). Por su parte, los participantes de entre 45 y 54 años consideran en mayor medida que normalmente hay demasiada gente utilizando las instalaciones (41,1 %), mientras que los mayores de 65 años tienden a opinar que, aunque concurridas, no están saturadas (59,5 %).

Gasto mensual en deporte

A la mayor parte de los participantes les parece adecuado que exista un sistema de cuotas y abonos en las instalaciones deportivas públicas (65,9 %; n = 311). No se observaron diferencias por sexo, pero sí en función de la edad, ya que a partir de los 55 años los participantes se muestran aún más de acuerdo con este sistema (77,1 %).

La mayoría de los participantes ha pagado por usar las instalaciones deportivas públicas (77,0 %; n = 363), y no se observan diferencias por sexo ni por edad. Para los que tienen algún gasto mensual en deporte, el reparto es el siguiente: 39,40 € en cuotas, 23,14 € en servicios y 2,10 € en otros, de lo

que resulta un gasto total mensual promedio de 64,63 € ($\pm 76,6$ €). Las mujeres gastan más en servicios y su gasto mensual es algo más elevado (68,9 €), respecto a los hombres (59 €).

Los mayores (>74) gastan menos en servicios y, por tanto, tienen un gasto medio mensual de 39,69 €. En cambio, los que tienen un gasto mensual mayor son los de 45-54 años, con una media de 79,48 € mensuales.

Necesidades detectadas en las instalaciones deportivas

La mitad de los usuarios considera que las instalaciones deportivas, de manera general, no presentan ninguna necesidad. Un 19,3 % cree que necesitan ampliación, un 14,7 % remodelación y un 13,0 % inversión en maquinaria y materiales. Además, los hombres son los que más piden una remodelación de las instalaciones (17,3 % frente al 12,4 % de mujeres), tal como se visualiza en el gráfico 38.

Gráfico 38. Necesidades detectadas en las instalaciones deportivas

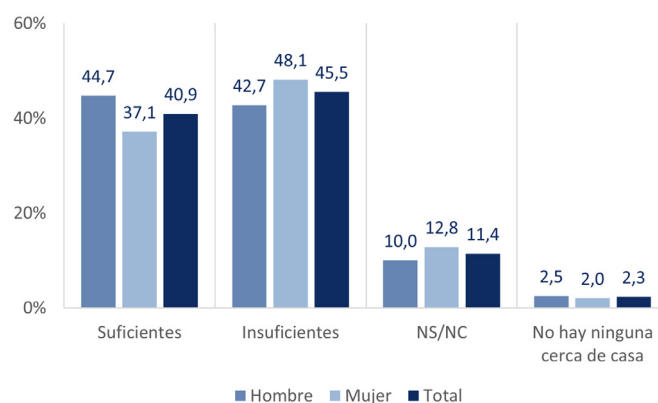


En función de la edad, los mayores de 65 años se mostraron como los más satisfechos con las instalaciones deportivas (rango entre 65-67 %) y los más jóvenes son los que más necesidades detectan como ampliación de horario (23,5 %, 22,4 % en los tramos de 18-24 y 25-34, respectivamente) e inversión en maquinaria (25-34 años, 20,2 %).

Cerca de la mitad de la muestra considera que las instalaciones deportivas públicas de su entorno son insuficientes (45,5 %; n = 909), mientras que un porcentaje menor las considera suficientes (40,9 %; n = 818) o afirma que no hay instalaciones

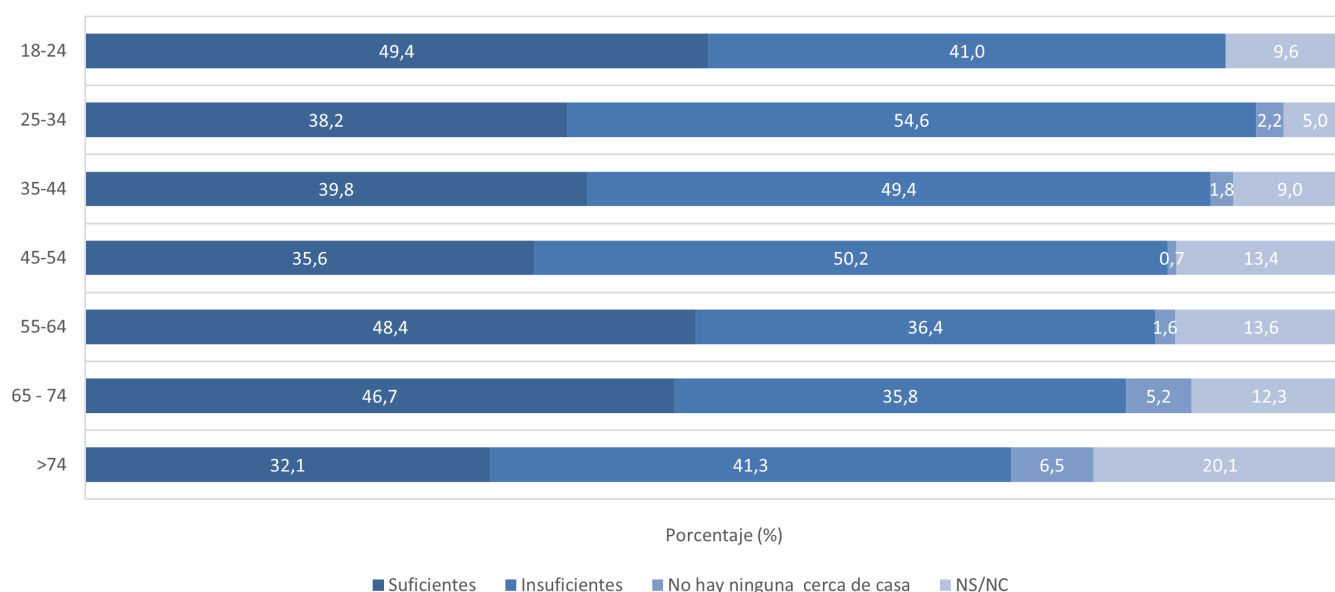
cerca de su domicilio (2,3 %; n = 45). En cuanto a la distribución según el sexo, los hombres se muestran algo más satisfechos que las mujeres (44,7 %; n = 443 frente a 37,1 %; n = 375), como se observa en el gráfico 39.

Gráfico 39. Valoración general de las instalaciones deportivas, según el sexo



Por grupos de edad (gráfico 40), los mayores de 74 años son los que muestran mayor indecisión, mientras que los participantes de entre 25 y 55 años son los más críticos ya que aproximadamente la mitad opina que las instalaciones existentes actualmente son insuficientes (51,1 %; n = 572).

Gráfico 40. Valoración general de las instalaciones deportivas, según la edad



Si nos centramos en la distancia de las instalaciones deportivas respecto al domicilio de los participantes, un porcentaje elevado dispone de una instalación deportiva pública a menos de 15 minutos caminando (43,2 %; n = 864), o entre 15 y 30 minutos (28,0 %; n = 560). Finalmente, el porcentaje restante indicó disponer de una instalación deportiva pública a menos de 15 minutos desde su domicilio utilizando algún medio de transporte (15,6 %; n = 312), o bien a una distancia de entre 15 y 30 minutos en transporte (8,4 %; n = 168). Hombres y mujeres informaron de tiempos de acceso muy similares.

Por otro lado, en cuanto a la edad, la mitad de los usuarios más jóvenes (18-24 años), disponen de una instalación deportiva a menos de 15 minutos andando de su casa (51,7 %; n = 92), mientras que los mayores de 74 años la encuentran entre 15-30 minutos caminando desde su domicilio (40,2 %; n = 74).

En cuanto a la falta de espacios deportivos convencionales, los resultados mostraron que tres de cada diez participantes no creen que falte ninguna instalación en su entorno (29,1 %). Un 22,6 % piensa que falta una piscina cubierta, un 17,4 % una piscina al aire libre, un 16,4 % una sala de fitness, un 15,8 % una sala de musculación, un 14,2 % una pista de atletismo, un 13,0 % una pista polideportiva al aire libre, un 13,3 % una pista polideportiva descubierta, un 12,2 % una pista polideportiva cubierta, un 10,8 % pistas de tenis, un 7 % un campo de fútbol y un 6 % un frontón; véase el gráfico 41.

Gráfico 41. Percepción de la necesidad de construir espacios deportivos convencionales



Las mujeres se decantan más por la piscina al aire libre (19,9 % frente al 14,9 % de hombres) y las salas de fitness (18,2 %, vs. 14,50 % en el caso de los hombres), mientras que los hombres echan más en falta pistas polideportivas al aire libre (16 %, vs. 10,6 % en el caso de las mujeres).

Los mayores de 74 son los que más desconocen lo que hace falta (un 24 %), mientras que los jóvenes entre 25 y 44 (sobre todo los de 25-34 años) son los que más instalaciones de todo tipo demandan.

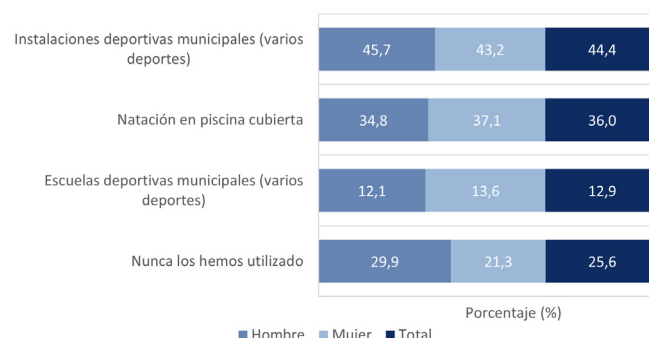
Por otro lado, por lo que respecta a los espacios deportivos singulares, la mayoría de los participantes consideran que no hace falta ninguno (32,9 %), sobre todo las mujeres (35,5 %). Con todo, los espacios más demandados fueron el rocódromo (16,9 %), sobre todo por hombres (20,8 %), calistenia (14,9 %) y el circuito de bicicletas (14,9 %).

En cuanto a la edad, los mayores (>74 años) no creen que falte ninguna instalación singular (35,5 %) o no lo saben (31,1 %). Por otro lado, los de 25 a 35 años demandan en mayor medida el rocódromo (23 %) y el circuito de calistenia (21,8 %).

Si nos centramos en las áreas deportivas, un 27,3 % demanda un carril bici, un 18,6 % una vía verde, un 13,6 % caminos e itinerarios a pie, un 12,2 % itinerarios en bici y un 9,6 % zona de escalada.

Los servicios del ayuntamiento más utilizados por los entrevistados y/o sus familiares son las instalaciones deportivas municipales (44,4 %), la natación en piscina cubierta (36,0 %) y las escuelas deportivas municipales (12,9 %). Sin embargo, un 25,6 % nunca los ha usado (sobre todo hombres). Las mujeres usan más que los hombres los programas de gimnasia para adultos (11,5 %); véase el gráfico 42.

Gráfico 42. Servicios más utilizados en relación con la práctica deportiva, según el sexo



En relación con la edad, se observa que los menores de 24 años son más usuarios de actividades complementarias (12,9 %) tales como campamentos y cursos de recreación, mientras que las instalaciones municipales deportivas son el servicio más utilizado entre todos los tramos de edad, con un 40 - 45 % de uso aproximadamente.

Conclusiones del Bloque V

1

Las instalaciones públicas se perciben como económicas, las privadas como mejores con servicios personalizados. Por su parte, el medio natural es considerado más gratificante y divertido, en contraste con las instalaciones deportivas.

2

Las instalaciones privadas son las más usadas (56,7 %), seguidas del medio natural (42,2 %) y de las instalaciones públicas (31,8 %). Las mujeres prefieren las privadas, mientras que los hombres se decantan por el medio natural. Con todo, la elección varía según la edad.

3

Para deporte al aire libre, los caminos rurales son los más frecuentes (50,3 %), seguidos de los senderos de montaña (30,3 %) y las playas (26,1 %). Los hombres prefieren las carreteras, y las mujeres, los caminos rurales.

4

En instalaciones públicas, se valoran los horarios (38,1 %), el mantenimiento (35 %) y las cuotas (32,2 %). La valoración varía según el sexo y la edad, y destacan las cuotas y la limpieza para las mujeres y los horarios para los hombres.

5

Las opiniones sobre saturación están divididas: el 31,8 % considera que no hay saturación y el 31,6 % que sí, especialmente los hombres y los de 18-24 y 55-64 años.

6

El gasto medio mensual en servicios deportivos es de 65€ aproximadamente. Las mujeres gastan más en servicios. Las principales demandas son ampliación, remodelación e inversión en maquinaria. Además, el 45,5 % considera insuficientes las instalaciones públicas.

7

El 43,2 % dispone de instalaciones públicas a menos de 15 minutos caminando de su casa. Los usuarios demandan piscinas, salas de fitness, pistas de atletismo, rocódromos, circuitos de calistenia, carriles bici y vías verdes. Destaca que los jóvenes de 25-44 años son los que piden más instalaciones.

8

Un 26 % nunca ha usado servicios deportivos, situación más frecuente en hombres. Las mujeres utilizan más gimnasia para adultos, y los menores de 24 años participan más en actividades complementarias como campamentos.

A continuación, se presenta una síntesis de los principales resultados y conclusiones.

Bloque I. Datos identificativos y variables sociodemográficas

La mayoría de los participantes reside en Mallorca (77,3 %) y tiene nacionalidad española (95,8 %). La muestra estuvo equilibrada por sexo, y destaca un nivel educativo alto: un 48 % cuenta con estudios universitarios. Dos tercios de la población se encuentra trabajando, y la mayoría se identifica como clase media-media (65,5 %).

Bloque II. Actividad física y nivel de condición física

La mayoría camina diariamente (71,0 %), aunque permanece sentada una media de 5 horas al día. El transporte más utilizado es el privado (48,2 %). Por otro lado, un 56,5 % desea mejorar su condición física. Un 62,5 % cumple con las recomendaciones de la OMS, y los niveles más altos de actividad se dan entre los 25 y 34 años (75,7 %).

Bloque III. Hábitos de práctica deportiva

El 74,2 % ha practicado deporte en el último año, con mayor frecuencia entre jóvenes y personas con estudios universitarios. Las mujeres prefieren actividades individuales y supervisadas, mientras que los hombres se inclinan por la práctica autónoma. La salud es el principal motivo de práctica deportiva (73,8 %), y la frecuencia más común es de 3 a 4 días por semana. Las actividades más practicadas son la gimnasia suave y la intensa (27,9 % y 23,2 %, respectivamente). En cuanto al abandono deportivo, suele producirse en torno a los 40 años, principalmente por falta de tiempo.

Bloque IV. Implicación deportiva y tiempo libre

Más de la mitad ha participado en actividades no organizadas (55,7 %), y un 15,2 % dispone de licencia federativa. En cuanto a la práctica competitiva, los hombres y los más jóvenes de ambos sexos presentan mayor implicación competitiva. Si nos centramos en el tiempo libre disponible, los participantes afirman disponer de una media de 3,8 horas durante los días laborables, disponibilidad que aumenta a 5,8 horas en fines de semana y festivos.

Por otro lado, se observa que la práctica deportiva genera un alto interés (7,5 sobre 10), mientras que el seguimiento de espectáculos o videojuegos deportivos tiene menor relevancia. Finalmente, en lo que respecta a los beneficios atribuidos a la práctica deportiva, destacan la salud y el bienestar.

Bloque V. Lugar y caracterización de la práctica deportiva

Las instalaciones privadas son las más utilizadas (56,7 %), especialmente por mujeres, mientras que los hombres prefieren el medio natural. Concretamente, los caminos rurales son los espacios naturales más utilizados (50,3 %).

Las instalaciones públicas se valoran principalmente por su horario y su precio. Las principales demandas son piscinas, salas de fitness, pistas de atletismo y carriles bici, y los servicios municipales más utilizados son las instalaciones deportivas (44,4 %) y la natación en piscina cubierta (36 %), aunque un 26 % nunca ha hecho uso de ellos. Para finalizar, el gasto medio mensual de los participantes en servicios deportivos es de 65 €.

- Aznar Laín, S., Webster, T., y Chicarro, J. L. (2009). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- Baer, L., Brown-Beasley, M. W., Sorce, J., y Henriques, A. I. (1993). Computer-assisted telephone administration of a structured interview for obsessive-compulsive disorder. *American Journal of Psychiatry*, 150, 1737-1738.
- Bennasar Veny, M. (2013). Estils de vida i estat de salut dels estudiants de la Universitat de les Illes Balears. *Anuari de l'Educació de Les Illes Balears*, ISSN 1889-805X, No. 2013, 2013, Págs. 382-402, 2013, 382-402.
- Caspersen, C., Powell, K., y Gregory, C. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126.
- Centro Investigaciones Sociológicas. (2024). Hábitos Deportivos en España (v). https://www.cis.es/documents/d/cis/es3447marMT_a.
- Conger, S. A., Toth, L. P., Cretsinger, C., Raustorp, A., Mitáš, J., Inoue, S., y Bassett, D. R. (2022). Time Trends in Physical Activity Using Wearable Devices: A Systematic Review and Meta-analysis of Studies from 1995 to 2017. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 54, 288-298.
- Consejo de Europa. (2021). Cultura y Deporte - Manual de Educación en los Derechos Humanos con jóvenes. <https://www.coe.int/es/web/compass/culture-and-sport>.
- Consejo Superior de Deportes. (2005). Censo de Instalaciones Deportivas de Andalucía. <https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2018-10/publicaciones-censo-2005-andalucia.pdf>.
- Consejo Superior de Deportes. (2010a). Legislación y Documentos Técnicos de Referencia en Instalaciones Deportivas. https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2018-09/Legislacion_y_doc_tecnicos_de_referencia_Web.pdf.
- Consejo Superior de Deportes. (2010b). Plan integral de la actividad física. https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2022-03/Plan_integral_de_la_actividad_fisica.pdf.
- Consejo Superior de Deportes. (2023). Encuesta de hábitos deportivos en España 2022. <https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2022-12/Encuesta %20de %20H %C3 %A1bitos %20Deportivos %20en %20Espa %C3 %B1a %202022 %20Resultados %20detallados.pdf>.
- García-Ferrando, M. (2005). Encuesta sobre hábitos deportivos españoles. <https://Cid.Csd.Gob.Es/Es/Documentacion/Encuestas/81-Encuesta-Ha-Bitos-Deportivos-de-Los-Espan-Oles/File>.
- Generalitat de Catalunya i Consell Català de l'Esport. (2005). Pla Director d'Instal·lacions i Equipaments Esportius de Catalunya (PIEC). https://esport.gencat.cat/web/.content/home/arees_dactuacio/equipaments_esportius/PIEC/PIEC/PIEC_document_2005.pdf.
- Goyal, J., y Rakhra, G. (2024). Sedentarism and Chronic Health Problems. In *Korean Journal of Family Medicine* (Vol. 45, pp. 239-257). *Korean Journal of Family Medicine*.
- Groves, R. M., y Mathiowetz, N. A. (1984). Computer assisted telephone interviewing: Effects on interviewers and respondents. *Public Opinion Quarterly*, 48, 356-369.

Herbert, C., Meixner, F., Wiebking, C., y Gilg, V. (2020). Regular Physical Activity, Short-Term Exercise, Mental Health, and Well-Being Among University Students: The Results of an Online and a Laboratory Study. *Frontiers in Psychology*, 11.

Instituto de Estadística de las Islas Baleares. (2022). Padrón de población residente en las Islas Baleares, 2022. https://intranet.caib.es/ibestat-jaxi/tabla.do?px=fe3be181-2d59-4205-a774-f703a3a671b9ypag=1ynodeld=%202acef6cf-175a-4826-b71e-8302b13c1262%20ypxName=pad_res01_22.px

Moscoso-Sánchez, D. (2022). Hábitos deportivos en Andalucía. Informe de análisis de resultados. <https://www.centrodeestudiosandaluces.es/Publicaciones/Habitos-Deportivos-En-Andalucia-Informe-de-Analisis-de-Resultados>.

Muntaner-Mas, A., Cantallops Ramón, J., Vidal-Conti, J., Ponseti Verdaguer, F. J., y Sánchez-Romero, E. I. (2025). Estudio Hábitos Deportivos y Actividad Física de la Población Adulta de las Islas Baleares. https://zenodo.org/records/16419228?token=eyJhbGciOiJIUzUxMiJ9.eyJpZCI6IjZyY2U5OGFwLTI1MGUtdm90YyOC1hZGnkLTA4YzlkYTgzNmNjOCIsImRhdGEiOiJ9LCJyYW5kb20iOiIwZ-TI0ODBmZWJmODIwMjkwYmY1M2QxMjFkNTg2Mzc3ZiJ9.xzIXBh1LsNX6Kj0um9AaozL4PrKv30CENLHRB-5rCb-qS-kl9SZR1O6_KGNlrUn12o_Dn4ssm9qzWuqNQxWFJvQ. Zenodo.

Organización Mundial de la Salud. (2019). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2020. Más personas activas para un mundo sano. Organización Panamericana de la Salud.

Palou, P., y Ponseti, F. (2009). *Esport i societat*, L'esport a les Illes Balears. Dictamen 14/2009 del Consell Econòmic i social.

Piercy, K. L. (2019). Recent Trends in Adherence of Physical Activity and Sedentary Behavior - We Need to Move More and Sit Less. In *JAMA Network Open* (Vol. 2). American Medical Association.

Thompson, P. D., Buchner, D., Piña, I. L., Balady, G. J., Williams, M. A., Marcus, B. H., Berra, K., Blair, S. N., Costa, F., Franklin, B., Fletcher, G. F., Gordon, N. F., Pate, R. R., Rodriguez, B. L., Yancey, A. K., y Wenger, N. K. (2003). Exercise and physical activity in the prevention and treatment of atherosclerotic cardiovascular disease: A statement from the council on clinical cardiology (subcommittee on exercise, rehabilitation, and prevention) and the council on nutrition, physical activity, and metabolism (subcommittee on physical activity). In *Circulation* (Vol. 107, pp. 3109-3116). Lippincott Williams and Wilkins.

Valenzuela, P. L., Ruilope, L. M., Santos-Lozano, A., Wilhelm, M., Kränkel, N., Fiuza-Luces, C., y Lucia, A. (2023). Exercise benefits in cardiovascular diseases: from mechanisms to clinical implementation. In *European Heart Journal* (Vol. 44, pp. 1874-1889). Oxford University Press.



ANEXOS

Para poder interpretar bien el estudio es importante tener claro diferentes conceptos:

Deporte: todas las formas de actividad física que, a través de la participación informal u organizada, tienen como objetivo mantener o mejorar la condición física y el bienestar mental, formar relaciones sociales u obtener resultados en competición en todos los niveles (Consejo de Europa, 2021).

Práctica deportiva: todo tipo de actividad física que, mediante una participación, individual o colectiva, organizada o no, profesional o no profesional, se lleve a cabo con objetivos relacionados con la mejora de la condición física, psíquica o emocional, con la consecución de resultados en competiciones o actividades deportivas, con la adquisición de hábitos deportivos saludables o con la ocupación activa del tiempo de ocio, llevada a cabo en instalaciones públicas o privadas, o en el medio natural (Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte, 2022).

Actividad física: cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde estos, o como parte del trabajo de una persona (Caspersen et al., 1985).

Ejercicio físico: es una subcategoría de actividad física. El ejercicio es una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona (Caspersen et al., 1985).

Condición física: la capacidad de llevar a cabo las tareas diarias con vigor y con estado de alerta, sin una excesiva fatiga y con una amplia energía para disfrutar de las actividades de ocio y para hacer frente a emergencias imprevistas (Caspersen et al., 1985).

Frecuencia (nivel de repetición): la cantidad de veces que la persona hace actividades físicas (normalmente expresada en número de veces a la semana) (Aznar Laín et al., 2009)..

Intensidad: el nivel de esfuerzo que implica la actividad física (normalmente viene descrita como leve, moderada o vigorosa) (Aznar Laín et al., 2009).

Tiempo: la duración de la sesión de actividad física (Aznar Laín et al., 2009).

Tipo: la modalidad específica de ejercicio que la persona hace (por ejemplo, correr, nadar, etc.) (Aznar Laín et al., 2009).

Espacio deportivo convencional: espacios que dan servicio a las prácticas deportivas más comunes y tradicionales y atienden a referentes reglamentados con dimensiones normalizadas (Consejo Superior de Deportes, 2010a).

Espacio deportivo singular: espacios más específicos y generalmente tienen unos requerimientos espaciales que hacen que su distribución sea desigual sobre el territorio. Los espacios singulares son los espacios de práctica característicos de instalaciones como: campos de golf, estaciones de esquí, circuitos de velocidad, carriles bici, campos de tiro, etc (Consejo Superior de Deportes, 2005).

**CUESTIONARIO DE HÁBITOS DEPORTIVOS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA DE
LA POBLACIÓN DE LAS ISLAS BALEARES**

DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA PERSONA SELECCIONADA

NACIONALIDAD: ☐ Española ☐ Otras

ISLA DE RESIDENCIA: ☐ Mallorca ☐ Menorca ☐ Ibiza ☐ Formentera

MUNICIPIO DE RESIDENCIA: _____

CÓDIGO POSTAL: _____ TELÉFONO DE CONTACTO: _____

SEXO: ☐ Hombre ☐ Mujer FECHA DE NACIMIENTO: __/__/____

Características y finalidad de la encuesta

La encuesta Hábitos Deportivos y de Actividad Física de la Población de las Islas Baleares es una investigación por muestreo de carácter oficial dirigida a las personas de más de 18 años residentes en las Islas Baleares. La finalidad es evaluar los hábitos y prácticas físico-deportivas de los habitantes de las Islas Baleares.

LEGISLACIÓN

Secreto estadístico

Serán de objeto y protección y quedarán amparados por el secreto estadístico los datos personales que obtengan los servicios estadísticos tanto directamente de los informantes como a través de fuentes administrativas (art. 13.1 de la Ley 12/1989, de 9 de mayo, de la función estadística pública, LFEP). Todo el personal estadístico tendrá la obligación de preservar el secreto estadístico (art. 17.1 de la LFEP).

Protección de datos

La información está sujeta al Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo, del 27 de abril del 2016, y en la Ley orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de protección de datos personales y garantía de los derechos digitales.

De la recogida de datos

Todas las personas que suministran los datos deben contestar de forma verídica, exacta, completa y dentro del plazo (art. 10.2 de la Ley 12/1989, de 9 de mayo, de la función estadística pública).

Instrucciones para contestar el cuestionario

Antes de responder el cuestionario es importante que tengas en cuenta los diferentes conceptos:

- **Deporte (Carta Europea, 2021):** Son todas las formas de actividad física que, a través de la participación informal u organizada, tienen como objetivo mantener o mejorar la condición física y el bienestar mental, formar relaciones sociales u obtener resultados en competición en todos los niveles.
- **Práctica deportiva (ley 39/2022, de 30 de diciembre, del deporte):** Todo tipo de actividad física que, mediante una participación, individual o colectiva, organizada o no, profesional o no profesional, se realice con objetivos relacionados con la mejora de la condición física, psíquica o emocional, con la consecución de resultados en competiciones o actividades deportivas, con la adquisición de hábitos deportivos saludables o con la ocupación activa del tiempo de ocio, realizada en instalaciones públicas o privadas, o en el medio natural.
- **Actividad física (OMS):** Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona.
- **Ejercicio físico (OMS):** Actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona.

VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS

1. Nombre completo

2. Teléfono de contacto

Fijo

Móvil

3. Isla de residencia

☐ Mallorca☐ Menorca☐ Ibiza☐ Formentera

4. Municipio de Residencia

5. Código Postal

6. Sexo

☐ Hombre☐ Mujer

7. Edad

☐ 18 - 24☐ 25 - 34☐ 35 - 44☐ 45 - 54☐ 55 - 64☐ 65 - 74☐ > 74

8. Nivel de estudios

Seleccione el nivel de estudios más alto que tiene.

☐ Primaria incompleta, inacabada, o sin estudios.☐ Educación primaria completa, o asistencia a la escuela al menos cinco años.☐ ESO, EGB y bachillerato elemental. Certificado de estudios primarios y escolaridad. Certificado de profesionalidad de los niveles 1 y 2 y similares.☐ Bachillerato, BUP, COU, bachillerato superior, PRECIO y similares.☐ Ciclos formativos de grado medio, FPI, grado medio/profesional de música y danza, FP básica, y similares; Escuela Oficial de Idiomas (nivel avanzado).☐ Certificados de profesionalidad de nivel 3. Título propio universitario de menos de dos años que requiere el bachillerato, y similares.☐ Ciclos formativos de grado superior, FPPI y equivalentes; título propio universitario de dos años o más que requiere el bachillerato.☐ Grado hasta 240 ECTS, diplomatura, Arquitectura e Ingeniería Técnica y equivalentes; postgrado universitario (de menos de un año).☐ Grado de más de 240 ECTS, licenciatura, Arquitectura, Ingeniería, máster universitario, especialidad en Ciencias de la Salud y equivalentes.☐ Doctorado universitario

9. Situación laboral actual

☐ Trabajador ☐ Estudiante (no trabaja)☐ Jubilado o retirado/pensionista ☐ Tareas de casa☐ Incapacidad permanente ☐ Paro☐ Otros

Si no selecciona la opción «Trabajador», pase a la pregunta 4.

10. Situación profesional (sólo si trabaja)

☐ Directores y gerentes☐ Profesionales científicos e intelectuales☐ Técnicos y profesionales de nivel medio☐ Personal de apoyo administrativo☐ Trabajadores de los servicios y vendedores de comercios y mercados☐ Agricultores y trabajadores cualificados agropecuarios, forestales y pesqueros☐ Oficiales, operarios y artesanos de artes mecánicas y de otros oficios☐ Operadores de instalaciones y máquinas y ensambladores☐ Ocupaciones elementales☐ Ocupaciones militares

11. ¿A qué clase social diría usted que pertenece?

☐ Clase alta☐ Clase media-alta☐ Clase media-media☐ Clase media-baja☐ Clase baja☐ Otra opción. ¿Cuál?

TIEMPO LIBRE

¿Cuánto tiempo libre cree que tiene al día, si descuenta las horas dedicadas al trabajo, al estudio, a dormir y a las comidas?

Marca una cruz por columna

	Laborables	Festivos
Menos de 1 hora		
De 1 a 3 horas		
De 3 a 5 horas		
Más de 5 horas		
NS/NC		

ACTIVIDAD FÍSICA

Piense en todas las actividades **intensas** que ha realizado en los **últimos 7 días**. Las **actividades físicas intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que le hacen respirar de manera mucho más intensa que como lo hace habitualmente.

Piense sólo en aquellas actividades físicas que ha realizado durante al menos 10 minutos seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿cuántos días ha realizado actividades físicas **intensas** como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o ir rápido en bicicleta?

 días por semana☐ Ninguna actividad física intensa **Ir a la pregunta 3**2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicas a una actividad física **intensa** en uno de estos días?

 horas por día

 minutos por día☐ No lo sé / No estoy seguroPiense en todas las actividades moderadas que ha realizado en los **últimos 7 días**. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico

moderado que le hace respirar de manera un poco más intensa de cómo lo hace normalmente.

Piense sólo en aquellas actividades físicas que hiciste durante **al menos 10 minutos seguidos**.

3. Durante **los últimos 7 días**, ¿cuántos días ha realizado actividades físicas **moderadas** como transportar pesos ligeros, montar en bicicleta a velocidad regular o jugar a dobles de tenis? **No incluya la actividad de caminar.**
_____ **días por semana**

☐ Ninguna actividad física moderada **Ir a la pregunta 5**

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicas a una actividad física **moderada** en uno de estos días?

_____ **horas por día** _____ **minutos por día**

☐ No lo sé / No estoy seguro

Piense en el tiempo que dedicaste a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye andar para ir al trabajo o a casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que podría hacer sólo para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿cuántos días caminaste al menos **10 minutos** seguidos?

_____ **días por semana**

☐ Ninguna caminata **Ir a la pregunta 7**

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total ha dedicado a caminar en uno de estos días?

_____ **horas por día** _____ **minutos por día**

☐ No lo sé / No estoy seguro

La última pregunta es sobre el tiempo que ha pasado **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, a casa, a una clase y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en bus, o sentado o apoyado mirando la televisión.

7. En los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

_____ **horas por día** _____ **minutos por día**

☐ No lo sé / No estoy seguro

PRÁCTICA DEPORTIVA

1. ¿Ha practicado algún deporte en el último año?
No importa que sea muy poco frecuente.

☐ Sí ☐ No

Si contesta «No», ir a la pregunta 9

2. ¿Con quién suele realizar las actividades deportivas?
Marca una sola respuesta.

☐ Solo ☐ Con familia ☐ Con amigos

☐ Unas veces solo y otras, con amigos o familiares
☐ Con otras personas (excompañeros de trabajo o estudio)

3. ¿Por qué motivos practica deporte principalmente?

Marca tantas respuestas como sean necesarias

SALUD	
Para mantener y/o mejorar la salud	
Por bienestar, porque me hace sentir bien	
Por prescripción/recomendación médica o como forma de solucionar un problema específico de salud: colesterol, hipertensión, dolor de espalda...	
Para relajar-me, liberar estrés, dormir bien	
Por evasión (huir de la rutina)	
RENDIMIENTO	
Porque me gusta competir	
Para hacer ejercicio físico	
Para mantener la línea o la forma física	
NATURALEZA	
Para contactar con la naturaleza	
Por motivos relacionados con el medio ambiente	
SOCIAL	
Por diversión y pasar el tiempo	
Para encontrarme con amigos	
OTROS	
Por profesión o estudios	
Por costumbre, lo he hecho toda la vida	
Porque me gusta el deporte	
Hay otra razón. ¿Cuál?	

4. ¿Cómo suele practicar deporte?

☐ De forma dirigida (con un entrenador o monitor deportivo)
☐ De forma libre (ningún profesional me supervisa)
☐ De forma mixta (unas veces libre y otras dirigida)

5. ¿Qué deporte practicas habitualmente?

☐ Fútbol
☐ Fútbol sala y fútbol playa
☐ Baloncesto
☐ Balonmano
☐ Voleibol (voleibol, vóley playa y minivóley)
☐ Rugby, rugby 7
☐ Pelota (frontón, frontenis, trinquete)
☐ Petanca, bolos
☐ Patinaje, monopatín
☐ Ciclismo (bicicleta, bicicleta de montaña, etc.)
☐ Motociclismo (trial, motocross, quads, etc.)
☐ Automovilismo (rally, todoterreno, karting)
☐ Actividades aeronáuticas
☐ Tenis
☐ Tenis de mesa (ping-pong)
☐ Pádel
☐ Squash
☐ Bádminton
☐ Golf, pitch-and-putt, minigolf
☐ Natación
☐ Surf

ANEXO 2. Instrumento de evaluación

- ☐ Vela (navegación, windsurf)
- ☐ Esquí náutico, motonáutica
- ☐ Piragüismo, remo, descenso
- ☐ Actividades subacuáticas (buceo, pesca submarina)
- ☐ Deportes de invierno
- ☐ Deportes de invierno (esquí, snowboard, etc.)
- ☐ Senderismo, montañismo (escalada, alpinismo)
- ☐ Atletismo (pista)
- ☐ Atletismo (carrera a pie, correr, marcha)
- ☐ Triatlón
- ☐ Boxeo
- ☐ Artes marciales (judo, karate, etc.)
- ☐ Lucha o defensa personal (greco-romana, etc.)
- ☐ Caza
- ☐ Pesca
- ☐ Hípica
- ☐ Ajedrez
- ☐ Gimnasia, actividad físico-deportiva suave (pilates, mantenimiento, yoga, taichí, etc.)
- ☐ Gimnasia, actividad físico-deportiva intensa (elíptica, cinta, aeróbic, ciclismo de sala, body power, Crossfit)
- ☐ Otra actividad física con acompañamiento musical (gimnasia jazz, hip hop, capoeira, Zumba, etc.)
- ☐ Musculación, halterofilia
- ☐ Otro deporte (si menciona alguno que no se haya llamado)

6. ¿Cuál es la frecuencia y tiempo semanales de los deportes que practica?

Sólo rellene aquellos deportes que practique habitualmente.

Deporte	< 1 día/ semana	1-2 días /semana	3-4 días /semana	5-6 días /semana	≥ 7 días /semana	Tiempo total semanal (minutos)
Fútbol (fútbol 11 y fútbol 7)						
Fútbol sala y fútbol playa						
Baloncesto						
Balonmano						
Voleibol (voleibol, vóley playa y minivóley)						
Rugby, rugby 7						
Pelota (frontón, frontenis, trinquete)						
Petanca, bolos						
Patinaje, monopatín						
Ciclismo						

(bicicleta, bicicleta de montaña, etc.)						
Motociclismo (trial, motocross, quads, etc.)						
Automovilismo (rally, todoterreno, karting)						
Actividades aeronáuticas						
Tenis						
Tenis de mesa (ping-pong)						
Pádel						
Squash						
Bádminton						
Golf, pitch-and-putt, minigolf						
Natación						
Surf						
Vela (navegación, windsurf)						
Esquí náutico, motonáutica						
Piragüismo, remo, descenso						
Actividades subacuáticas (buceo, pesca submarina)						
Deportes de invierno (esquí, snowboard, etc.)						
Senderismo, montañismo (escalada, alpinismo)						
Atletismo (pista)						
Atletismo (carrera a pie, correr, marcha)						
Triatlón						
Boxeo						
Artes marciales (judo, karate, etc.)						
Lucha o defensa personal (greco-romana, etc.)						
Caza						
Pesca						
Hípica						
Ajedrez						

Gimnasia, actividad físico-deportiva suave (pilates, mantenimiento, yoga, taichí, etc.).						
Gimnasia, actividad físico-deportiva intensa (elíptica, cinta, aeróbic, ciclismo de sala, body power, Crossfit).						
Otra actividad física con acompañamiento musical (gimnasia jazz, hip hop, capoeira, Zumba, etc.).						
Musculación, halterofilia						
Otro deporte (si menciona alguno que no se haya llamado)						

7. ¿Preferentemente, en que días de la semana y en que franja horaria practica deporte?

Marca una sola respuesta con una cruz.

	De lunes a viernes, excepto días festivos	Fines de semana o festivos	Indiferente
De 7 a 9 horas			
De 9 a 13 horas			
De 13 a 16 horas			
De 16 a 20 horas			
De 20 a 22 horas			
Indistintamente			

8. ¿En qué época del año practica deporte con más frecuencia?

☐ Período laboral/de estudio ☐ Período de vacaciones ☐ Indiferente

9. ¿Con qué intensidad (esfuerzo) ha practicado el deporte que más realiza?

Rodee el número que corresponda.

0	Reposó total
1	Esfuerzo muy suave
2	Suave
3	Esfuerzo moderado
4	Un poco duro

5	Duro
6	
7	Muy duro
8	
9	
10	Esfuerzo máximo

Después de responder a la pregunta 8., pase a la sección «Práctica competitiva y no competitiva».

10. ¿Ha practicado deporte anteriormente?

Y Sí. He tenido ficha federativa alguna vez

Y Sí. Aunque no he tenido ficha federativa, antes hacía deporte con frecuencia

Y Sí. No he tenido ficha federativa, pero hacía deporte con relativa frecuencia

Y Sí, aunque nunca he hecho mucho deporte

Y El único deporte que he hecho ha sido en la escuela

Y Nunca he hecho deporte de forma regular

Si contesta la opción «Nunca he hecho deporte de forma regular», acuda a la pregunta 12.

11. ¿A qué edad aproximada dejó de hacer deporte?

12. Indica los motivos por los cuales abandonaste la práctica deportiva:

Marca tantas respuestas como sean necesarias.

INSTALACIONES	
No tenía instalaciones deportivas adecuadas	
No tenía instalaciones deportivas cerca	
PERSONALES	
Por salud	
Por la edad	
Por pereza o desgana	
Dejó de gustarme hacer deporte	
No le veía utilidad y beneficios en el deporte	
Por falta de dinero	
Por falta de tiempo	
Por embarazo	
Por una lesión	
Por cambio en las circunstancias personales: matrimonio, paternidad, traslado de residencia, nuevo trabajo	
FACTORES EXTERNOS	
Por incompatibilidad o cansancio por el trabajo o los estudios	
No me enseñaron en la escuela	
Por falta de apoyo y estímulo	
Por obligaciones familiares	
Desapareció el equipo	
No tenía con quien practicarlo / mis amigos no realizan deporte	
Por la pandemia	

Otras razones. ¿Cuáles?

Después de responder a la pregunta 11, pase a la pregunta 13.

13. Indique los motivos por los que no practica ningún deporte:

Marca tantas respuestas como sean necesarias.

INSTALACIONES	
No tengo instalaciones deportivas adecuadas	
No tengo instalaciones deportivas cerca	
PERSONALES	
Por la salud	
Por la edad	
Por pereza o desgana	
No me gusta hacer deporte	
No le veía utilidad y beneficios al deporte	
Por falta de dinero	
Por falta de tiempo	
Por lesiones ya existentes o por el riesgo percibido de lesiones y accidentes que implica la práctica deportiva	
Discapacidad física	
FACTORES EXTERNOS	
Por incompatibilidad o cansancio por el trabajo o los estudios	
No me enseñaron en la escuela	
Por falta de apoyo y estímulo	
Por obligaciones familiares	
Mis amigos no hacen deporte	
Porque ya hago ejercicio físico en el trabajo o en las rutinas diarias	
Otras razones. ¿Cuáles?	

14. Independientemente de que no practique deporte, ¿le gustaría realizar de manera regular alguna actividad deportiva, sin incluir la de pasear?

☐ Sí ☐ No ☐ NS/NC

Pasa a la pregunta 7 de la sección «Lugar de práctica deportiva»

PRÁCTICA COMPETITIVA Y NO COMPETITIVA

1. ¿Ha realizado actividades deportivas no organizadas con finalidad lúdica/recreativa? Aquella no organizada por clubes o federaciones.

☐ Sí ☐ No ☐ NS/NC

Si la respuesta es «Sí», indica de qué deporte/s se trata:

3. En los últimos 12 meses, ¿ha participado en alguna competición deportiva organizada no oficial? Es decir, aquella que no tenga una finalidad lúdica y sea realizada por entidades deportivas no federativas.

	Semanal	Mensual	Anual
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Si la respuesta es "afirmativa", contesta en la tabla indicando en el recuadro que más se ajuste, el nombre del deporte en el que compites. Los números indican frecuencia (número de competiciones).

Si la respuesta es «negativa», no conteste y pase a la pregunta 4.

4. Dispone de alguna licencia federativa?

	1	2	3	4
Nacional				
Autonómica				

Si la respuesta es "afirmativa", contesta al recuadro correspondiente indicando el nombre del deporte/s. Los números indican el número de licencias de que dispone. Si la respuesta es «negativa», no conteste y pase a la sección «Lugar de práctica deportiva».

5. ¿Ha participado en competiciones organizadas oficiales (organizadas por clubes o federaciones)? Es decir, aquella reconocida por la federación deportiva e incluida dentro del calendario oficial de competiciones de la temporada.

	Semanal	Mensual	Anual
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

10			
----	--	--	--

Si la respuesta es "afirmativa", contesta en la tabla indicando en el recuadro que más se ajuste, el nombre del deporte en el que compites. Los números indican frecuencia (número de competiciones).

Si la respuesta es «negativa», no conteste y pase a la sección «Lugar de práctica deportiva»

LUGAR DE PRÁCTICA DEPORTIVA

- Indique qué tipo de instalaciones utiliza y el/los motivo/s.
-

	Instalaciones Públicas	Instalaciones Privadas	Medio urbano	Medio natural
Características propias de la instalación				
Porque es más económico				
El ambiente es mejor				
Las condiciones son mejores (limpieza...)				
Las instalaciones son mejores				
Los servicios/monitores son mejores				
Ofrecen servicios específicos: entrenador personal, dietética...				
Por el trato personalizado				
Para estar en contacto con la naturaleza				
Porque están menos masificadas				
Están más cerca				
Características personales				
Por costumbre, familia...				
Para aprovechar el trayecto (casa-trabajo-deporte)				
Porque me aporta más bienestar				
Por costumbre				
Porque es más gratificante y divertido				
Puedo participar en la gestión, organización				
Porque no dependo de unos horarios				
Características externas de la instalación				

Porque el deporte que practico no se ofrece en ninguna parte más				
No hay otras instalaciones cerca				
Porque es una práctica más informal				

Si las respuestas son únicamente de la columna "Instalaciones privadas", vaya a la pregunta 4.

Si las respuestas son únicamente de la columna "Medio urbano" o "Medio natural", vaya a la pregunta 6.

Si alguna de las respuestas corresponde a la columna «Instalaciones públicas», vaya a la siguiente pregunta.

- ¿Qué valora más de las instalaciones públicas? Responda tantas opciones como sea necesario

- ☐ Los accesos al centro
- ☐ Facilidad de reserva de pistas
- ☐ Horario de apertura y cierre
- ☐ Cursos que imparten
- ☐ Actitud de los trabajadores
- ☐ Monitoras deportivas
- ☐ Servicios que ofrecen (bar, restauración)
- ☐ Mantenimiento de instalaciones
- ☐ Limpieza (vestuarios/servicios)
- ☐ Cuotas
- ☐ Organización administrativa
- ☐ Vigilancia de las instalaciones
- ☐ Servicios específicos de entrenamiento personal

- ¿Qué opina del número de usuarios de las instalaciones públicas?

Responde tantas opciones como sean necesarias.

- ☐ Normalmente hay demasiada gente
- ☐ Aunque hay gente, no están saturadas
- ☐ Sólo están saturadas en verano
- ☐ A ciertas horas están saturadas
- ☐ Podría ir más gente
- ☐ Están infrautilizadas

- Indique el nombre y el municipio de la instalación deportiva donde practica deporte:

- Nombre de la instalación:
- Municipio:

- ¿Qué le parece el sistema de cuotas y abonos de las instalaciones públicas del municipio?

Marca una única respuesta.

- ☐ No lo conozco
- ☐ Me parece adecuado
- ☐ Es demasiado caro
- ☐ Un único carné debería valer para todas las instalaciones
- ☐ No debería ser necesario pagar una cuota extra para practicar ciertos deportes como pádel, tenis, etc.
- ☐ Los abonos deberían poderse utilizar en municipios cercanos

ANEXO 2. Instrumento de evaluación

- ☐ Para utilizar determinadas instalaciones no deberían exigir tener abono o carné (pistas de atletismo...)
☐ Otros
☐ NS/NC

4. Si ha utilizado instalaciones deportivas, ¿paga alguna cantidad por el uso de las instalaciones?

- ☐ Sí ☐ No

5. ¿Cuál es su gasto (€) mensual en deporte?

Cuotas	
Servicios (entrenamiento personal/fisioterapia/nutrición/reconocimientos...)	
Otros (material, etc.)	

6. Indique las necesidades que detecte en la instalación deportiva donde acuda. Puede marcar más de una respuesta.

- ☐ Necesita ampliación debido al gran número de usuarios
☐ Necesita remodelación, ya que está muy deteriorada
☐ Es de nueva construcción y presenta deficiencias en la estructura
☐ Necesita invertir en nueva maquinaria y materiales deportivos
☐ Necesita una ampliación horaria
☐ Necesita más oferta de actividades
☐ Necesita más variedad de servicios complementarios (nutricionista, psicología, fisioterapia, etc.)
☐ El servicio de cafetería no tiene una oferta de carta saludable
☐ Otros:
☐ No presenta ninguna necesidad

7. ¿Diría que las instalaciones deportivas públicas que hay en su municipio, comunidad o pueblo son suficientes o insuficientes para las necesidades de la población como usted y su familia?

- ☐ Son suficientes
☐ Son insuficientes
☐ No hay ninguna instalación cerca de casa

8. A qué distancia de casa se encuentra la instalación deportiva pública más próxima?

- ☐ Menos de 15 minutos caminando
☐ Entre 15 y 30 minutos caminando
☐ Menos de 15 minutos con algún transporte
☐ Entre 15 y 30 minutos con algún transporte
☐ Más de 30 minutos con algún transporte
☐ No sé dónde es la instalación más próxima
☐ NS/NC

9. Piense en las instalaciones que cree que deberían construirse en su barrio o pueblo en los próximos años. Señala aquellos espacios deportivos convencionales que cree que hacen falta:

Pistas de tenis	
Piscina al aire libre	
Pista polideportiva al aire libre	

Centre de surf, kitesurf, ...	
Áreas de actividad aéreas	
Zonas de vuelo sin motor	
Aeródromo	
Globódromo	
Otros. ¿Cuáles?	
No hace falta ninguna	

10. ¿Usted o algún miembro de su familia utiliza en la actualidad alguno de los servicios y actividades deportivas que ofrece el ayuntamiento de su localidad?

- ☐ Sí, los utilizamos en la actualidad
☐ Los utilizamos hace un tiempo, pero ahora no
☐ Nunca los hemos utilizado

Si la respuesta es «Nunca los hemos utilizado», vaya a la sección «Interés en actividades deportivas y otros» 11.

¿En concreto, de que actividad o servicio se trata?

Máximo tres respuestas

- ☐ Instalaciones deportivas municipales (varios deportes)
☐ Escuelas deportivas municipales (varios deportes)
☐ Natación en la piscina cubierta
☐ Programa de gimnasia para adultos
☐ Senderismo, cicloturismo y otras actividades en la naturaleza
☐ Natación en la piscina al aire libre
☐ Apoyo a equipos deportivos de competición
☐ Actividades complementarias (campamentos de verano, cursos de recreación...)
☐ Otros

ACTIVIDAD AL AIRE LIBRE

1. Si hace deporte al aire libre, ¿qué espacios utiliza principalmente y con qué frecuencia?

	Caminos rurales	Carreteras	Rutas GR	Senderos de montaña	Playas	Torrentes	Peñas	Montañas	Otros. ¿Qué/s?
Semanal									
1/mes									
2/semestre									
2/años									
1/año									

*Rutas GR: sendero de gran recorrido con franjas blancas y rojas.

Si la respuesta no incluye «Rutas GR», pase a la sección «Interés en actividades deportivas y otras».

2. En cuanto a las rutas GR:

	Sí	No
¿Cree que están bien señalizadas?		
¿Tienen un buen mantenimiento?		
¿Pensáis que deberían ampliar el recorrido?		

¿Son suficientes los refugios que existen?		
NS/NC		

*Rutas GR: sendero de gran recorrido con franjas blancas y rojas.

3. Por lo que respecta a los refugios existentes:

	Sí	No
¿Fomentan que la gente practique actividad física?		
¿Lo ha utilizado alguna vez?		
NS/NC		

INTERÉS EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y OTROS

1. ¿Cómo calificaría su interés en las siguientes actividades, vinculadas al deporte? Desde 0 (nada de interés) hasta 10 (máximo interés)

- Deporte en general: __
- Practicar deporte: __
- Asistir a espectáculos deportivos: __
- Ver o escuchar espectáculos deportivos por medios no presenciales (televisión, radio, internet, móvil): __
- Informarme sobre deporte por medios no presenciales (prensa, televisión, radio, internet, móvil): __
- Jugar a videojuegos vinculados al deporte: __
- Participar en competiciones de videojuegos deportivos: __

2. En su opinión, la práctica de la actividad físico-deportiva sirve para...

Valorar del 0 (nada) al 10 (mucho)

- Olvidar preocupaciones: __
- Desarrollar mejor el autoconcepto: __
- Mantener la forma física: __
- Más seguridad: __
- Afán de superación: __
- Comunicación: __
- Poder ayudar: __
- Explayarse: __
- Afán competitivo: __
- Hacer nuevos amigos: __
- Expresarse con libertad: __
- Mantener una buena salud: __

3. ¿Cómo se desplaza cada día de casa al trabajo, al lugar de estudios o de ocio?

- ☐ Me desplazo sobre todo a pie
- ☐ Me desplaza sobre todo en bicicleta
- ☐ Me desplaza sobre todo en medios mecánicos privados (automóvil, motocicleta o patinete eléctrico)
- ☐ Me desplaza sobre todo en medios de transporte público (autobús, metro, tren, taxi)
- ☐ A veces en transporte activo (a pie/bicicleta) ya veces en transporte pasivo (medios mecánicos públicos o privados)
- ☐ NS/NC

CONDICIÓN FÍSICA

1. Independientemente de su estado de forma:

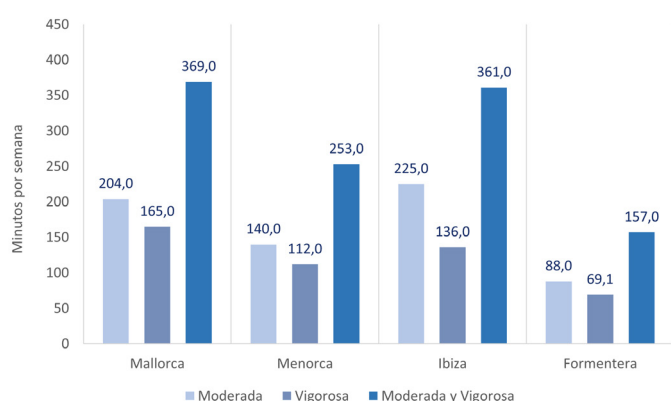
- ☐ Le gustaría mejorar su forma física
- ☐ Está satisfecho con su estado
- ☐ No le preocupa demasiado
- ☐ NS/NC

Piense sobre su nivel de condición física (comparado con sus amigos) y elige la opción más adecuada.

Este anexo recoge los principales resultados relativos a los minutos de actividad física realizados por semana y a los hábitos de práctica deportiva de la población de las Islas Baleares, según los datos obtenidos mediante el cuestionario IPAQ y otros indicadores complementarios. Posteriormente, se presenta la información relativa a los deportes más practicados y a los espacios más utilizados para su realización. Este conjunto de información permite describir el perfil general de la práctica deportiva en el territorio e identificar diferencias entre islas en función de la intensidad, los hábitos y los entornos de actividad física.

En cuanto al tiempo dedicado semanalmente a la práctica de actividad física, los resultados muestran diferencias notables entre islas. Mallorca y Ibiza presentan las medias más elevadas, con 369 y 361 minutos semanales, respectivamente. En Mallorca se observa un reparto equilibrado entre actividad moderada (204 minutos) y vigorosa (165 minutos), mientras que en Ibiza predomina la práctica de intensidad moderada (225 minutos). En Menorca, la media semanal alcanza 253 minutos (140 de intensidad moderada y 112 de vigorosa), y en Formentera se registran los valores más bajos del archipiélago, con 157 minutos semanales (88 moderados y 69 vigorosos). En conjunto, los datos reflejan una mayor dedicación a la práctica física en las islas mayores, especialmente en las actividades de intensidad moderada, y un menor tiempo total de práctica en las islas menores, tal como se muestra en el gráfico 1A.

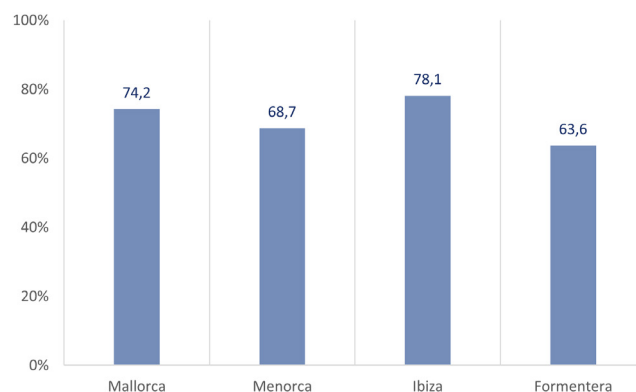
Gráfico 1A. Minutos semanales de actividad física por islas



En cuanto a la práctica deportiva, la mayoría de la población declara haber realizado actividad física o deportiva durante el último año, especialmente

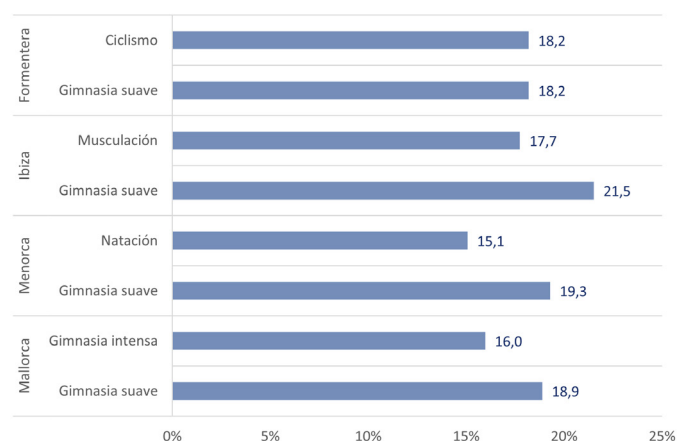
en Ibiza (78,1 %) y Mallorca (74,2 %). Por otro lado, los valores son inferiores en Menorca (68,7 %) y Formentera (63,6 %), (ver el gráfico 2A).

Gráfico 2A. Porcentaje de población que ha practicado actividad física o deportiva por islas



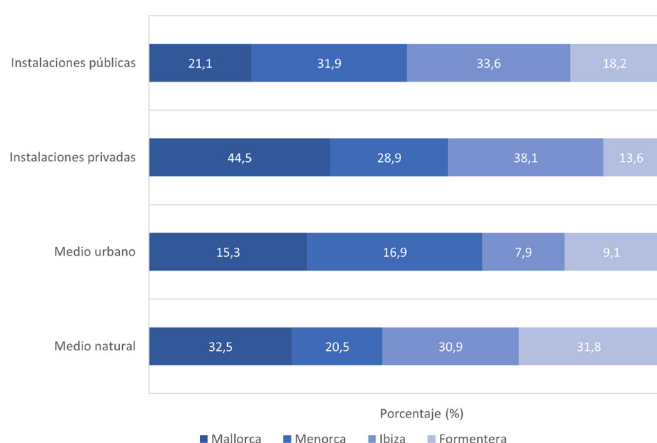
Los deportes más habituales muestran un predominio de las actividades de carácter gimnástico o individual. En Mallorca, destacan la gimnasia suave (18,9 %) y la gimnasia intensa (16,0 %); en Menorca, la natación (15,1 %); en Ibiza, la gimnasia suave (21,5 %) y la musculación (17,7 %); y en Formentera, el ciclismo (18,2 %). En general, predominan las actividades de mantenimiento físico por encima de los deportes colectivos (ver el gráfico 3A).

Gráfico 3A. Deportes más practicados por islas



Los espacios de práctica deportiva varían según la isla, con un predominio de las instalaciones privadas y del medio natural. Las primeras destacan en Mallorca (44,5 %) e Ibiza (38,1 %), mientras que las instalaciones públicas tienen un peso relevante en Ibiza (33,6 %) y Menorca (31,9 %). El medio natural también presenta valores elevados, especialmente en Mallorca (32,5 %), Ibiza (30,9 %) y Formentera (31,8 %). En conjunto, el medio urbano tiene una presencia menor pero complementaria dentro del conjunto de espacios de actividad física (véase el gráfico 4A).

Gráfico 4A. Tipos de espacios más utilizados para la práctica deportiva por islas



Els espais de pràctica esportiva varien segons l'illa, amb un predomini de les instal·lacions privades i del medi natural. Les primeres destaquen a Mallorca (44,5 %) i Eivissa (38,1 %), mentre que les instal·lacions públiques tenen un pes rellevant a Eivissa (33,6 %) i Menorca (31,9 %). El medi natural també registra valors elevats, sobretot a Mallorca (32,5 %), Eivissa (30,9 %) i Formentera (31,8 %). En conjunt, el medi urbà té una presència menor però complementaria dins el conjunt d'espais d'activitat física (vegeu el gràfic 4A).

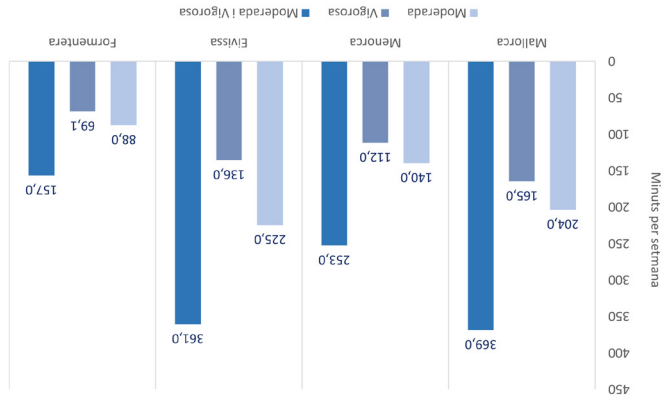
Gràfic 4A. Tipus d'espais més utilitzats per a la pràctica esportiva per illes



Aquest annex recull els principals resultats relatius als minuts d'activitat física realitzats per setmana i als hàbits de pràctica esportiva de la població de les Illes Balears, segons les dades obtingudes mitjançant el qüestionari IPAQ i altres indicadors complementaris. Posteriorment, es presenta la informació relativa als esports més practicats i als espais més utilitzats per dur-los a terme. Aquest conjunt d'informació permet descriure el perfil general de la pràctica esportiva al territori i identificar diferències entre illes en funció de la intensitat, els hàbits i els entorns d'activitat física.

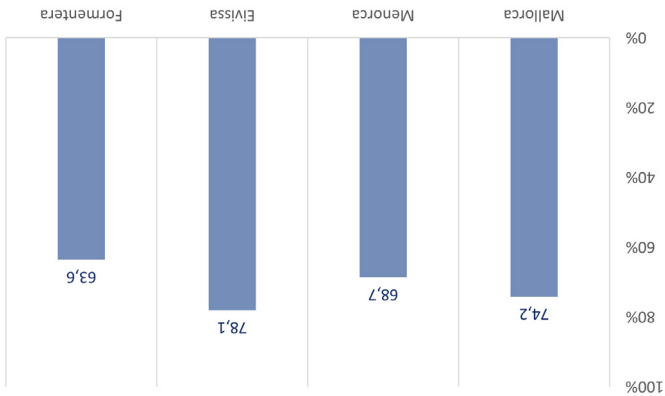
Pel que fa al temps setmanal dedicat a la pràctica d'activitat física, els resultats mostren diferències notables entre illes. Mallorca i Eivissa presenten les mitjanes més elevades, amb 369 i 361 minuts setmanals, respectivament. A Mallorca s'observa un repartiment equilibrat entre activitat moderada (204 minuts) i vigorosa (165 minuts), mentre que a Eivissa predomina la pràctica d'intensitat moderada (225 minuts). A Menorca, la mitjana setmanal arriba als 253 minuts (140 d'intensitat moderada i 112 de vigorosa), i a Formentera es registren els valors més baixos de l'arxipèlag, amb 157 minuts setmanals (88 moderats i 69 vigorosos). En conjunt, les dades reflecteixen una major dedicació a la pràctica física a les illes majors, especialment en les activitats d'intensitat moderada, i un temps total de pràctica inferior a les illes menors, tal com es mostra al gràfic 1A.

Gràfic 1A. Minuts setmanals d'activitat física per illes



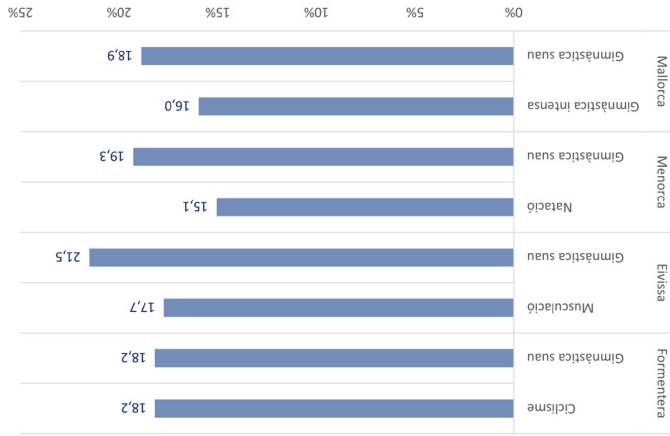
Pel que fa a la pràctica esportiva, la major part de la població declara haver realitzat activitat física o esportiva durant l'últim any, especialment a Eivissa (78,1%) i Mallorca (74,2%). Per altra banda, els valors són inferiors a Menorca (68,7%) i Formentera (63,6%) (vegeu el gràfic 2A).

Gràfic 2A. Percentatge de població que ha practicat activitat física o esportiva durant el darrer any



Els esports més habituals mostren un predomini de les activitats de caràcter gimnàstic o individual. A Mallorca, destaca la gimnàstica suau (18,9%) i la gimnàstica intensa (16,0%); a Menorca, la natació (15,1%); a Eivissa, la gimnàstica suau (21,5%) i la musculació (17,7%); i a Formentera, el ciclisme (18,2%) i la gimnàstica suau (18,2%). En general, predominen les activitats de manteniment físic per davant dels esports col·lectius (vegeu el gràfic 3A).

Gràfic 3A. Esports més practicats per illes



5. Quin és el seu despesa (€) mensual en esport?

Quotes	
Serveis (entrenament personal/fisioteràpia/nutrició/reconeixements...)	
Altres (material, etc.)	

6. Indiqueu les necessitats que detecteu a la instal·lació esportiva on assisteix. Podeu marcar més d'una resposta.

- ☐ Necessita ampliació a causa del gran nombre d'usuaris
- ☐ Necessita remodelació, ja que està molt deteriorada
- ☐ És de nova construcció i presenta deficiències a l'estructura
- ☐ Necessita invertir en nova maquinària i materials esportius
- ☐ Necessita una ampliació horària
- ☐ Necessita més oferta d'activitats
- ☐ Necessita més varietat de serveis complementaris (nutricionista, psicòloga, fisioteràpia, etc.)
- ☐ El servei de cafeteria no té una oferta de carta saludable
- ☐ Altres:
- ☐ No presenta cap necessitat

7. Dirieu que les instal·lacions esportives públiques que hi ha al vostre municipi, comunitat o poble són suficients o insuficients per a les necessitats de la població com vostè i la seva família?

- ☐ Són suficients
- ☐ Són insuficients
- ☐ No hi ha cap instal·lació a prop de casa
- ☐ A quina distància de casa es troba la instal·lació esportiva pública més propera?

9. Penseu en les instal·lacions que creieu que s'haurien de construir al vostre barri o poble en els propers anys. Marqueu aquells espais esportius convencionals que considereu que fan falta:

Pistes de tennis	
Piscina aire lliure	
Pista poliesportiva a l'aire lliure	
Piscina coberta	
Piscina poliesportiva coberta	
Camp de futbol	
Pista d'atletisme	
Frontó	
Ròcldrom	
Sala d'aparells/musculació	
Sala de fitness	

Pistes de tennis	
------------------	--

9.1. Senyal·la aquells espais esportius singulars que creu que falten:

Camp de golf	
Ròcldrom	
Circuit de cursa a peu	
Circuit de motor	
Circuit de bicicleta	
Canal de rem/kayak	
Espai d'hípica	
Zones d'espai d'hivern	
Pistes de patinatge o patí en línia	
Camps de tir	
Zones de jocs populars i tradicionals	
Pistes de modelisme	
Cal·listènia	
Parcs biosaludables	
Altres espais singulars	
No n'hi falta cap	

9.2. Quines àrees d'activitat esportiva creu que falten al seu municipi?

Àrees d'activitat terrestres	
Carril bici	
Via verda	
Itineraris amb bicicleta	
Itineraris d'hípica	
Camins i itineraris a peu	
Zona d'escalada	
Via ferrata	
Zona de recorregut de tir i caça	
Àrees d'activitat aquàtiques	
Zones de bany a les platges	
Zones de vela i esports nàutics	
Centres de busseig	
Centre de surf, kitesurf, ...	
Àrees d'activitat aèries	
Zones de vol sense motor	
Aeròdrom	
Globòdrom	
Altres. Quins?	
No cal cap	

LLOC DE PRÀCTICA DEPORTIVA

10			
9			

1. Indica quin tipus d'instal·lacions utilitzes i els motius.

Característiques pròpies de la instal·lació			
Instal·lacions Públiques	Instal·lacions Privades	Medi urbà	Medi natural
Perquè és més econòmica			
L'ambient és millior			
Les condicions són millors (neteja...)			
Les instal·lacions són millors			
Els serveis/monitors són millors			
Ofereixen serveis específics: entrenador personal, dietètica...			
Per l'atenció personalitzada			
Per estar en contacte amb la natura			
Perquè estan menys massificades			
Són més properes			

Característiques personals			
Per costum, família...			
Per aprofitar el trajecte (casa- treball-esport)			
Perquè m'aporta més benestar			
Per costum			
Perquè és més gratificant i divertit			
Puc participar en la gestió, organització			
Perquè no depenc d'uns horaris			

Característiques externes de la instal·lació			
Perquè l'esport que practico no s'ofereix en cap altre lloc			
No hi ha altres instal·lacions a prop			
Perquè és una pràctica més informal			

Si les respostes són només de la columna «Instal·lacions privades», vagi a la pregunta 4.

Si les respostes són només de la columna «Medi urbà» o «Medi natural», vagi a la pregunta 6.

Si alguna de les respostes correspon a la columna «Instal·lacions públiques», continuï amb la següent pregunta.

1.2. Què valora més de les instal·lacions públiques? Respon tantes opcions com sigui necessari

□ Els accessos al centre
 □ Facilitat per reservar pistes
 □ Horari d'obertura i tancament
 □ Cursos que s'imparteixen
 □ Actitud dels treballadors
 □ Monitors esportives
 □ Serveis que ofereixen (bar, restauració)
 □ Manteniment de les instal·lacions
 □ Neteja (vestidors/servis)
 □ Quotes
 □ Organització administrativa
 □ Vigilància de les instal·lacions
 □ Serveis específics d'entrenament personal

1.3. Què opina del nombre d'usuaris de les instal·lacions públiques? Respon tantes opcions com sigui necessari

□ Normalment hi ha massa gent
 □ Tot i que hi ha gent, no estan saturades
 □ Només estan saturades a l'estiu
 □ A certes hores estan saturades
 □ Podria anar més gent
 □ Estan infrutilitzades

2. Indiqui el nom i el municipi de la instal·lació esportiva on practica esport:

Nom de la instal·lació: _____

Municipi: _____

3. Què li sembla el sistema de quotes i abonaments de les instal·lacions públiques del municipi? Marca una única resposta

□ No el conec
 □ Em sembla adequat
 □ És massa car
 □ Un únic carnet hauria de servir per a totes les instal·lacions
 □ No hauria de ser necessari pagar una quota extra per practicar certs esports com pádel, tennis, etc.
 □ Els abonaments haurien de poder-se utilitzar en municipis propers
 □ Per utilitzar determinades instal·lacions no haurien d'exigir tenir abonament o carnet (pistes d'atletisme...)
 □ Altres
 □ NS/NC

4. Si ha utilitzat instal·lacions esportives, paga alguna quantitat pel seu ús?
 □ Sí □ No

No tenc instal·lacions esportives a prop	
PERSONALS	
Per salut	
Per l'edat	
Per mandra o desgana	
Va deixar de fer-li gràcia fer esport	
No li veia utilitat ni beneficis a l'esport	
Per manca de diners	
Per manca de temps	
Per embaràs	
Per una lesió	
Per canvi en les circumstàncies personals: matrimoni, paternitat, trasllat de residència, nou treball	
FACTORS EXTERNS	
Per incompatibilitat o cansament pel treball o els estudis	
No m'ho van ensenyar a l'escola	
Per manca de suport i estímul	
Per obligacions familiars	
Va desaparèixer l'equip	
No tenia amb qui practicar-lo / els meus amics no fan esport	
Per la pandèmia	
ALTRES RAONS. QUINES?	

14. Independentment que no practiqui esport, li agradaria realitzar de manera regular alguna activitat esportiva, sense incloure passejades?

☐ Sí ☐ No ☐ NS/NC

Passi a la pregunta 7 de la secció «Lloc de pràctica esportiva».

PRÀCTICA COMPETITIVA I NO COMPETITIVA

1. Ha realitzat activitats esportives no organitzades amb finalitat lúdica/recreativa? Aquelles que no estan organitzades per clubs o federacions.

☐ Sí ☐ No ☐ NS/NC

Si la resposta és «Sí», indiquen de quin/es esport/s es tracta:

2. Ha realitzat activitats esportives organitzades per entitats no federatives? (per exemple, cursos, club de running, etc.)

☐ Sí ☐ No ☐ NS/NC

Si la resposta és «Sí», indiquen de quin/es esport/s es tracta:

3. En els últims 12 mesos, ha participat en alguna competició esportiva organitzada no oficial? És a dir, aquella que no té una finalitat lúdica i és realitzada per entitats esportives no federatives.

	Setmanal	Mensual	Anyal
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Si la resposta és «Sí», ompli la taula indicant, al requadre corresponent, el nom de l'esport en què competeix. Els números indiquen la freqüència (nombre de competicions).

4. Disposeu d'alguna llicència federativa?

	1	2	3	4
Nacional				
Autonòmica				

Si la resposta és «afirmativa», contesteu al requadre corresponent indicant el nom de l'esport/es. Els números indiquen el nombre de competicions en què heu participat.

Si la resposta és «negativa», no contesteu i passeu a la secció «Lloc de pràctica esportiva».

5. Has participat en competicions oficials organitzades (per clubs o federacions)? És a dir, aquelles reconegudes per la federació esportiva i incloses dins del calendari oficial de competicions de la temporada.

Si la resposta és «afirmativa», contesta a la taula indicant al requadre que més s'ajusti, el nom de l'esport en què competeix. Els números indiquen la freqüència (nombre de competicions).

Si la resposta és «negativa», no contestis i passa a la secció «Lloc de pràctica esportiva».

	Setmanal	Mensual	Anyal
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

acompanyament musical (gimnàstica jazz, hip hop, capoeira, Zumba, etc.)							
Musculació, halterofília							
Altres esports (si en menciona algun que no s'hagi indicat)							

7. Preferentment, en quins dies de la setmana i en quina franja horària practica esport?

Marca només una resposta amb una creu..

De dilluns a divendres, excepte dies festius	Indiferent						
De 7 a 9 hores							
De 9 a 13 hores							
De 13 a 16 hores							
De 16 a 20 hores							
De 20 a 22 hores							
Indistintament							

8. En quina època de l'any practica esport amb més freqüència?

☐ Període laboral/d'estudis ☐ Període de vacances ☐ Indiferent

9. Amb quina intensitat (esforç) ha practicat l'esport que més realitza?

0	Repòs total
1	Esforç molt suau
2	Suau
3	Esforç moderat
4	Una mica dur
5	Dur
6	
7	
8	
9	Molt dur
10	Esforç màxim

Després de respondre la pregunta 8, passeu a la secció «Pràctica competitiva i no competitiva».

10. Has practicat esport anteriorment?

☐ SI. He tingut fitxa federativa alguna vegada

☐ SI. Encara que no he tingut fitxa federativa, abans feia

esport amb freqüència

☐ SI. No he tingut fitxa federativa, però feia esport amb

relativa freqüència

☐ SI, encara que mai no he fet molt esport

☐ L'únic esport que he fet ha estat a l'escola

☐ Mai no he fet esport de forma regular

Si marques l'opció «Mai no he fet esport de forma regular», passa a la pregunta 12.

11. Quina edat aproximada tenies quan vas deixar de fer esport?

12. Indica els motius pels quals vas abandonar la pràctica esportiva:

Marca tantes respostes com calgui.

INSTAL·LACIONS

No tenia instal·lacions esportives adequades

No tenia instal·lacions esportives a prop

PERSONALS

Per salut

Per l'edat

Per mandra o desgana

Va deixar de fer-li gràcia fer esport

No li veia utilitat ni beneficis a l'esport

Per manca de diners

Per manca de temps

Per embaràs

Per una lesió

Per canvi en les circumstàncies personals: matrimoni, paternitat, trasllat de residència, nou treball

FACTORS EXTERNS

Per incompatibilitat o cansament pel treball o els estudis

No m'ho van ensenyar a l'escola

Per manca de suport i estímuli

Per obligacions familiars

Va desaparèixer l'equip

No tenia amb qui practicar-lo / els meus amics no fan esport

Per la pandèmia

ALTRES RAONS. QUINES?

Després de respondre la pregunta 11, passi a la pregunta 13.

13. Indiqui els motius pels quals no practica cap esport:

Marqui tantes respostes com calgui.

INSTAL·LACIONS

No tenc instal·lacions esportives adequades

6. Quina és la freqüència i el temps setmanal dels esports que practiqueu?

Noms emplení aquells esports que practiqueu habitualment.

- ☐ Tàtil
- ☐ Boxa
- ☐ Arts marcial (judo, karate, etc.)
- ☐ Lluita o defensa personal (grecoromana, etc.)
- ☐ Caga
- ☐ Pesca
- ☐ Hípica
- ☐ Escacs
- ☐ Gimnàstica, activitat físic-esportiva suau (pilates, manteniment, ioga, tai-txi, etc.)
- ☐ Gimnàstica, activitat físic-esportiva intensa (el·líptica, cinta, aeròbic, ciclisme de sala, body power, Crossfit)
- ☐ Alta activitat física amb acompanyament musical (gimnàstica jazz, hip hop, capoeira, zumba, etc.)
- ☐ Musculació, halterofília
- ☐ Altres esports (especificaieu si és algun altre que no aparegui)



- ☐ Atletisme (cursa a peu, córrer, marca)
☐ Atletisme (pista)
☐ Senderisme, muntanyisme (escalada, alpinisme)
☐ Esports d'hivern (esquí, snowboard, etc.)
☐ Esports d'hivern
☐ Activitats subaquàtiques (bussseig, pesca submarina)
☐ Piragüisme, rem, descens
☐ Esquí nàutic, motonàutica
☐ Vela (navegació, windsurf)
☐ Surf
☐ Natació
☐ Golf, pitch-and-putt, minigolf
☐ Bàdminton
☐ Squash
☐ Pàdel
☐ Tennis de taula (ping-pong)
☐ Tennis
☐ Activitats aeronàutiques
☐ Automobilisme (rally, tot terreny, karting)
☐ Motociclisme (trial, motocross, quads, etc.)
☐ Ciclisme (bicicleta, bicicleta de muntanya, etc.)
☐ Patinatge, monopati
☐ Petanca, bitlles
☐ Pilota (frontó, frontenis, trinquet)
☐ Rugbi 7
☐ Rugbi
☐ Voleibol (voleibol, volei platja i minivolei)
☐ Handbol
☐ Bàsquet
☐ Futbol sala i futbol platja
☐ Futbol

5. Quin esport practiques habitualment?

- ☐ De forma mixta (algunes vegades lliure i altres dirigida)
☐ De forma lliure (cap professional em supervisa)
☐ De forma dirigida (amb entrenador o monitor esportiu)

4. Com sol practicar esport?

Per prescripció/recomanació mèdica o com a forma de solucionar un problema específic de salut:	
Per relaxar-me, alliberar estres, dormir bé	
Per evasió (escapar de la rutina)	
RENDIMENT	
Perquè m'agrada competir	
Per fer exercici físic	
Per mantenir la línia o la forma física	
NATURALESA	
Per contactar amb la natura	
Per motius relacionats amb el medi ambient	
SOCIAL	
Per diversió i passar el temps	
Per trobar-me amb amics	
ALTRES	
Per professió o estudis	
Per costum, ho he fet tota la vida	
Perquè m'agrada l'esport	
Hi ha un altre motiu. Quin?	

SALUT	
Per mantenir i/o millorar la salut	
Per benestar, perquè em fa sentir bé	

3. Quins són els principals motius per practicar esport?

- ☐ Sol
☐ Amb la família
☐ Amb amics
☐ Amb altres vegades sol i altres amb amics o familiars
☐ Amb altres persones (excompans de feina o d'estudi)

Marqui una sola resposta.

2. Amb què sol realitzar les activitats esportives?

Si contesta «No», passi a la pregunta 9

- ☐ Sí
☐ No

1. Ha practicat algun esport durant l'últim any?

PRÀCTICA ESPORTIVA

☐ No ho sé / No estic segur

____ hores per dia
____ minuts per dia

Durant els últims 7 dies, quant temps va passar assegut

L'última pregunta és sobre el temps que ha passat assegut durant els dies laborables dels últims 7 dies. Això inclou el temps dedicat a la feina, a casa, a classe i durant el temps lliure. Pot incloure el temps passat assegut davant d'un escriptori, visitant amics, llegint, viatjant en autobús, o assegut o recolzat mirant la televisió.

☐ No ho sé / No estic segur

____ hores per dia
____ minuts per dia

Habitualment, quant temps en total ha dedicat a caminar en un d'aquests dies?

☐ Cap caminada Passi a la pregunta 7

____ dies per setmana

Durant els últims 7 dies, quants dies va caminar almenys 10 minuts seguits?

només per recreació, esport, exercici o lleure.
 lloc a un altre o qualsevol altra caminada que pugui fer 7 dies. Això inclou anar a la feina o a casa, desplaçar-se d'un pensat en el temps que ha dedicat a caminar durant els últims dies. Això inclou anar a la feina o a casa, desplaçar-se d'un lloc a un altre o qualsevol altra caminada que pugui fer només per recreació, esport, exercici o lleure.

☐ No ho sé / No estic segur

____ hores per dia
____ minuts per dia

Habitualment, quant temps en total dedica a una activitat física moderada en un d'aquests dies?

☐ Cap activitat física moderada Passi a la pregunta 5

____ dies per setmana

inclogui l'activitat de caminar.
 bicicleta a velocitat normal o jugar a dobles de tennis? No físiques moderades com transportar pesos lleugers, anar en durant els últims 7 dies, quants dies ha realitzat activitats

VARIABLES SOCIODEMogrÀFICAS

1. Nom complet

2. Telèfon de contacte

Fixe

Mòbil

3. Illa de residència

□ Mallorca

□ Menorca

□ Eivissa

□ Formentera

4. Municipi de Residència

5. Codi Postal

6. Sexe

□ Home

□ Dona

7. Edat

□ 18 - 24

□ 25 - 34

□ 35 - 44

□ 45 - 54

□ 55 - 64

□ 65 - 74

□ > 74

8. Nivell d'estudis

Selecciona el nivell d'estudis més alt que tens.

□ Primària incompleta, inacabada o sense estudis.

□ Educació primària completa, o assistència a l'escola

□ ESO, EGB i batxillerat elemental. Certificat d'estudis

□ 1 i 2 i similars.

□ Batxillerat, BUP, COU, batxillerat superior, PRECIO i

□ similars.

□ Cicles formatius de grau mitjà, FP, grau mitjà/professional

□ d'idiomes (nivell avançat).

□ Certificats de professionalitat de nivell 3. Títol propi

□ batxillerat, i similars.

□ Cicles formatius de grau superior, FP II i equivalents; títol

□ propi universitari de dos anys o més que requereix el

□ batxillerat.

□ Grau fins a 240 ECTS, diplomatura, Arquitectura i

□ Enginyeria Tècnica i equivalents; postgrau universitari (de

□ menys d'un any).

□ Grau de més de 240 ECTS, llicenciatura, Arquitectura, Enginyeria, màster universitari, especialitat en Ciències de la Salut i equivalents.

□ Doctorat universitari

9. Situació laboral actual

□ Treballador □ Estudiant (no treballa)

□ Jubilat o retirat/pensionista □ Tasques de casa

□ Incapacitat permanent □ Altres □ Altres

Si no selecciona l'opció «Treballador», passi a la pregunta 10.

ACTIVITAT FÍSICA

Pensi en totes les activitats intenses que ha realitzat durant els últims 7 dies. Les activitats físiques intenses són aquelles que impliquen un esforç físic fort i que li fan respirar molt més intensament del que ho fa habitualment.

Pensi només en aquelles activitats físiques que ha fet durant almenys 10 minuts seguits.

Durant els últims 7 dies, quantes dies ha realitzat activitats físiques intenses com aixecar pesos, cavar, fer exercicis aeròbics o anar ràpid en bicicleta?

_____ dies per setmana

□ Cap activitat física intensa Passi a la pregunta 3

Habitualment, quant temps en total dedica a una activitat física intensa en un d'aquests dies?

_____ hores per dia _____ minuts per dia

□ No ho sé / No estic segur

Pensi en totes les activitats moderades que ha realitzat durant els últims 7 dies. Les activitats moderades són aquelles que requereixen un esforç físic moderat i que li fan respirar una mica més intensament del que ho fa normalment.

Pensi només en aquelles activitats físiques que vas fer durant almenys 10 minuts seguits.

TEMPS LLURE

Quin temps lliure creu que té al dia, si descompta les hores dedicades a la feina, a l'estudi, a dormir i a menjar?

Marca una creu per columna.

	Menys d'1 hora	De 1 a 3 hores	De 3 a 5 hores	Més de 5 hores	NS/NC
Laborables					
Festius					

TEMPS LLURE

Quin temps lliure creu que té al dia, si descompta les hores dedicades a la feina, a l'estudi, a dormir i a menjar?

Marca una creu per columna.

	Menys d'1 hora	De 1 a 3 hores	De 3 a 5 hores	Més de 5 hores	NS/NC
Laborables					
Festius					

11. A quina classe social diria vostè que pertany?

□ Classe alta

□ Classe mitja-alta

□ Classe mitja-mitja

□ Classe mitja-baixa

□ Classe baixa

□ Una altra opció. Quina? _____

□ Directors i gerents

□ Professionals científics i intel·lectuals

□ Tècnics i professionals de nivell mitjà

□ Personal de suport administratiu

□ Treballadors de serveis i venedors de comerços i mercats

□ Pagesos i treballadors qualificats agropecuaris, forestals i pesquers

□ Oficials, operaris i artesans d'arts mecàniques i altres oficis

□ Operadors d'instal·lacions i màquines i muntadors

□ Ocupacions elementals

□ Ocupacions militars

10. Situació professional (només si treballa)

QÜESTIONARI D'HÀBITES ESPORTIUS I D'ACTIVITAT FÍSICA DE LA POBLACIÓ DE
LES ILLES BALEARS

DADES IDENTIFICATIVES DE LA PERSONA SELECCIONADA

NACIONALITAT: ☐ Espanyola ☐ Altres

ILLA DE RESIDÈNCIA: ☐ Mallorca ☐ Menorca ☐ Eivissa ☐ Formentera

MUNICIPI DE RESIDÈNCIA: _____

CODI POSTAL: _____

TELÈFON DE CONTACTE: _____

SEX: ☐ Home ☐ Dona

DATA DE NAIXEMENT: __/__/____

Característiques i finalitat de l'enquesta

L'enquesta Hàbits Esportius i d'Activitat Física de la Població de les Illes Balears és una investigació per mostreig de caràcter oficial dirigida a les persones majors de 18 anys residents a les Illes Balears. La finalitat és avaluar els hàbits i les pràctiques físic-esportives dels habitants de les Illes Balears.

LEGISLACIÓ

Secret estadístic

Seràn objecte de protecció i quedaran emparats pel secret estadístic les dades personals que obtinguin els serveis estadístics tant directament dels informants com a través de fonts administratives (art. 13.1 de la Llei 12/1989, de 9 de maig, de la funció estadística pública, LFP). Tot el personal estadístic té l'obligació de preservar el secret estadístic (art. 17.1 de la LFP).

Protecció de dades

La informació està subjecta al Reglament (UE) 2016/679 del Parlament Europeu i del Consell, de 27 d'abril de 2016, i a la Llei Orgànica 3/2018, de 5 de desembre, de protecció de dades personals i garantia dels drets digitals.

De la recollida de dades

Totes les persones que subministren les dades han de contestar de forma verax, exacta, completa i dins del termini establert (art. 10.2 de la Llei 12/1989, de 9 de maig, de la funció estadística pública).

Instruccions per contestar el qüestionari

Abans de respondre el qüestionari és important que tingues en compte els diferents conceptes:

- **Esport (Carta Europea, 2021):** Són totes les formes d'activitat física que, a través de la participació informal o organitzada, tenen com a objectiu mantenir o millorar la condició física i el benestar mental, formar relacions socials o obtenir resultats en competició en tots els nivells.
- **Pràctica esportiva (Llei 39/2022, de 30 de desembre, de l'esport):** Tot tipus d'activitat física que, mitjançant una participació, individual o col·lectiva, organitzada o no, professional o no professional, es realitzi amb objectius relacionats amb la millora de la condició física, psíquica o emocional, amb la consecució de resultats en competicions o activitats esportives, amb l'adquisició d'hàbits esportius saludables o amb l'ocupació activa del temps d'oci, realitzada en instal·lacions públiques o privades, o en el medi natural.
- **Activitat física (OMS):** Qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics, amb el consegüent consum d'energia. L'activitat física fa referència a tot moviment, fins i tot durant el temps d'oci, per a desplaçar-se a determinats llocs i des d'ells, o com a part del treball d'una persona.
- **Exercici físic (OMS):** Activitat física planificada, estructurada i repetitiva realitzada amb una meta, amb freqüència amb l'objectiu de millorar o mantenir la condició física de la persona.

Per poder interpretar correctament l'estudi, és important tenir clars diversos conceptes:

Esport: totes les formes d'activitat física que, mitjançant la participació informal o organitzada, tenen com a objectiu mantenir o millorar la condició física i el benestar mental, formar relacions socials o obtenir resultats en competició a tots els nivells (Consell d'Europa, 2021).

Pràctica esportiva: tota classe d'activitat física que, mitjançant una participació individual o col·lectiva, organitzada o no, professional o no professional, es faci amb objectius relacionats amb la millora de la condició física, psíquica o emocional, amb l'assoliment de resultats en competicions o activitats esportives, amb l'adquisició d'hàbits esportius saludables o amb l'ocupació activa del temps d'oci, duita a terme en instal·lacions públiques o privades, o en el medi natural (Llei 39/2022, de 30 de desembre, de l'esport).

Activitat física: qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics, amb el corresponent consum d'energia. L'activitat física fa referència a tot moviment, inclòs durant el temps d'oci, per desplaçar-se a determinats llocs i des d'aquests, o com a part de la feina d'una persona (Caspersen et al., 1985).

Exercici físic: subcategoria de l'activitat física. L'exercici és una activitat física planificada, estructurada i repetitiva, practica amb una meta, sovint amb l'objectiu de millorar o mantenir la condició física de la persona (Caspersen et al., 1985).

Condició física: capacitat per dur a terme les tasques diàries amb vigor i amb estat d'alerta, sense una fatiga excessiva i amb una gran energia per gaudir de les activitats d'oci i per afrontar emergències imprevistes (Caspersen et al., 1985).

Freqüència (nivell de repetició): la quantitat de vegades que la persona fa activitats físiques (normalment expressada en nombre de vegades a la setmana) (Aznar Llaín et al., 2009).

Intensitat: el nivell d'esforç que implica l'activitat física (normalment descrita com a lleu, moderada o vigorosa) (Aznar Llaín et al., 2009).

Temps: la durada de la sessió d'activitat física (Aznar Llaín et al., 2009).

Tipus: la modalitat específica d'exercici que fa la persona (per exemple, córrer, nedar, etc.) (Aznar Llaín et al., 2009).

Espai esportiu convencional: espai que dona servei a les pràctiques esportives més comunes i tradicionals i compleix amb referents reglamentaris amb dimensions normalitzades (Consell Superior d'Esports, 2010a).

Espai esportiu singular: espai construït per a la pràctica esportiva que, encara que pugui estar reglada, presenta unes dimensions i característiques adaptades a cada tipus. Són espais més específics i generalment tenen requisits espacials que fan que la seva distribució sigui desigual sobre el territori. Els espais singulars inclouen instal·lacions com camps de golf, estacions d'esquí, circuits de velocitat, carrils de bicicleta, camps de tir, etc. (Consell Superior d'Esports, 2005).

Herbert, C., Meixner, F., Wiebking, C., & Gillig, V. (2020). Regular Physical Activity, Short-Term Exercise, Mental Health, and Well-Being Among University Students: The Results of an Online and a Laboratory Study. *Frontiers in Psychology*, 11.

Instituto de Estadística de las Islas Baleares. (2022). Padrón de población residente en las Islas Baleares, 2022. https://intranet.caib.es/ibestat-jaxi/tabla.do?px=f3be181-2d59-4205-a774-f703a3a671b9pa-g=lynodelid=%202acef6ct-175a-4826-b71e-8302b13c1262%20ypxName=pad_res01_22.px

Moscoso-Sánchez, D. (2022). Hábitos deportivos en Andalucía. Informe de análisis de resultados. [https://www.centrodeestudiosandaluces.es/Publicaciones/Habitos-Deportivos-En-Andalucia-Infor-](https://www.centrodeestudiosandaluces.es/Publicaciones/Habitos-Deportivos-En-Andalucia-Informe-de-Analisis-de-Resultados)

me-de-Analisis-de-Resultados.

Muntaner-Mas, A., Cantallops Ramón, J., Vidal-Conti, J., Ponsetí Verdaguer, F. J., y Sánchez-Romero, E. I. (2025). Estudio Hábitos Deportivos y Actividad Física de la Población Adulta de las Islas Baleares. <https://zenodo.org/records/16419228?token=eyJhbGciOiJIUzI1NiIsInR5bGE>

TIOOdBmZWjODVwMjkvYmVmYTQzMGMjFkNTg2Mzc3ZlJ9.xziXBHlSNX6Kj0um9AaozL4Prkv30CENLHRB-5rcb-qS-k19SZRI06_KGNirUn1zo_Dn4ssmqzWnuqNQxFJVQC.Zenodo.

Organización Mundial de la Salud. (2019). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018–2020. Más personas activas para un mundo sano. Organización Panamericana de la Salud.

Palaou, P., & Ponsetí, F. (2009). Esport i societat”, L’esport a les Illes Balears. Dictamen 14/2009 del Consell Econòmic i social.

Piercy, K. L. (2019). Recent Trends in Adherence of Physical Activity and Sedentary Behavior – We Need to Move More and Sit Less. In *JAMA Network Open* (Vol. 2). American Medical Association.

Thompson, P. D., Buchner, D., Pina, I. L., Balady, G. J., Williams, M. A., Marcus, B. H., Berra, K., Blair, S. N., Costa, F., Franklin, B., Fletcher, G. F., Gordon, N. F., Pate, R. R., Rodriguez, B. L., Yancey, A. K., Wenger, N. K. (2003). Exercise and physical activity in the prevention and treatment of atherosclerotic cardiovascular disease: A statement from the council on clinical cardiology (subcommittee on exercise, rehabilitation, and prevention) and the council on nutrition, physical activity, and metabolism (subcommittee on physical activity). In *Circulation* (Vol. 107, pp. 3109–3116). Lippincott Williams and Wilkins.

Valenzuela, P. L., Ruilope, L. M., Santos-Lozano, A., Wilhelm, M., Kränkel, N., Fiuza-Lucos, C., & Lucia, A. (2023). Exercise benefits in cardiovascular diseases: from mechanisms to clinical implementation. In *European Heart Journal* (Vol. 44, pp. 1874–1889). Oxford University Press.

- Aznar Llaín, S., Webster, T., i Chicarro, J. L. (2009). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspañol.pdf>
- Baer, L., Brown-Beasley, M. W., Sorce, J., i Henriques, A. I. (1993). Computer-assisted telephone administration of a structured interview for obsessive-compulsive disorder. *American Journal of Psychiatry*, 150, 1737-1738.
- Bennasar Veny, M. (2013). Estils de vida i estat de salut dels estudiants de la Universitat de les Illes Balears. *Anuari de l'Educació de les Illes Balears*, ISSN 1889-805X, No. 2013, 2013, Pàgs. 382-402, 2013, 382-402.
- Caspersen, C., Powell, K., i Gregory, C. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126.
- Centro Investigaciones Sociológicas. (2024). Hábitos Deportivos en España (V). https://www.cis.es/docs/ments/d/cis/es3447marMT_a.
- Conger, S. A., Toth, L. P., Crétisinger, C., Raustorp, A., Mitás, J., Inoue, S., i Bassett, D. R. (2022). Time Trends in Physical Activity Using Wearable Devices: A Systematic Review and Meta-analysis from 1995 to 2017. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 54, 288-298.
- Consejo de Europa. (2021). *Cultura y Deporte - Manual de Educación en los Derechos Humanos con jóvenes*. <https://www.coe.int/es/web/compass/culture-and-sport>.
- Consejo Superior de Deportes. (2005). Censo de instalaciones deportivas de Andalucía. <https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2018-10/publicaciones-censo-2005-andalucia.pdf>.
- Consejo Superior de Deportes. (2010a). *Legislación y Documentos Técnicos de Referencia en Instalaciones Deportivas*. <https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2018-09/legislacion-y-doc-tecnicos-de-referencia-Web.pdf>.
- Consejo Superior de Deportes. (2010b). *Plan integral de la actividad física*. https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2022-03/Plan_integral_de_la_actividad_fisica.pdf.
- Consejo Superior de Deportes. (2023). *Encuesta de hábitos deportivos en España 2022*. https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2022-12/Encuesta_20de_20H_C3_A1bitos_20DDeportivos_20en_20Espa_C3_B1a_202022_20Resultados_20detallados.pdf.
- García-Ferrando, M. (2005). *Encuesta sobre hábitos deportivos españoles*. <https://Cid.Csd.Gob.Es/Es/Documntacion/Encuestas/81-Encuesta-Ha-Bitos-Deportivos-de-Los-Espan-Oles/File>.
- Generalitat de Catalunya i Consell Català de l'Esport. (2005). *Pla Director d'instal·lacions i Equipaments Esportius de Catalunya (PIEC)*. https://esport.gencat.cat/web/.content/home/areas_dactuacio/equipaments_esportius/PIEC/PIEC/PIEC_document_2005.pdf.
- Goyal, J., i Rakhra, G. (2024). Sedentarism and Chronic Health Problems. *In Korean Journal of Family Medicine* (Vol. 45, pp. 239-257). Korean Journal of Family Medicine.
- Groves, R. M., i Mathiowetz, N. A. (1984). Computer assisted telephone interviewing: Effects on interviewers and respondents. *Public Opinion Quarterly*, 48, 356-369.

Bloc I. Dades identificatives i variables sociodemogràfiques

A continuació, es presenta una síntesi dels principals resultats i conclusions.

La majoria dels participants resideixen a Mallorca (77,3 %) i tenen nacionalitat espanyola (95,8 %). La mostra està equilibrada per sexe i destaca un nivell educatiu elevat: un 48 % té estudis universitaris. Dos terços de la població treballen, i la majoria s'identifica com a classe mitjana-mitjana (65,5 %).

Bloc II. Activitat física i nivell de condició física

La majoria dels enquestats caminen diàriament (71,5 %), tot i que romanen asseguts una mitjana de 5 hores al dia. El transport més utilitzat és el privat (48,2 %). D'altra banda, un 56,5 % voldria millorar la seva condició física. Un 62,5 % compleix les recomanacions de l'OMS, amb nivells més alts d'activitat entre 25 i 34 anys (75,7 %).

Bloc III. Hàbits de pràctica esportiva

El 74,2 % ha practicat esport el darrer any, amb més freqüència entre joves i persones amb estudis universitaris. Les dones prefereixen activitats individuals i supervisades, mentre que els homes s'inclinen per la pràctica autònoma. La salut és el principal motiu de la pràctica esportiva (73,8 %), i la freqüència més comuna és de tres a quatre dies per setmana. Les activitats més practicades són la gimnàstica suau i intensa (27,9 % i 23,2 %, respectivament), i l'abandonament esportiu sol produir-se al voltant de 40 anys, principalment per manca de temps.

Bloc IV. Implicació esportiva i temps lliure

Més de la meitat ha participat en activitats no organitzades (55,7 %) i un 15,2 % disposa de llicència federativa. Pel que fa a la pràctica competitiva, els homes i els més joves presenten una major implicació. Quant al temps lliure disponible, els participants afirmen disposar d'una mitjana de 3,8 hores durant els dies laborables, que augmenta a 5,8 hores els caps de setmana i festius.

D'altra banda, s'observa que la pràctica esportiva genera un alt interès (7,5 sobre 10), mentre que el seguiment d'espectacles o videojocs esportius té menor rellevància. Finalment, pel que fa als beneficis atribuïts a la pràctica esportiva, destaquen la salut i el benestar.

Bloc V. Lloc i caracterització de la pràctica esportiva

Les instal·lacions privades són les més utilitzades (56,7 %), especialment per dones, mentre que els homes prefereixen el medi natural, i els camins rurals són els espais naturals més utilitzats (50,3 %).

Les instal·lacions públiques es valoren principalment per l'horari i pels preus. Les principals demandes són piscines, sales de fitness, pistes d'atletisme i carrils bici. Els serveis municipals més utilitzats són les instal·lacions esportives (44,4 %) i la natació en piscina coberta (36 %), tot i que un 26 % mai no n'ha fet us. Per acabar, la despesa mitjana mensual dels participants en serveis esportius és de 65 €.

El 43,2% disposa d'instal·lacions públiques a menys de 15 minuts caminant de casa seva. Els usuaris demanen piscines, sales de musculació, pistes d'atletisme, rocòdroms, circuits de cal·listènia, carrils bici i vies verdes. Destaca que els joves de 25-44 anys són els que demanen més instal·lacions.

Un 26 % mai no ha utilitzat serveis esportius, situació més freqüent en homes. Les dones utilitzen més la gimnàstica per a adults, i els menors de 24 anys participen més en activitats complementàries com ara camps.

Conclusions del Bloc V

1

Les instal·lacions públiques es perceben com a econòmiques, i les privades, com les millors, especialment pels serveis personalitzats. Per la seva banda, el medi natural és considerat més gratificant i divertit, en contrast amb les instal·lacions esportives.

2

Les instal·lacions privades són les més utilitzades (56,7%), seguides del medi natural (42,2%) i de les instal·lacions públiques (31,8%). Les dones prefereixen les privades, mentre que els homes es decanten pel medi natural. Amb tot, l'elecció varia segons l'edat.

3

Per a l'esport a l'aire lliure, els camins rurals són els més freqüents (50,3%), seguits dels senders de muntanya (30,3%) i de les platges (26,1%). Els homes prefereixen les carreteres, i les dones, els camins rurals.

4

En instal·lacions públiques, es valoren els horaris (38,1%), el manteniment (35%) i les quotes (32,2%). La valoració varia segons el sexe i l'edat: destaquen les quotes i la neteja per a les dones, i els horaris per als homes.

5

Les opinions sobre la saturació estan dividides: el 31,8% considera que no hi ha saturació i el 31,6% que sí que n'hi ha, especialment els homes i les persones d'ambdós sexes de 18-24 i 55-64 anys.

6

La despesa mitjana mensual en serveis esportius és d'uns 65 €. Les dones gasten més en serveis. En general, les principals demandes són l'ampliació, la remodelació i la inversió en maquinària a les instal·lacions esportives. A més, el 45,5% dels enquestats consideren insuficients les instal·lacions públiques.

Els majors de 74 són els que més desconeixen què cal (un 24 %), mentre que els joves entre 25 i 44 anys (sobretot els de 25-34 anys) són els que més instal·lacions sol·liciten.

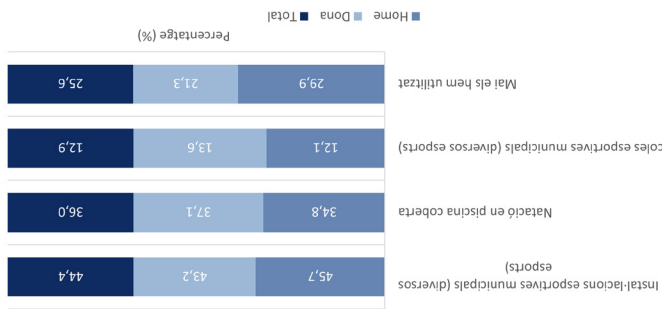
D'altra banda, basant-se en els espais esportius singulars, la majoria dels participants consideren que no en cal cap (32,9 %), sobretot les dones (35,5 %). Tanmateix, els espais més sol·licitats varien segons el roquèdrom (16,9 %), especialment pels homes (20,8 %), el circuit de cal·listènia (14,9 %) i el circuit de bicicletes (14,9 %).

En funció de l'edat, els més grans (>74 anys) consideren que no falta cap instal·lació singular (35,5 %) o no ho saben (31,1 %). D'altra banda, els participants de 25 a 35 anys són els que més demanen el roquèdrom (23 %) i les instal·lacions de cal·listènia (21,8 %).

Si ens centrem en les àrees esportives, un 27,3 % demana un carril bici; un 18,6 %, una via verda; un 13,6 %, camins i itineraris a peu; un 12,2 %, itineraris en bici; i un 9,6 %, una zona d'escalada.

Els serveis dels ajuntaments més utilitzats per l'entrevistat i/o els seus familiars són les instal·lacions esportives municipals (44,4 %), la natació en piscina coberta (36,0 %) i les escoles esportives municipals (12,9 %) (sobretot homes). Les dones fan més ús que els homes dels programes de gimnàsica per a adults (11,5 %), com es mostra en el gràfic 42.

Gràfic 42. Serveis més utilitzats en relació amb la pràctica esportiva, segons el sexe



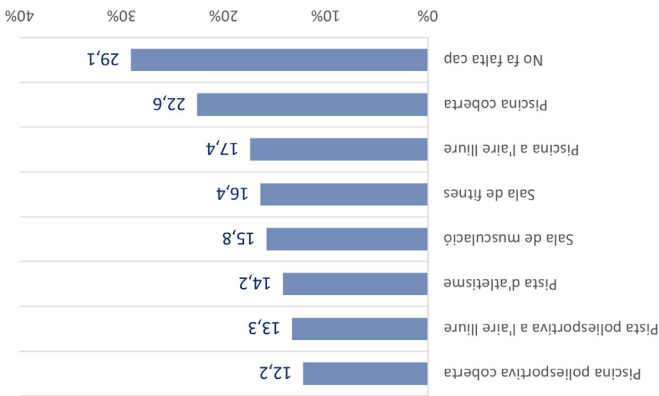
En relació amb l'edat, s'observa que els menors de 24 anys fan un major ús d'activitats complementàries (12,9 %), com ara campanyes i cursos de recreació, mentre que les instal·lacions esportives municipals són el servei més utilitzat per les persones de tots els trams d'edat, amb un ús aproximat del 40-45 %.

Si ens centrem en la distància de les instal·lacions esportives respecte al domicili dels participants, un percentatge elevat disposa d'una instal·lació esportiva pública a menys de 15 minuts caminant (43,2 %; n = 864) o entre 15 i 30 minuts (28 %; n = 560). Finalment, el percentatge restant va indicar disposar d'una instal·lació esportiva pública a menys de 15 minuts des del seu domicili utilitzant algun mitjà de transport (15,6 %; n = 312), o bé a una distància d'entre 15 i 30 minuts en transport (8,4 %; n = 168). Homes i dones informaren de temps d'accés molt similars.

D'altra banda, pel que fa a l'edat, la meitat dels usuaris més joves (18-24 anys) disposen d'una instal·lació esportiva a menys de 15 minuts a peu de casa seva (51,7 %; n = 92), mentre que els majors de 74 anys la troben entre 15-30 minuts caminant (40,2 %; n = 74).

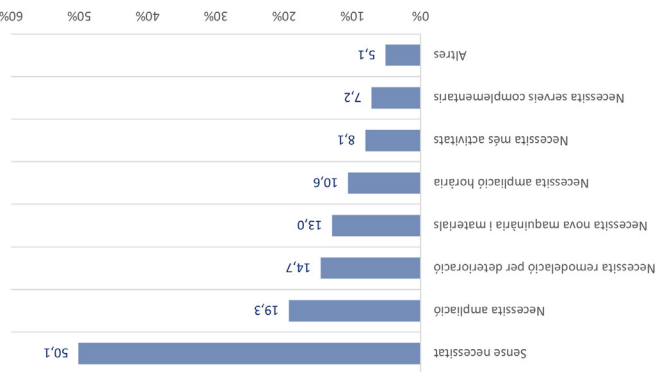
Quant a la manca d'espais esportius convencionals (vegeu el gràfic 41), els resultats mostraren que tres de cada deu participants no creuen que falti cap instal·lació al seu entorn (29,10 %). Un 22,6 % pensa que falta una piscina coberta; un 17,4 %, una piscina a l'aire lliure; un 16,4 %, una sala de fitness; un 15,8 %, una sala de musculació; un 14,2 %, una pista d'atletisme; un 13 %, una pista poliesportiva a l'aire lliure; un 13,3 %, una pista poliesportiva descoberta; un 12,2 %, una pista poliesportiva coberta; un 10,8 %, pistes de tennis; un 7 %, un camp de futbol; i un 6 %, un frontó.

Gràfic 41. Percepció de la necessitat de construir espais esportius convencionals



Les dones es decanten més per la piscina a l'aire lliure (19,90 % enfront del 14,90 % dels homes) i les sales de fitness (18,2 %, 14,50 % homes), mentre que els homes troben més a faltar pistes poliesportives a l'aire lliure (16 %, vs. 10,6 % en el cas de les dones).

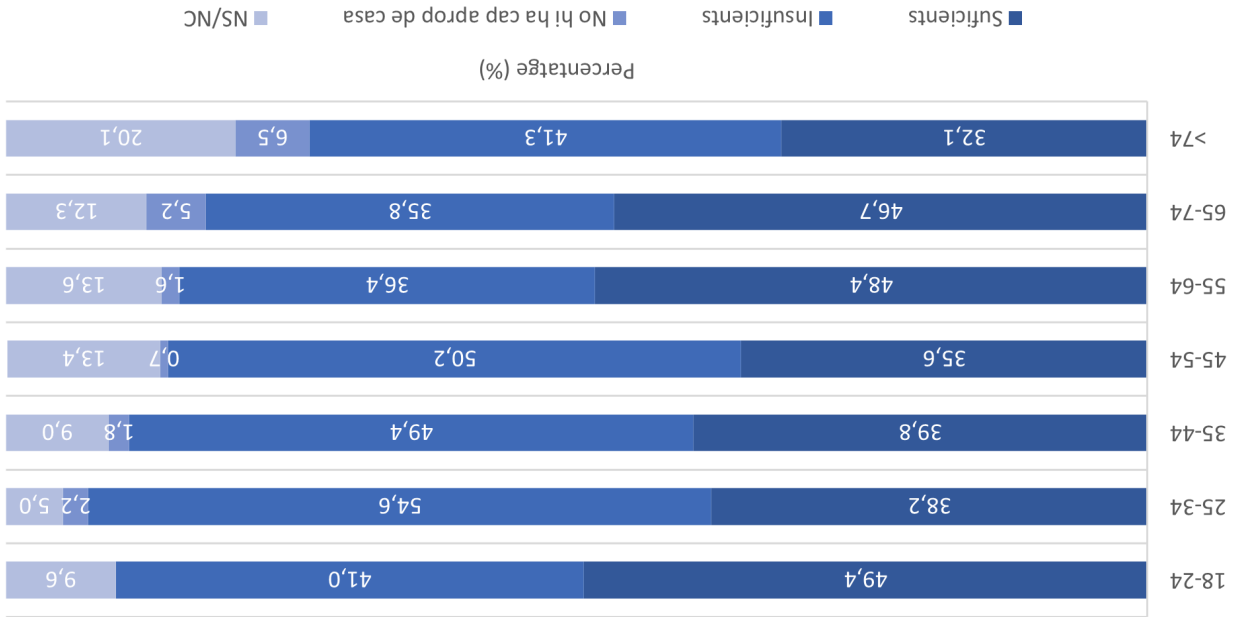
Gràfic 38. Necessitats detectades a les instal·lacions esportives



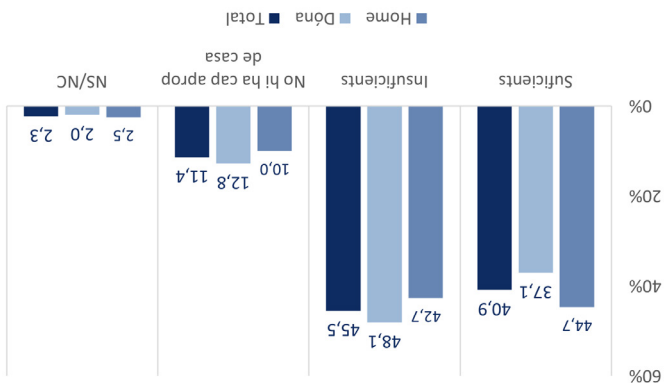
En funció de l'edat, els majors de 65 anys es mostren com els més satisfets amb les instal·lacions esportives (rang entre 65 i 67 %) i els més joves són els que detecten més necessitats com l'ampliació d'horaris (23,5 %, 22,4 % en els trams de 18-24 i 25-34 anys, respectivament) i la inversió en maquinària (25-34 anys, 20,2 %).

Prop d'un 45,5 % de la mostra considera que les instal·lacions esportives públiques del seu entorn són insuficients (n = 909), mentre que un percentatge menor les considera suficients (40,9 %, n = 818) o afirma que no hi ha instal·lacions properes al seu

Gràfic 40. Valoració general de les instal·lacions esportives, segons l'edat



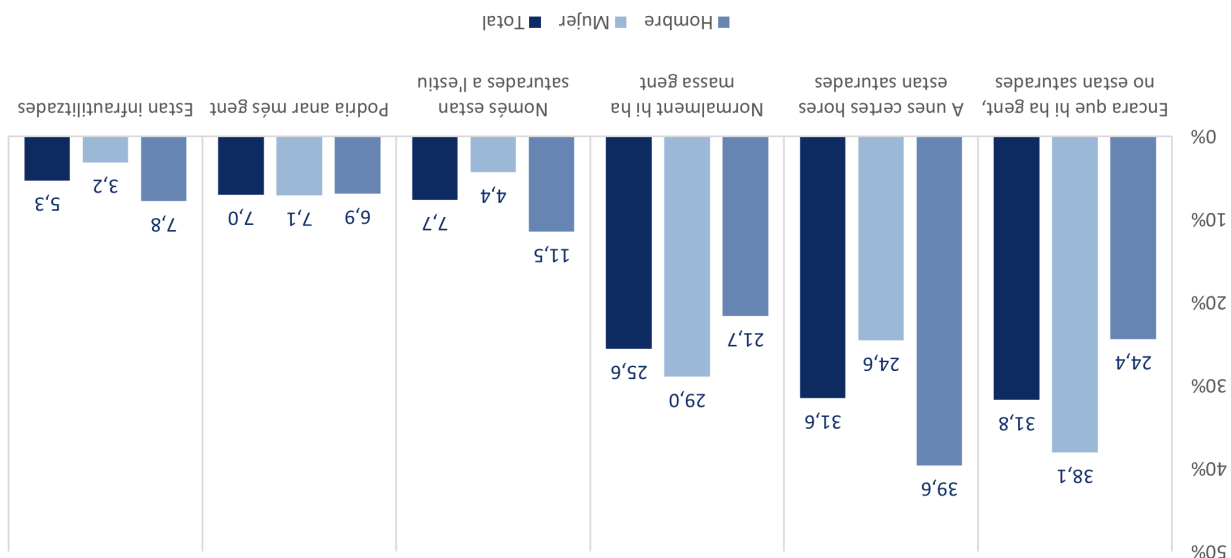
Per grups d'edat (vegeu el gràfic 40), els majors de 74 anys són els que mostren una major indecisió, mentre que els participants d'entre 25 i 55 anys són els més crítics, ja que aproximadament la meitat opina que les instal·lacions existents actualment són insuficients (51,1 %, n = 572).



Gràfic 39. Valoració general de les instal·lacions esportives, segons el sexe

domicili (2,3 %, n = 45). Pel que fa al sexe, els homes (44,7 %, n = 443) enfront del 37,1 %, n = 375), com es mostren una mica més satisfets que les dones

Gràfic 37. Opinió sobre l'afiliència d'usuaris a les instal·lacions públiques, segons el sexe



Despesa mensual en esport

A la major part dels participants els sembla adequat que existeixi un sistema de quotes i abonaments a les instal·lacions esportives públiques (65,9%; n = 311). No es varen observar diferències per sexe, però sí en funció de l'edat, ja que a partir de 55 anys els participants es mostren encara més d'acord amb aquest sistema (77,1%).

La majoria dels participants ha pagat per utilitzar les instal·lacions esportives públiques (77%; n = 363), però no s'observen diferències per sexe ni per edat. Entre els que tenen algun despesa mensual en esport, la distribució és la següent: 39,40 € en quotes, 23,14 € en serveis i 2,10 € en altres, de la qual

Necessitats detectades a les instal·lacions esportives

cosa resulta una despesa mensual total mitjana de 64,63 € ($\pm 76,6$ €). Les dones gasten més en serveis, la qual cosa els ocasiona una despesa mensual lleugerament més alta (68,9 €) respecte als homes (59 €).

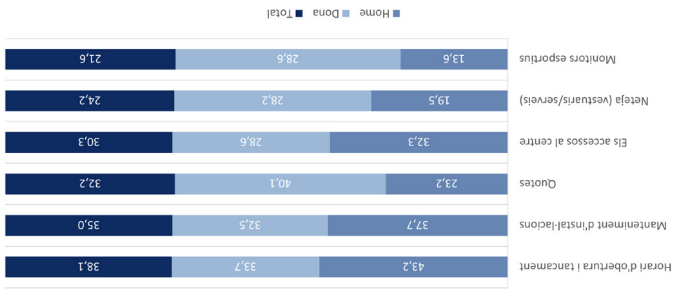
Les persones grans (>74) gasten menys en serveis i, per tant, tenen una despesa mitjana mensual de 39,69 €, mentre que els de 45-54 anys, amb una mitjana de 79,48 € mensuals.

Necessitats detectades a les instal·lacions esportives

La meitat dels usuaris considera que les instal·lacions esportives, de manera general, no presenten cap necessitat. Un 19,3 % creu que necessiten ampliació, un 14,7 %, remodelació, i un 13 %, inversió en maquinària i materials. A més, els homes són els que més demanen una remodelació de les instal·lacions (17,3 % enfront del 12,4 % de les dones); vegeu el gràfic 38.

quotas (32,2%). Per sexe, les dones valoren més les quotes (40,1%), la neteja (28,2%) i els monitors i el personal (26,6%), mentre que els homes valoren més els horaris (43,2%), com es mostra en el gràfic 36.

Gràfic 36. Principals motius d'ús de les instal·lacions esportives, segons el sexe



Si analitzam les dades per edat, les persones de 55-64 anys valoren molt més les quotes (61,9%), mentre que els majors de 65 anys valoren molt la presència dels monitors (43,4%).

Les opinions sobre l'afiliència d'usuaris a les instal·lacions esportives públiques estan dividides. Una part dels participants considera que, tot i que hi hagi gent, no estan saturades (31,8%), mentre que una proporció molt similar opina que, en certes hores, si que ho estan (31,6%). En contrast, només una minoria creu que es troben infrutilitzades (5,3%).

Pel que fa a les diferències per sexe (vegeu el gràfic 37), els homes consideren amb més freqüència que les instal·lacions estan saturades en determinats moments (39,6%), mentre que les dones tendeixen a pensar que, tot i estar concorregudes, no estan saturades (38,1%). Quant a la percepció d'infrutilització, ambdós grups coincideixen a donar-hi menys importància (7,8% en homes i 3,2% en dones).

Si ens centram en els espais naturals, els camins rurals (50,3%), els senders de muntanya (30,3%) i les platges (26,1%) són els principals espais triats per a la pràctica esportiva a l'aire lliure, de manera molt similar entre homes i dones.

Els participants de 25 a 34 anys prefereixen els camins rurals (62,1%) i les platges (41,1%). Aquestes darreres també són preferides pel tram d'edat de 45 a 64 (55,8%).

Pel que fa a la freqüència d'ús dels espais a l'aire lliure per a la pràctica esportiva, les carreteres són les més utilitzades, amb us setmanal per part de la majoria dels participants, i una mitjana d'ús de 3,4 vegades al mes. Hi segueixen les platges, amb una mitjana de 3,1 vegades al mes, i els camins rurals, amb una mitjana de tres usos mensuals. Aquests tres entorns constitueixen els espais més emprats per a la pràctica esportiva a l'aire lliure de manera setmanal i mensual.

Pel que fa al sexe, els camins rurals els utilitzen més sovint les dones (3,12 vegades al mes de mitjana vs. 2,83 vegades en homes), i la carretera, els homes (3,73 vegades al mes de mitjana respecte a 3,11 en el cas de les dones).

D'altra banda, pel que fa a l'edat, les carreteres varien ser l'opció menys utilitzada entre els més joves (18-24 anys; 2,91 vegades al mes de mitjana), mentre que la mar va ser l'escenari més escollit per a aquesta franja d'edat, amb una mitjana de quatre vegades al mes.

Valoració de les instal·lacions públiques

Pel que fa a les rutes GR, pràcticament la totalitat dels participants (91,6%) indiquen que estan ben senyalitzades, mentre que una part menor considera que tenen un bon manteniment (62,6%) o que els recorreguts haurien d'ampliar-se (58,9%). Pel que fa als refugis de muntanya, la majoria dels participants creuen que fomenten que la gent practiqui activitat física (64,2%), mentre que un percentatge menor pensa que són suficients (47,8%).

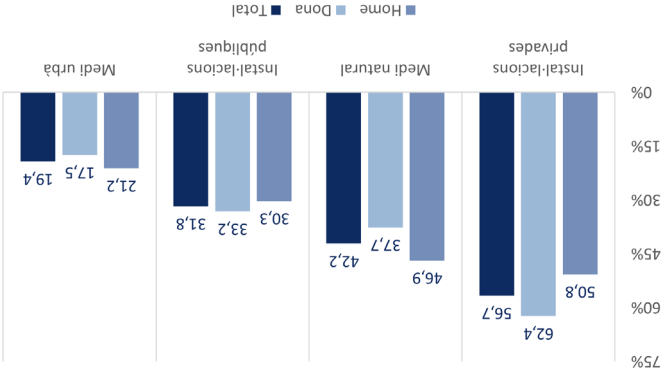
Pel que fa a les instal·lacions esportives públiques, per als que les utilitzen els tres aspectes més valorats són els horaris (38,1%), el manteniment (35%) i les

Resultats del Bloc V

A continuació, es presenten els principals resultats obtinguts a partir de les respostes de la mostra en relació amb els tipus d'instal·lacions i espais utilitzats per a la pràctica esportiva, la valoració de les instal·lacions públiques, les despeses associades a la pràctica, les necessitats detectades i la suficiència de l'oferta esportiva municipal, així com les propostes d'infraestructures futures i l'ús dels serveis i activitats oferts pels ajuntaments.

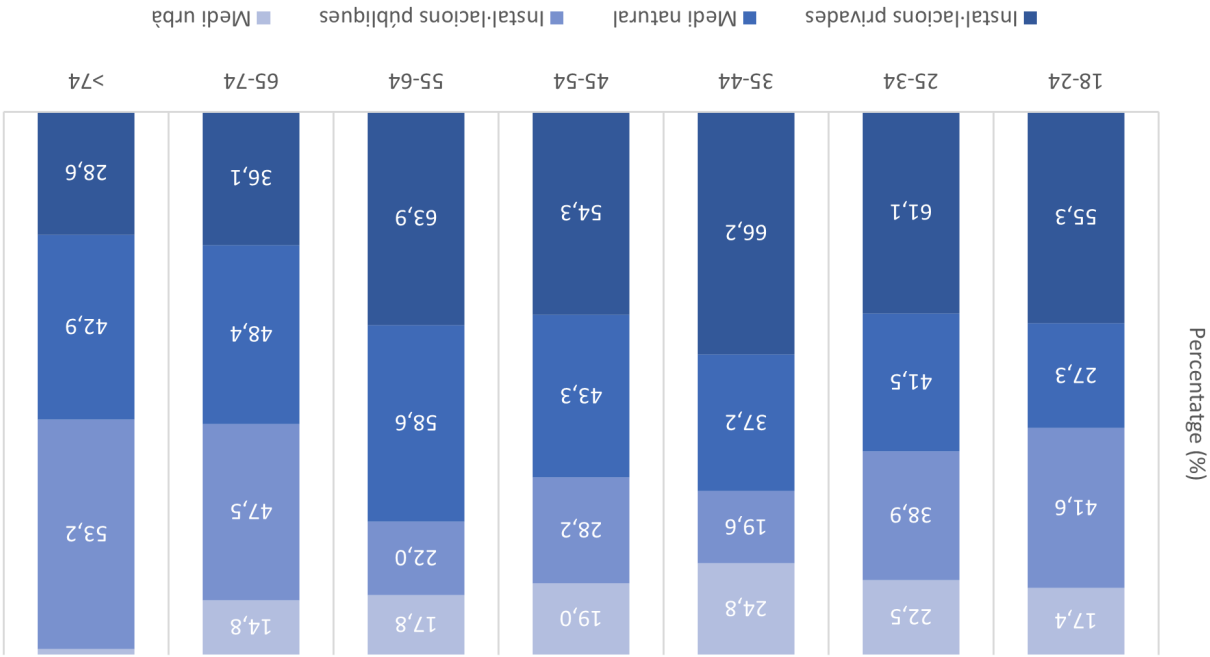
Llocs utilitzats per a la pràctica esportiva

Les instal·lacions esportives privades són l'espai més habitual per a la pràctica esportiva (56,7%; n = 841), seguides del medi natural (42,2%; n = 626) i, en menor mesura, de les instal·lacions públiques (31,8%; n = 472) i l'entorn urbà (19,4%; n = 287). Pel que fa a les diferències per sexe, les dones mostren una preferència més gran per les instal·lacions privades (62,4%; n = 473), mentre que els homes opten amb més freqüència pel medi natural (46,9%; n = 340), com es mostra en el gràfic 34.



Gràfic 34. Tipus d'espais utilitzats per a la pràctica esportiva, segons el sexe

Gràfic 35. Tipus d'espais utilitzats per a la pràctica esportiva, segons l'edat



En funció de l'edat, les instal·lacions esportives públiques són més utilitzades per les persones majors de 65 anys (46,2%; n = 92), mentre que el medi natural és l'espai preferit entre els que tenen entre 55 i 64 anys (58,6%; n = 112) i les instal·lacions privades destaquen entre les persones de 35 a 44 anys (66,2%; n = 219), tal com es representa en el gràfic 35.

Aquest bloc té com a objectiu conèixer el tipus d'instal·lacions esportives o espais naturals que utilitza la població, els motius que condicionen la seva elecció i les valoracions que fan sobre l'oferta existent al seu entorn. S'exploren tant aspectes personals com característiques de les mateixes instal·lacions, que abasten espais públics i privats, urbans o en la natura. Així mateix, es recullen opinions sobre la suficiència, l'accessibilitat, el funcionament i les necessitats de millora de les infraestructures esportives disponibles. També s'investiga sobre el sistema de quotes, la despesa mensual en esport i l'ús de serveis esportius municipals.

Les preguntes formulades varen ser:

- Tipus d'instal·lacions o espais utilitzats

- Instal·lacions públiques, privades, en entorn urbà o natural.
- Espais més utilitzats per a la pràctica a l'aire lliure i freqüència d'ús.
- Valoració sobre l'estat de les rutes de gran recorregut (GR) del que fa a senyalització, manteniment, extensió i existència de refugis.
- Opinió sobre el paper dels refugis com a elements facilitadors de l'activitat física i ús personal dels refugis.
- Valoració de les instal·lacions públiques

- Què valorau més de les instal·lacions públiques?
- Què opinau del nombre d'usuaris de les instal·lacions públiques?
- Dades específiques sobre instal·lacions esportives
- Indica el nom i el municipi de la instal·lació esportiva on practica esport.
- Què us sembla el sistema de quotes i abonaments de les instal·lacions públiques del vostre municipi?

- Despeses associades a la pràctica esportiva
- Si heu utilitzat instal·lacions esportives, pagau alguna quantitat per fer-ne ús?
- Quina és la vostra despesa mensual (€) en esport?
- Necessitats i oferta esportiva
- Indica les necessitats que detectau a la instal·lació esportiva on acudiu.
- Dirieu que les instal·lacions esportives públiques del vostre municipi són suficients o insuficients per a les vostres necessitats i les de la vostra família?
- A quina distància de casa teniu la instal·lació esportiva pública més propera?
- Infraestructures esportives futures
- Pensa en les instal·lacions que creis que s'haurien de construir al vostre barri o poble en els pròxims anys.
- Assenyalau els espais esportius convencionals que creis que fan falta.
- Assenyalau els espais esportius singulars que creis que fan falta.
- Quines àrees d'activitat esportiva creis que fan falta al vostre municipi?
- Us de serveis i activitats esportives municipals.
- Utilitzeu actualment algun dels serveis i activitats esportives que ofereix l'ajuntament de la vostra localitat (o els utilitza algun membre de la vostra família)?
- En cas afirmatiu, de quina activitat o servei es tracta?

Conclusions del Bloc IV

1

El 55,7 % participa en activitats esportives no organitzades per clubs, un 26,4 % en cursos o clubs no federatius, i un 13,6 %, en esdeveniments no oficials. La participació és major en homes i en joves de 18 a 24 anys.

2

Només el 15,2 % disposa de llicència federativa, amb predomini masculí. El 45,3 % ha competit en proves oficials, principalment en futbol, bàsquet i atletisme.

3

Els participants tenen 3,8 hores lliures en dies laborals i 5,8 hores en festius. Destaca que els joves de 18 a 24 anys són qui disposen de més temps lliure.

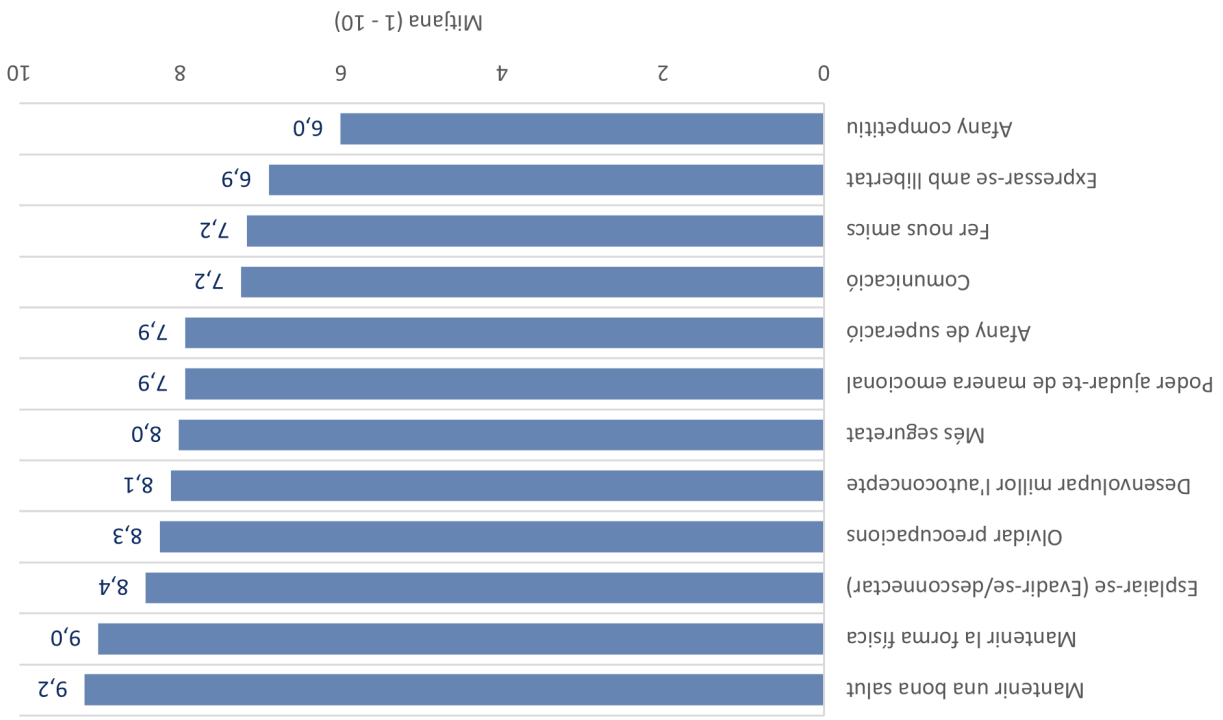
4

La pràctica esportiva genera un interès alt (7,5/10), especialment en menors de 54 anys. Seguir els espectacles esportius desperta un interès moderat (5-5,5/10) i els videojocs esportius, un interès baix (0,8-1,2/10), llevat del cas dels menors de 25.

5

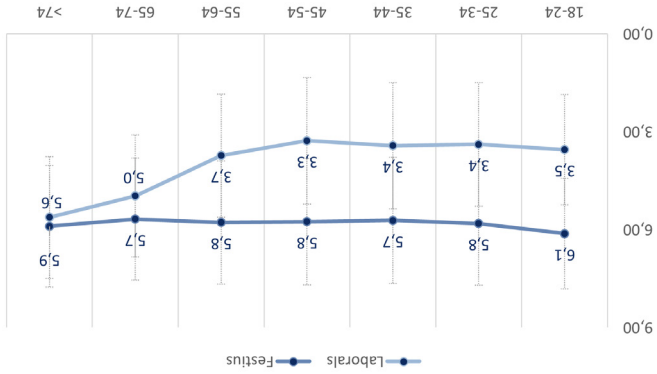
La salut (9,2/10) i el manteniment de la forma física (9/10) són els principals motius per fer esport, seguits de la desconexió mental (8,4/10) i el benestar emocional (8,3/10). La competició és el motiu menys rellevant (6/10).

Gràfic 33. Finalitat principal de la pràctica esportiva



Respecte a l'edat, els més joves (18-24 anys) són els que disposen de més temps lliure al dia en dies festius (6,12 hores), com es mostra en el gràfic 32.

Gràfic 32. Temps lliure disponible, segons l'edat (mitjana hores/dia)

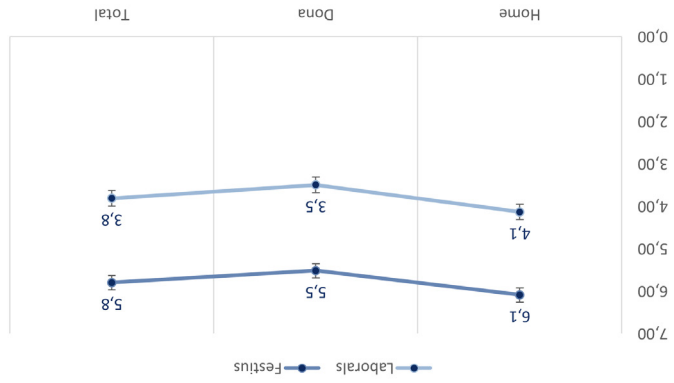


D'altra banda, una gran part de les persones que practiquen esport (45,3 %, n = 102) han participat en competicions oficials reconegudes per les federacions esportives i incloses al calendari oficial de la temporada, amb una major representació entre els homes (44,7 %, n = 68). En aquest grup, els esports més habituals són el futbol, el bàsquet i l'atletisme. Pel que fa a la freqüència de participació, gairebé la meitat hi ha competit una o dues vegades (45,1 %, n = 46), seguits dels qui ho han fet entre tres i sis (29,0 %, n = 29) i, en menor mesura, dels qui hi han participat en més de sis ocasions (26,0 %, n = 27). Respecte a la periodicitat, la competició té lloc de manera setmanal per a un terç de la mostra (32,4 %, n = 33), mensual en altres casos (25,5 %, n = 26) i, amb més freqüència, de manera anual (42,2 %, n = 43).

Temps lliure

El temps lliure disponible en dies laborables és, de mitjana, de 3,8 hores al dia (4,13 h en homes, 3,50 h en dones). La mitjana més baixa es troba en el tram de 45 a 54 anys (M = 3,28) i augmenta fins a 5 i 5,6 hores al dia en les persones majors de 65 anys. En dies festius, la mitjana de temps lliure és de 5,8 hores al dia, tot i que és una mica menor en dones que en homes (5,52 h dones; 6,09 h homes); vegeu el gràfic 31.

Gràfic 31. Temps lliure disponible, segons el sexe i mitjana hores/dia



Pel que fa als motius per practicar activitat física, els més essencials estan relacionats amb la salut (9,2 sobre 10) i la forma física (9 sobre 10), seguits per la desconnexió mental (8,4 sobre 10) i la salut emocional (8,3 sobre 10). En darrer lloc apareix l'afany competitiu (6,0 sobre 10). Pel que fa a l'edat, els majors de 74 anys varen puntuar lleugerament més baix els motius de desconnectar de les preocupacions (7,7 sobre 10) i mantenir la forma física (8,5 sobre 10) en comparació amb la resta dels trams d'edat (8,3 sobre 10 i 9,1 sobre 10, respectivament); vegeu el gràfic 33.

Aquest bloc examina el grau d'implicació de la població en diferents nivells de pràctica esportiva, tant en contextos organitzats com informals, incloent-hi activitats competitives i no competitives. També aprofundeix en l'interès subjectiu per l'esport en les seves diverses manifestacions i la manera com es distribueix el temps lliure.

Les preguntes formulades varen ser:

- Pràctica esportiva competitiva i no competitiva
 - Heu fet activitats esportives no organitzades amb finalitat ludicorecreativa?
 - Heu participat en activitats esportives (curses, clubs, etc.)?
 - Heu participat en competicions esportives organitzades no oficials durant els darrers 12 mesos?
 - En cas afirmatiu, amb quina freqüència i en quins esports?
 - Disposa d'alguna llicència federativa (autonòmica o estatal)?
 - En cas afirmatiu, de quin/es esport/s?
 - Heu participat en competicions oficials organitzades per clubs o federacions esportives?
 - En cas afirmatiu, amb quina freqüència i en quins esports?
- Temps lliure
 - Temps lliure disponible.
 - Interès per l'esport i l'activitat física

- Nivell d'interès en diferents formes de relació amb l'esport: pràctica personal, assistència a espectacles esportius, seguiment en mitjans, consum d'informació o participació en videojocs relacionats amb l'esport.
- Valoració dels beneficis atribuïts a la pràctica físicoesportiva en aspectes com la salut, el benestar psicològic, l'autoestima, la socialització o el desenvolupament personal.

Resultats del Bloc IV

A continuació es presenten els principals resultats obtinguts a partir de les respostes de la mostra en relació amb la pràctica esportiva competitiva i no competitiva, el temps lliure disponible, l'interès general per l'esport i l'activitat física, així com la valoració dels seus beneficis percebuts.

Pràctica competitiva i no competitiva

Entre les persones que practiquen esport, més de la meitat ha participat alguna vegada en activitats esportives no organitzades per clubs o federacions (55,7%; $n = 825$). Una part menor ho ha fet en activitats organitzades per entitats no federatives, com cursos o clubs de running (26,4%; $n = 391$), i un grup encara més reduït ha participat en competicions esportives no oficials organitzades per entitats no federatives (13,6%; $n = 202$).

Pel que fa al sexe, els homes varen mostrar una major participació tant en activitats esportives no organitzades (59,8%; $n = 434$) com en competicions no oficials (17,2%; $n = 125$).

D'altra banda, les persones més joves varen ser les que més varen participar en aquest tipus d'activitats, especialment en les organitzades per organismes oficials (76%; $n = 19$).

Entre els que participen en competicions esportives organitzades no oficials, els esports més habituals són el pàdel, les curses i l'atletisme, i el ciclisme. Una part important d'aquests participants només va competir una vegada (42,1%; $n = 88$), mentre que un percentatge menor ho va fer en dues ocasions (24,9%; $n = 52$) i la resta, tres o més vegades (33,1%; $n = 69$). La majoria competeix amb una freqüència anual (70,0%; $n = 141$), una quarta part ho fa mensualment (20,0%; $n = 40$) i un grup més reduït competeix setmanalment (10,0%; $n = 20$).

Pel que fa a la llicència federativa, una petita part de les persones que practiquen esport afirma disposar-ne, almenys, d'una (15,2%; $n = 225$). Majoritàriament, les llicències són d'àmbit autonòmic (82,2%; $n = 185$), enfront d'un percentatge menor que disposa de llicències nacionals (37,3%; $n = 84$). Entre els que tenen llicència, la majoria són homes (66,7%; $n = 150$). Les modalitats amb més llicències corresponen al golf, el ciclisme, el muntanyisme, l'atletisme i el bàsquet.

Per al 71,6 %, la pràctica esportiva és independent del període anual. Amb tot, els menors de 35 anys la vinculen més a èpoques de feina o estudi.

El 60% dels no practicants actuals ha fet esport anteriorment, i més dones que homes mai ho han practicat regularment. L'abandonament ocorre de mitjana als 40 anys, per falta de temps, per problemes de salut o per motius personals. Els més joves i els adults de 45-54 anys mostren major interès a reprendre la pràctica esportiva.

Conclusions del Bloc III

1

El 74,2 % de la població adulta balnear va practicar esport durant el darrer any, amb una proporció equilibrada entre homes i dones. La pràctica disminueix amb l'edat (90 % en joves vs. 42 % en majors de 74 anys) i augmenta amb el nivell educatiu.

2

El 32,6 % practica esport individualment i un 29,5 % combina diferents modalitats. Els homes en fan més de manera autònoma, mentre que les dones preferixen supervisió professional, tendència que s'incrementa amb l'edat.

3

La salut és el principal motiu per fer esport (73,8 %), seguida del benestar (52 %) i la relaxació (25,1 %). Altres factors com mantenir la forma física (20,5 %) o fomentar la interacció social (12 %) tenen un pes menor.

4

Un 41,9 % practica esport fins a dos dies per setmana; el 51,3 %, entre tres i sis dies, i el 6,7 % a diari. Els horabaixes són la franja horària més comuna, amb major freqüència en el cas dels homes.

5

Les modalitats més practicades són gimnàstica suau (27,9 %), gimnàstica intensa (23,2 %), musculació (21,1 %) i natació (18,5 %). Les dones destaquen en gimnàstica, i els homes, en ciclisme i en atletisme. Per la seva banda, els més grans preferixen gimnàstica suau i natació.

6

La meitat dels enquestats practica una sola modalitat; el 34,1 %, dues, i el 16,9 % més de dues. Les dones es concentren en una disciplina, mentre que els homes diversifiquen més.

anteriorment (40,9 %; n = 211) en comparació amb els homes (29,6 %; n = 150).

En funció de l'edat, tal com s'observa en el gràfic 38, són els més joves (18-24 anys) els que han estat federats anteriorment en major proporció (41,2 %; n = 63) i han practicat esport, en major o menor mesura (58,8 %; n = 90). D'altra banda, la majoria de les persones que mai no han fet esport se situen per sobre dels 55 anys (41 %; n = 138).

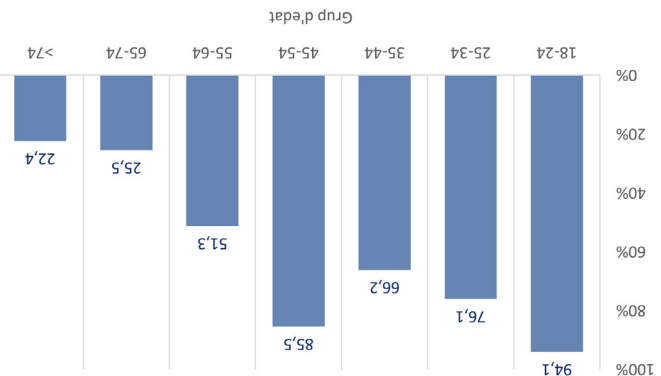
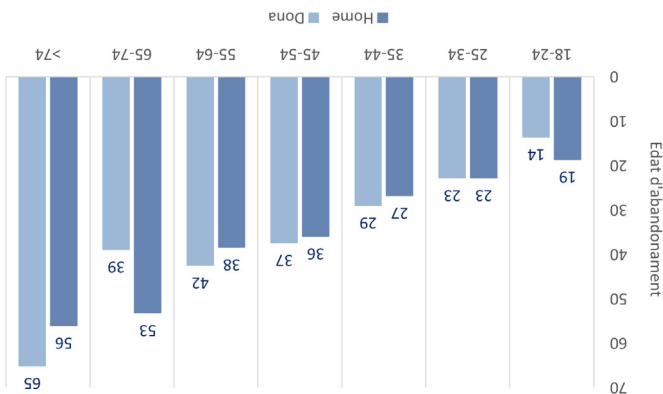
Abandonament de la pràctica esportiva

En analitzar l'edat mitjana d'abandonament de l'esport en funció del sexe i la franja d'edat actual, s'observa que els homes solen abandonar la pràctica esportiva a una edat més tardana que les dones, especialment a partir de 55 anys.

Entre els homes més joves (18-24 anys), l'edat mitjana d'abandonament va ser 19 anys, mentre que en el grup de 25-34 anys va ser 23 anys, i en el de 35-44 anys, 27 anys. A mesura que augmenta l'edat, també ho fa l'edat mitjana d'abandonament: 36 anys per als de 45-54 anys, 41 anys per als de 55-64 anys, i 47 i 59 anys per als de 65-74 i més de 74, respectivament.

En el cas de les dones, l'edat mitjana d'abandonament va ser lleugerament més baixa en els primers trams d'edat. Les dones d'entre 18 i 24 anys varen abandonar, de mitjana, a 14 anys, i les de 25-34 anys a 23 anys. Per als grups següents, l'edat mitjana d'abandonament se situa en 29 anys (35-44 anys), 37 anys (45-54), 42 anys (55-64) i 39 anys (65-74); vegeu el gràfic 29.

Gràfic 29. Abandonament de la pràctica esportiva, segons el sexe i l'edat

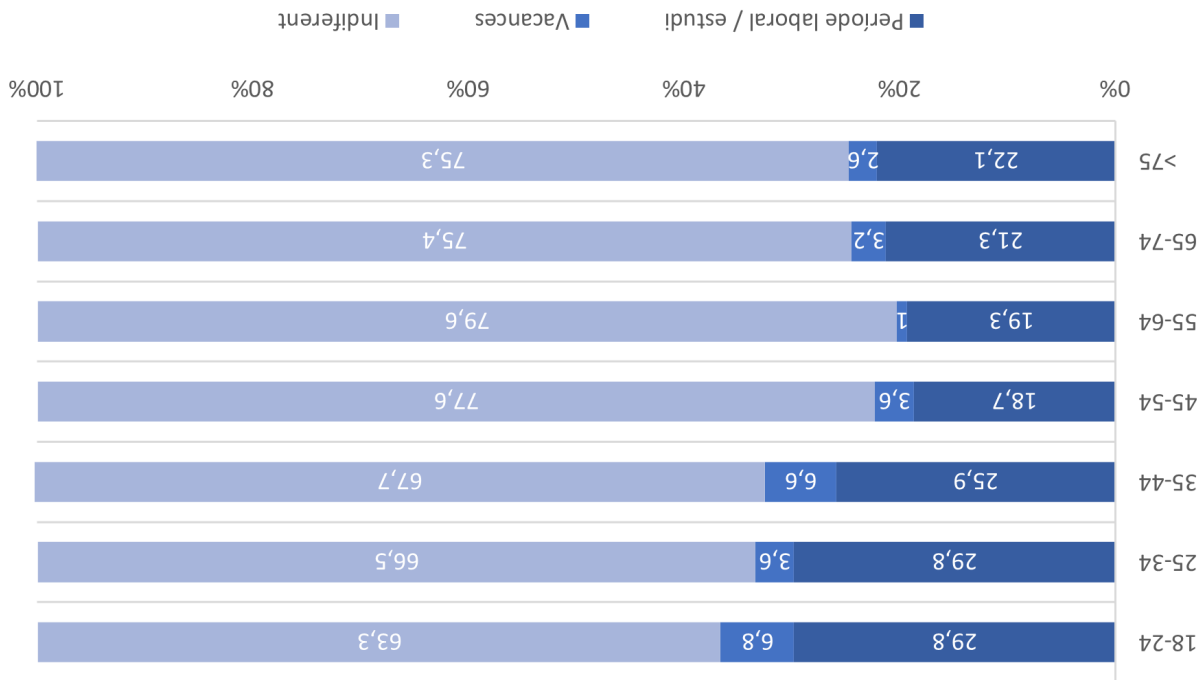


Gràfic 30. Persones que no practiquen esport, però volen

Finalment, s'observa que a la meitat de les persones que no fan esport els agradaria fer-ne (51,4 %; n = 265), especialment als menors de 65 anys, amb major representació entre els grups més joves, concretament la franja de 18 a 24 anys (vegeu el gràfic 30).

Pel que fa als motius pels quals algunes persones no practiquen esport actualment, també destaca la manca de temps (9,5 %) com el més habitual, seguit del fet que no els agrada (8,7 %), els motius de salut (6,4 %), l'edat (5,8 %), especialment entre els majors de 74 anys, i la mandra (5,2 %).

El principal motiu pel qual els participants varen abandonar la pràctica esportiva va ser la manca de temps (31,8 %), especialment entre els menors de 25 anys, tot i que va ser un motiu poc rellevant entre les persones jubilades. En segon lloc, apareix la salut (18,1 %), amb major presència entre els grups de 25-34 anys i els majors de 74 anys. El canvi de circumstàncies personals ocupa el tercer lloc (17,2 %). Les dones i els participants d'entre 45 i 54 anys varen assenyalat amb més freqüència les obligacions com a causa principal de l'abandonament (entre el 10 i el 13 %).

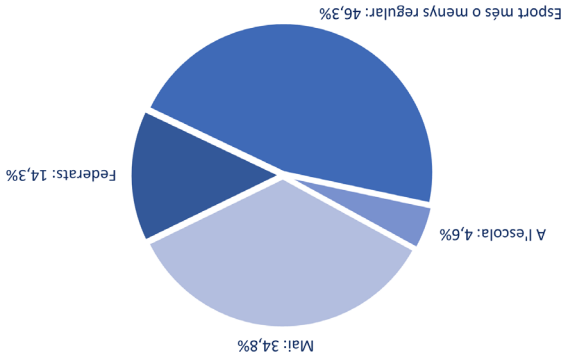


Gràfic 27. Època de l'any de major freqüència de pràctica esportiva per grup d'edat.

Pràcticament tots els participants que actualment no fan esport (25,9 %; n = 517), n'han practicat anteriorment en major o menor mesura (65,2 %; n = 332). Una part ha tingut fitxa federativa en algun moment (14,3 %; n = 74), mentre que altres han fet esport anteriorment, amb més o menys regularitat, tot i no estar federats (46,2 %; n = 239). D'altra banda, un percentatge menor només ha practicat esport a l'escola (4,6 %; n = 24). Els restants mai no han practicat esport de manera regular (34,8 %; n = 180), com mostra el gràfic 28.

Pràctica esportiva anterior i edat d'abandonament

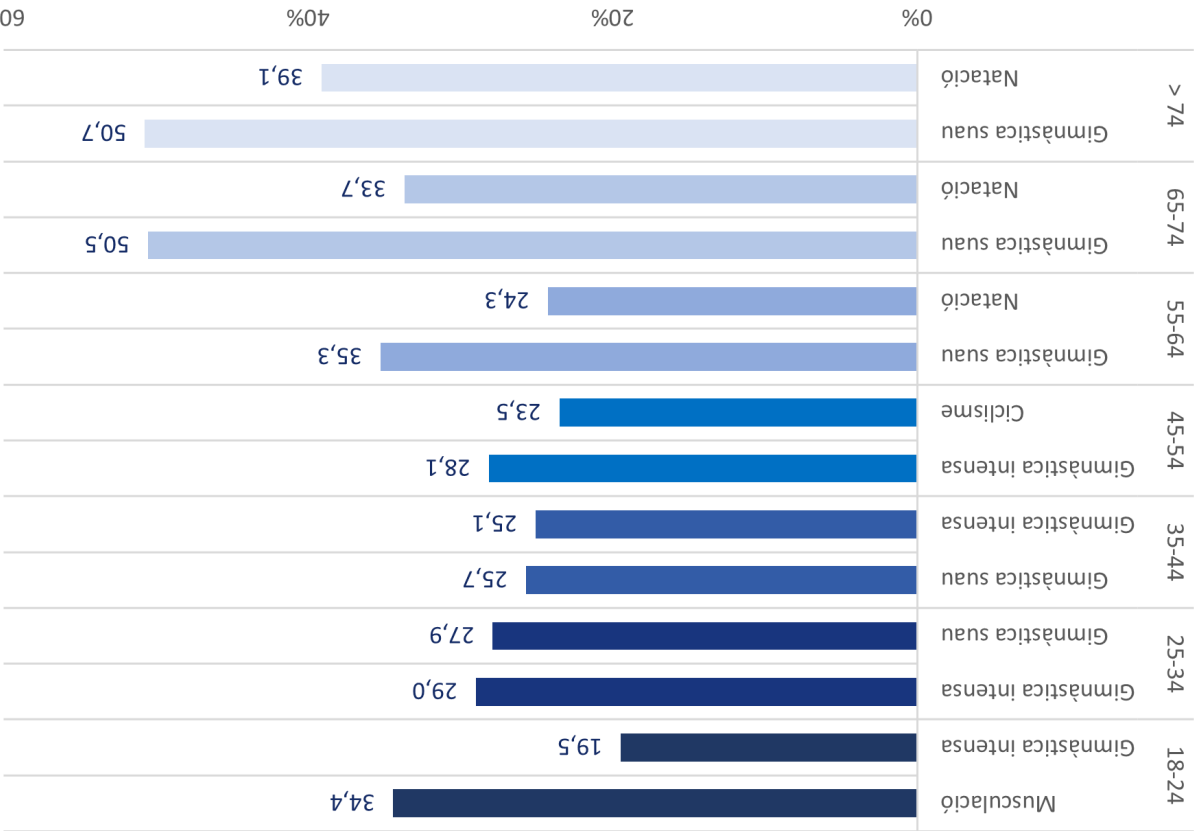
Pel que fa a l'edat, els majors de 45 anys són els que practiquen esport de manera més regular al llarg de tot l'any, amb percentatges que s'aproximen al 70 % en cada franja d'edat. D'altra banda, durant el període laboral o d'estudis, s'observa un major predomini de la pràctica esportiva entre els menors de 35 anys, amb aproximadament un 30 % en cadascuna de les dues franges d'edat (de 18 a 24 i de 25 a 34 anys); vegeu el gràfic 27.



Gràfic 28. Pràctica esportiva prèvia

Pel que fa al sexe, s'observa un percentatge més alt d'homens que havien estat federats anteriorment (19,2 %; n = 99) i que havien practicat esport, en major o menor mesura (67,1 %; n = 347). Entre els participants que mai no havien fet esport de manera regular, es varen detectar diferències segons el sexe, ja que més dones no havien practicat esport

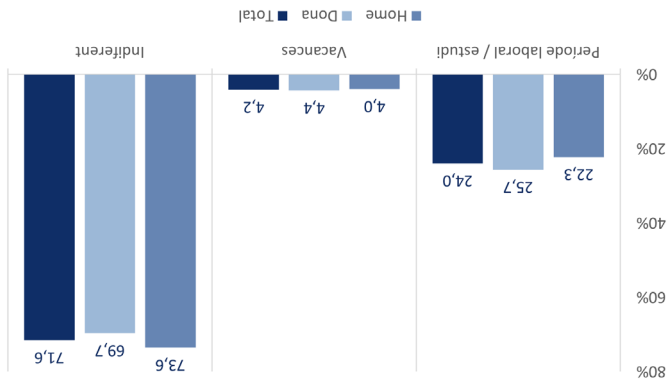
Gràfic 25. Esports més practicats, segons l'edat



Època de l'any per a la pràctica esportiva

Pel que fa al període de l'any en què es fa la pràctica esportiva amb més freqüència, la majoria dels participants el considera indiferent (71,7%; n = 1063), mentre que una part menor prefereix practicar esport en època laboral o d'estudis (24,1%; n = 357), i un grup reduït opta pel període vacacional (4,2%; n = 63).

Aquesta tendència es manté en diferenciar per sexe. Com es mostra en el gràfic 26, tant homes com dones coincideixen a assenyalat la indiferència estacional com a resposta principal per a la pràctica esportiva (73,7%; n = 534 i 69,8%; n = 529, respectivament). No obstant això, una proporció rellevant de dones va mostrar preferència pel període laboral o d'estudis (25,7%; n = 195), lleugerament superior a la reportada entre els homes (22,3%; n = 162).

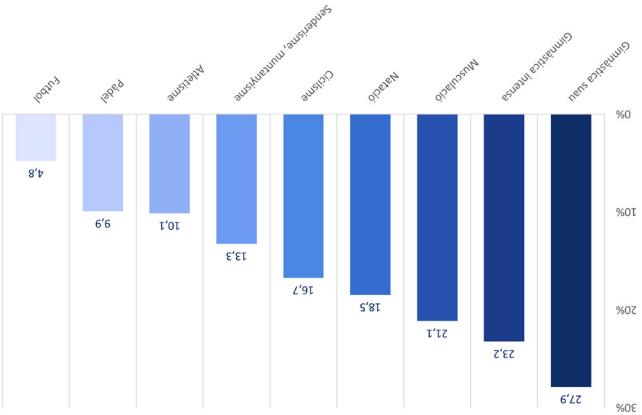


Gràfic 26. Època de l'any de major freqüència de pràctica esportiva, segons el sexe

Esports més practicats

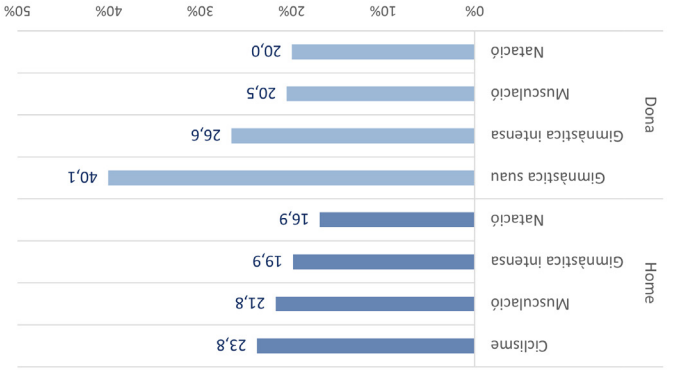
Pel que fa als esports més practicats, destaquen la gimnàstica sua (27,9 %), que inclou activitats com pilates, gimnàstica de manteniment, ioga o taixí, i la gimnàstica intensa (23,2 %), representada per exercicis com el·líptica, cinta de córrer, aeròbic, ciclisme indoor, body power o cross fit. Tot seguit se situen la musculació (21,1 %) i la natació (18,5 %). El gràfic 23 mostra les modalitats esportives practicades per més del 5 % dels participants.

Gràfic 23. Esports més practicats



Pel que fa a les diferències per sexe, la gimnàstica (sua i intensa) és l'esport més practicat per les dones (66,7 %), mentre que el ciclisme, la musculació i la gimnàstica intensa són els esports més practicats entre els homes (65,4 %), com representa el gràfic 24.

Gràfic 24. Esports més practicats, segons el sexe

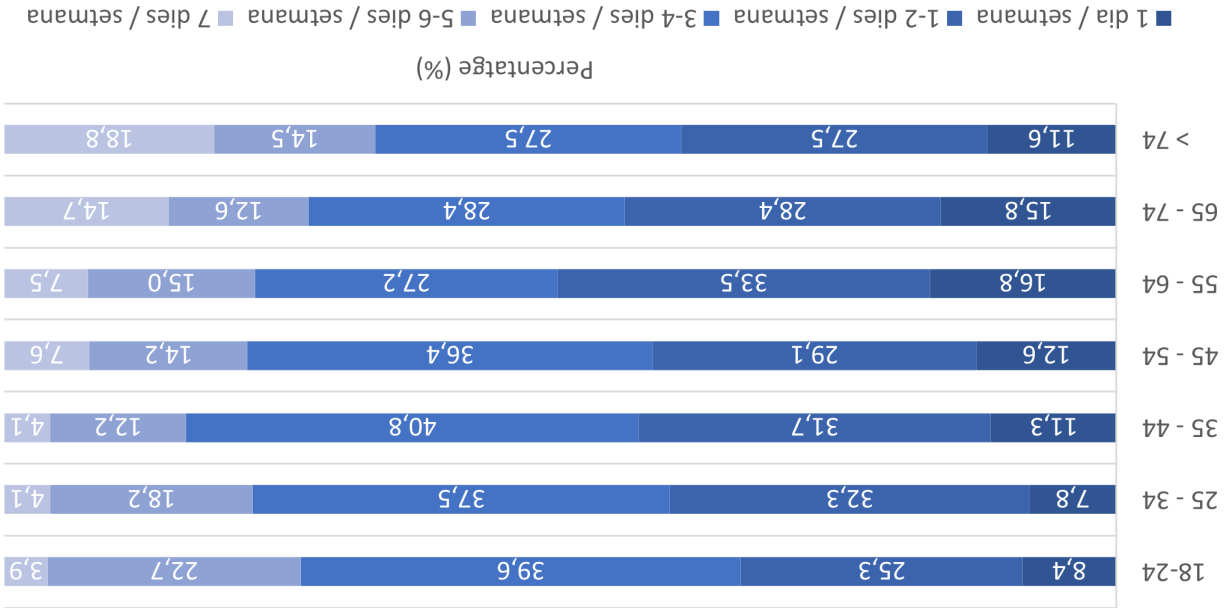


Pel que fa a l'edat, la gimnàstica sua i la natació són les modalitats preferides per les persones majors de 65 anys, amb una participació del 50,6 % i del 36,4 %, respectivament. En canvi, la pràctica de musculació arriba a la major prevalença entre els joves de 18 a 24 anys, amb un 34 %. Aquestes dades s'il·lustren en el gràfic 25.

Nombre de modalitats esportives practicades

La majoria de les persones enquestades practica una única modalitat esportiva (49,0 %, n = 676). La resta de la mostra es distribueix entre els que fan dues modalitats (34,0 %, n = 471) i els que en practiquen més de dues (17,0 %, n = 234); el màxim és cinc disciplines diferents. En analitzar les dades per sexe, s'observa que entre les dones predomina la pràctica d'una sola modalitat (52,6 %, n = 366), mentre que entre els homes és més freqüent la pràctica de més de dues modalitats (20,0 %, n = 137). En funció de l'edat, els participants majors de 35 anys són els que practiquen majoritàriament una única modalitat esportiva i, concretament, el grup d'edat de 35 a 44 anys se situa amb el percentatge més alt (53,3 %, n = 170). Per la seva banda, els més joves (18-24 anys) són els que majoritàriament en practiquen dues modalitats (48,1 %, n = 74), mentre que més de dues modalitats són practicades, en major mesura, també pels participants de 35-44 anys (22,3 %, n = 71).

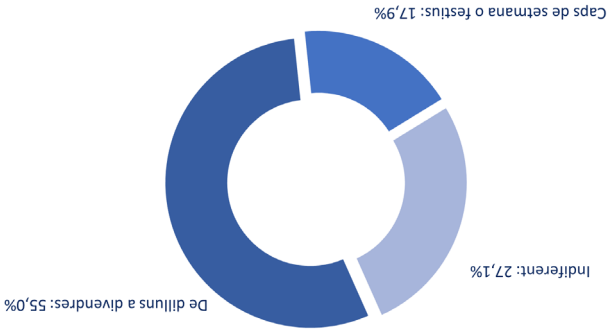
Gràfic 21. Freqüència de pràctica esportiva, segons l'edat



Distribució horària de la pràctica esportiva setmanal

La majoria dels participants fa la seva pràctica esportiva de dilluns a divendres, excepte els dies festius (55,0%; n = 946), mentre que un percentatge menor en practica només els caps de setmana i els festius (17,9%; n = 308), i el percentatge restant ho fa de manera indiferent, sense importar el dia de la setmana (27,1%; n = 465), segons es mostra en el gràfic 22.

Gràfic 22. Distribució de la pràctica esportiva setmanal



Les dones prefereixen els dies laborables per fer esport (71,1%; n = 539), mentre que els homes es decanten més per practicar esport els caps de setmana i festius (24,6%; n = 178) i fins i tot ambdues opcions (37,1%; n = 269). Pel que fa a l'horari, de 16 a 20 hores és la franja més habitual per a la pràctica esportiva (36,4%; n = 540), seguida del matí, de 9 a 13 hores (27,2%; n = 403) i de 7 a 9 hores (25,6%; n = 379).

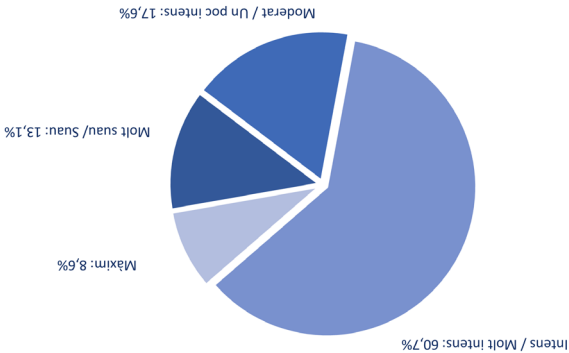
Si combinam els dies de la setmana amb la franja horària, s'observa que la franja més freqüent és de 16-20 hores de dilluns a divendres (28,1%; n = 417). La següent la franja de 9 a 13 hores els dies laborables (15,3%; n = 227) i el fet de practicar esport de manera indistinta tant pel que fa a l'horari com al dia (13,6%; n = 202).

Per a totes les edats, els dies laborables són els més triats per fer esport, sobretot de 16 a 22 hores (39,6%; n = 587). Els horaris de matí són més triats per als caps de setmana i festius (13,8%; n = 205).

Esforç percebut en la pràctica esportiva

Si prenem com a referència l'escala de Borg, la mitjana d'esforç que suposa la pràctica esportiva habitual dels participants va ser de 5,9, valor que se situa en un nivell "intens". Entre els participants que varen practicar esport, la menor part va qualificar l'esforç com a suau o molt suau (13,1%; n = 194) o moderat / poc intens (17,6%; n = 261), mentre que la majoria (45,0%; n = 900) va percebre l'esforç com a intens o molt intens. Finalment, la resta dels participants va manifestar que l'esforç va ser màxim (6,4%; n = 128), vegeu el gràfic 18.

Gràfic 18. Esforç percebut en la pràctica esportiva



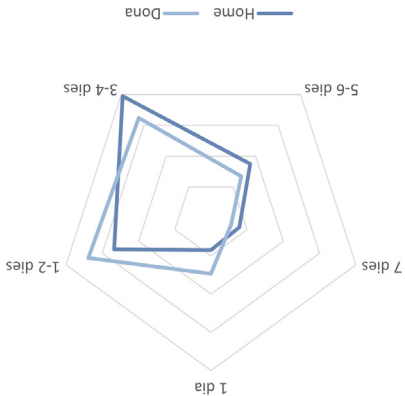
L'escala de Borg relaciona l'esforç percebut en fer una activitat física amb un valor numèric que va des del 0 (esforç mínim) fins al 10 (esforç extrem). No requereix instruments de mesura, ja que és una escala subjectiva en què cada persona avalua l'esforç físic que fa, en aquest cas el seu cor.

Freqüència de pràctica esportiva

En analitzar la freqüència de pràctica esportiva, es va observar que una gran part de la mostra va fer activitat esportiva fins a dos dies a la setmana (41,9%; n = 579) o entre tres i sis dies (51,3%; n = 709). La freqüència més habitual va ser de tres a quatre dies (35,8%; n = 495), mentre que practicar esport cada dia de la setmana va ser l'opció menys freqüent (6,7%; n = 93), com assenyalava el gràfic 19.

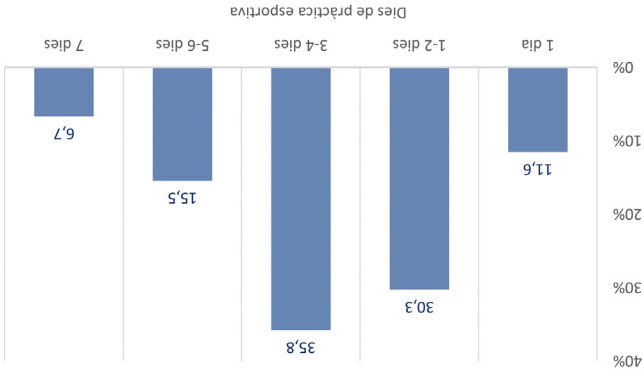
gràfic 21.

Practicar esport entre 3 i 4 dies a la setmana és l'opció més escollida entre els participants de tots els trams d'edat (35,8%; n = 495), majoritàriament entre els de 35-44 anys (40,8%; n = 130). Els més joves (18-24 anys) són els que més sovint fan pràctica esportiva entre 5 i 6 dies a la setmana (22,7%; n = 35). A l'altre extrem, trobam els majors de 65 anys que afirmen practicar esport cada dia (33,6%; n = 27); vegeu el



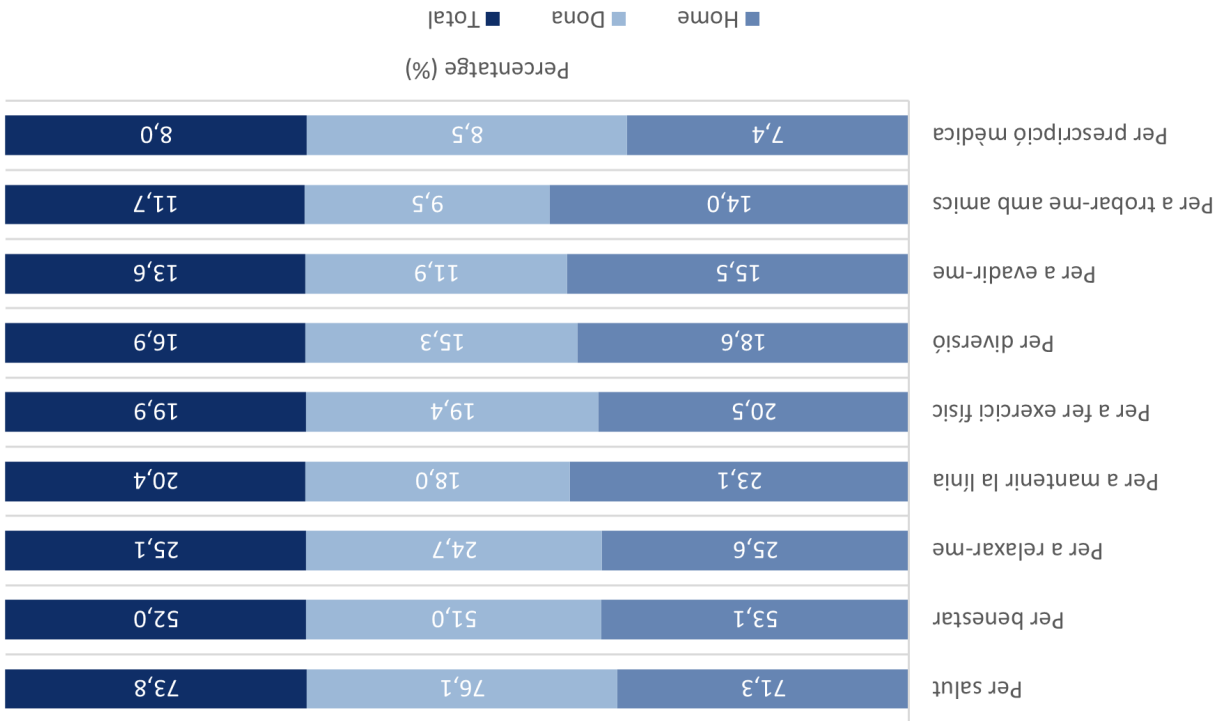
Gràfic 20. Freqüència de pràctica esportiva, segons el sexe

En funció del sexe, s'observa que els homes presenten una major freqüència de pràctica esportiva que les dones. Tal com es representa en el gràfic 20, la majoria de les dones practiquen esport com a màxim dos dies a la setmana (48,6%; n = 338), mentre que entre els homes predomina la pràctica de més de tres dies a la setmana (39,4%; n = 270).

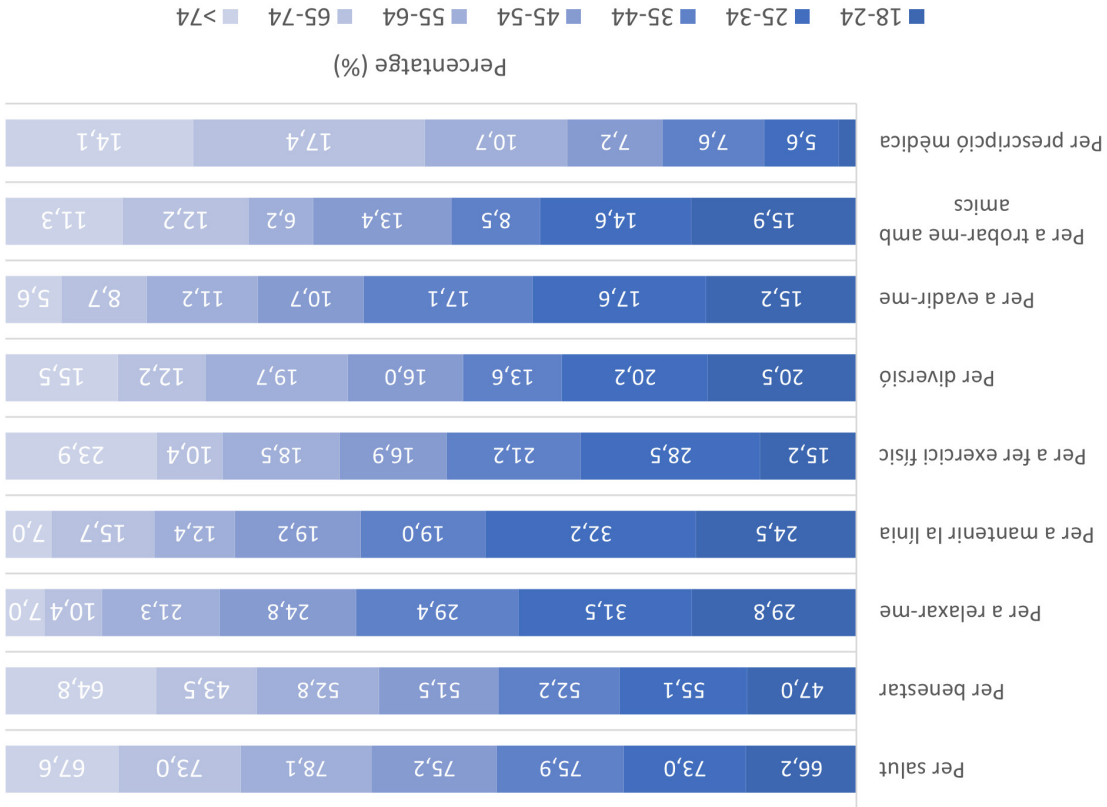


Gràfic 19. Freqüència de pràctica esportiva

Gràfic 16. Principals motius per a la pràctica esportiva, segons el sexe



Gràfic 17. Principals motius per a la pràctica esportiva, segons l'edat



Motius per a la pràctica esportiva

Pel que fa als motius per a la pràctica esportiva, la majoria dels participants ho fa per mantenir o millorar la salut (73,8%), amb un percentatge més alt de dones (76,1%) enfront dels homes (71,3%). En segon lloc, una gran part dels participants ho fa pel benestar personal, perquè els ajuda a sentir-se bé (52,0%), amb una presència masculina superior (53,1%) a la femenina (51,0%). Altres motius apareixen amb percentatges similars: per relaxar-se (25,1%), mantenir la línia o la forma física (20,4%), fer exercici físic (19,9%), divertir-se o passar el temps (16,9%) o evadir-se de la rutina (13,6%). Les dones varen mostrar percentatges més elevats en gairebé tots els motius, especialment en la cura de la salut (gràfic 16).

En funció de l'edat, la motivació més habitual per a la pràctica esportiva va ser mantenir o millorar la salut en tots els trams d'edat, especialment en els adults d'entre 55 i 74 anys (78,1% en el grup de 55-64 i 73,0% en el de 65-74). El benestar va ser el segon motiu més freqüent, sobretot en el grup de majors de 74 anys (64,9%). Els motius relacionats amb la relaxació també varen assolir valors elevats en tots els trams, encara que varen ser més destacats en el tram d'edat de 25 a 34 anys (31,5%). Entre els joves de 18 a 24 anys, es varen identificar motius més vinculats a l'estètica i la socialització, com mantenir la línia (24,5%) o trobar amics (15,9%). La diversió i el desig d'evadir-se també varen ser més freqüents entre els més joves, mentre que les motivacions per prescripció mèdica varen augmentar amb l'edat i varen assolir el seu punt màxim en el tram de 64 a 74 anys (17,4%), com es representa en el gràfic 17.

Amb qui solen practicar esport (acompanyants i supervisió)

La majoria dels participants va declarar practicar esport principalment en solitari (32,6%; n = 484), seguits per els que alternen practicar sols i acompanyats (29,5%; n = 437). L'opció menys habitual va ser fer la pràctica esportiva en família (7,1%; n = 106).

En analitzar les diferències per sexe, es varen observar variacions en les formes de pràctica esportiva: les dones varen informar en major proporció que fan esport totes soles (37,6%; n = 285) o acompanyades per altres persones fora de l'entorn familiar (15,4%; n = 117), mentre que els homes ho fan amb més freqüència en família (7,9%; n = 57), amb amics (26,3%; n = 191) o combinant moments en solitari i en companyia (33,1%; n = 240).

En relació amb l'edat, l'opció de practicar esport unes vegades en solitari i altres amb amics va ser la més freqüent entre els participants més joves (36,0%; n = 58 en el tram de 18-24 anys i 30,5%; n = 84 en el de 25-34 anys). A partir de 35 anys, la pràctica esportiva en solitari es va tornar predominant.

D'altra banda, la majoria de les persones varen declarar practicar esport de manera lliure (41,9%; n = 621), sense supervisió professional. Una proporció menor va optar per activitats dirigides per entrenadors o monitors (29,9%; n = 444), mentre que la resta combina ambdues modalitats (28,2%; n = 414).

Pel que fa al sexe, les dones varen mostrar una major preferència per la pràctica dirigida (42,2%; n = 320), mentre que els homes es varen inclinar més per la lliure (58,3%; n = 423).

També es va observar una tendència clara en funció de l'edat. Les persones d'entre 18 i 64 anys varen practicar esport majoritàriament de manera lliure (36,5%; n = 542), sense supervisió professional, mentre que la pràctica dirigida va ser la preferida per la meitat dels participants majors de 74 anys (49,4%; n = 38).

Aquest bloc recull informació sobre els hàbits esportius actuals i passats, així com sobre les motivacions, les modalitats, la freqüència i la intensitat.

Les preguntes formulades varen ser:

- Pràctica esportiva durant el darrer any:
- Heu practicat algun esport aquest darrer any?
- En cas afirmatiu (preguntes 2 a 8):

- Amb qui solen practicar esport?
- Per quins motius el practica?
- Amb quina intensitat perceben l'esforç quan feis el vostre esport principal?
- Com solen practicar-lo?
- Quina freqüència i durada setmanal dedica a cada esport habitual?
- En quins dies i franges horàries solen practicar esport?
- En quina època de l'any el practica amb més freqüència?
- Tipus d'esport.

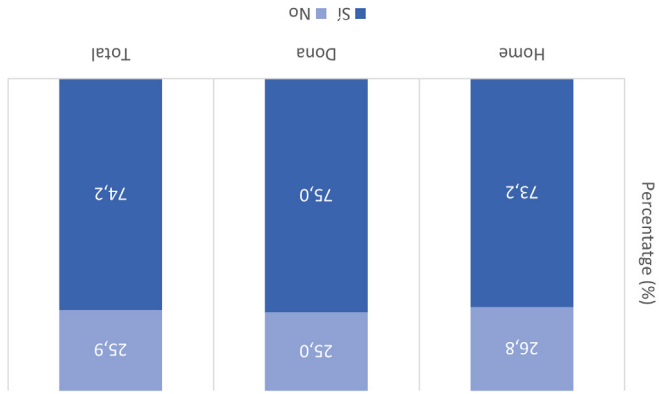
Després de respondre la pregunta 8, passa a la secció de preguntes "Pràctica competitiva i no competitiva".

- En cas negatiu (preguntes 9 a 13):

- Heu practicat esport anteriorment, i amb quina regularitat o tipus de vincle (federat o no)?
- A quina edat aproximadament vau deixar de practicar esport?
- Quins varen ser els motius de l'abandonament?
- Heu practicat alguna activitat esportiva de manera regular, excloent caminar?
- Independentment de la vostra situació actual, us agradaria practicar esport de manera regular?

Resultats del Bloc III

A continuació, es presenten els principals resultats

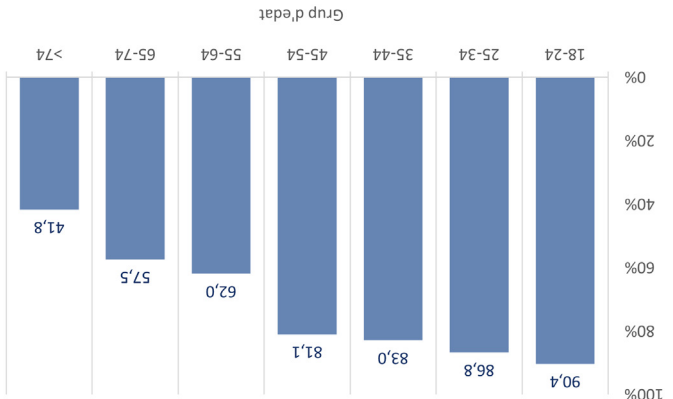


Gràfic 14. Pràctica esportiva en el darrer any, segons el sexe

En centrar-se en la pràctica esportiva, una àmplia majoria de persones adultes va practicar esport en el darrer any (74,2%; n = 1.483). La distribució per sexe va ser equilibrada, amb una lleugera majoria de dones (75%; n = 758) enfront dels homes (73,2%; n = 725), com es visualitza en el gràfic 14.

Pràctica esportiva

Obtinguts a partir de les respostes de la mostra en relació amb la pràctica esportiva durant el darrer any, els motius i les característiques d'aquesta pràctica, així com les raons de l'abandonament i l'interès potencial per reprendre l'activitat física.



Gràfic 15. Pràctica esportiva en el darrer any, segons l'edat

En analitzar l'edat, es va observar que la pràctica esportiva disminueix a mesura que augmenta l'edat. La majoria dels participants de 18 a 24 anys va afirmar haver practicat esport en el darrer any (90,4%; n = 161), percentatge que disminueix entre els adults de 45 a 54 anys (81,1%; n = 326) i baixa encara més entre els majors de 74 anys (41,8%; n = 77), vegeu el gràfic 15.

Conclusions del Bloc II

1

La població va registrar una mitjana de 356 minuts setmanals d'activitat física, combinant intensitats moderades i vigoreses. Els homes van acumular més temps que les dones, i el grup de 25 a 34 anys va ser el més actiu (395 minuts setmanals).

2

El 62,5 % complia les recomanacions de l'OMS, amb millor taxa en persones de 25 a 34 anys i menors en els grups de major edat.

3

El 71,5 % va caminar més de 10 minuts seguits al dia, amb una mitjana d'1,92 hores diàries. La meitat va caminar els 7 dies a la setmana, la qual cosa va ser més freqüent en homes.

4

El 98 % dels enquestats varen declarar estar asseguts unes 5 hores diàries.

5

El transport privat va ser el més emprat (48,2 %), seguit per caminar (28,9 %). Els homes varen preferir el transport privat, i les dones, el públic, opció més comuna en menors de 25 anys. Per la seva banda, els majors de 65 caminaren més.

6

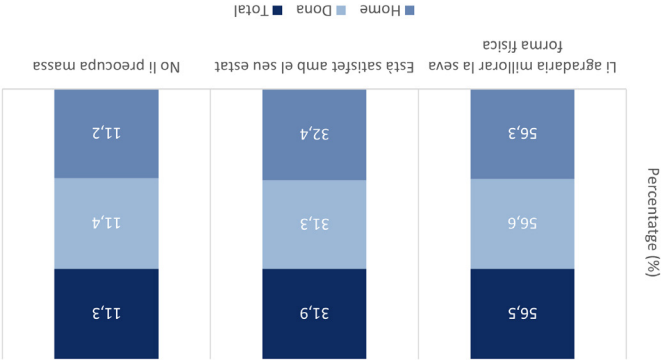
Un 56,5 % va mostrar interès a millorar el seu estat físic, especialment els joves. Un 31,9 % va declarar estar-ne satisfet i un 11,3 % no va mostrar preocupació al respecte.

Condició física

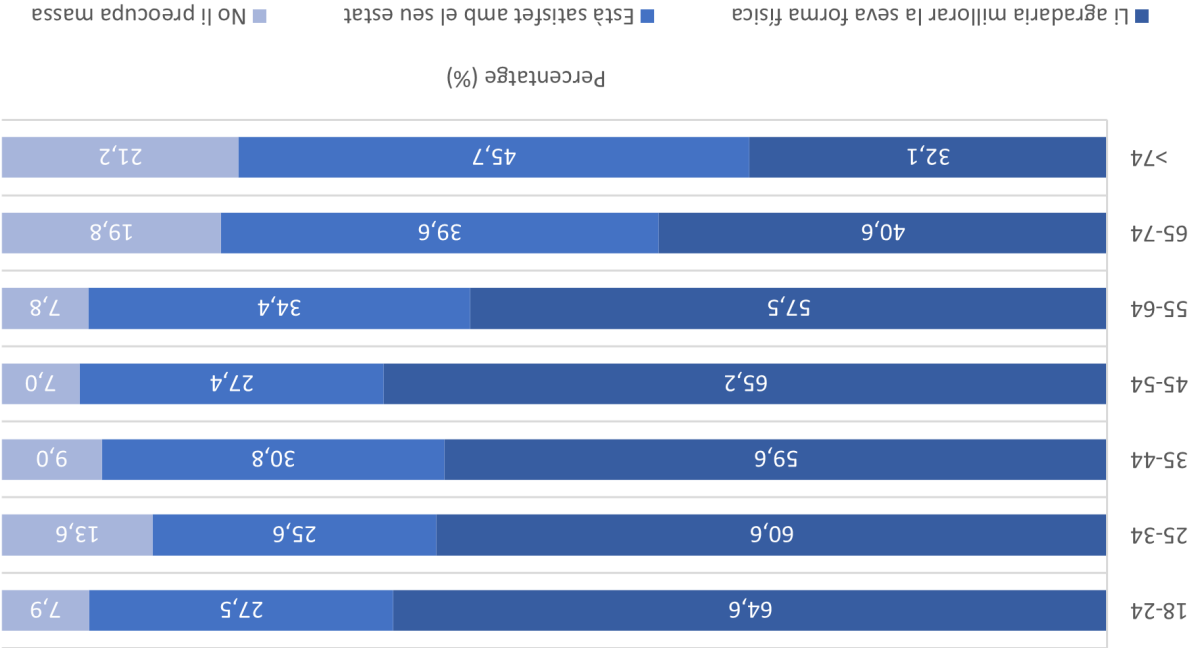
Gran part dels participants varen manifestar que els agradaria millorar la seva forma física (56,5 %, n = 1.129), mentre que els restants es mostraven satisfets amb el seu estat (31,9 %, n = 637) o indicaven que no els preocupa gaire (11,3 %, n = 226).

En funció del sexe, una gran part dels homes (56,3 %, n = 557) i de les dones (56,6 %, n = 572) voldrien millorar la seva forma física, mentre que un menor percentatge d'homes (32,4 %, n = 321) i de dones (31,3 %, n = 316) es mostraven satisfets amb el seu estat de forma, vegeu el gràfic 12.

Gràfic 12. Percepció de la condició física, segons el sexe

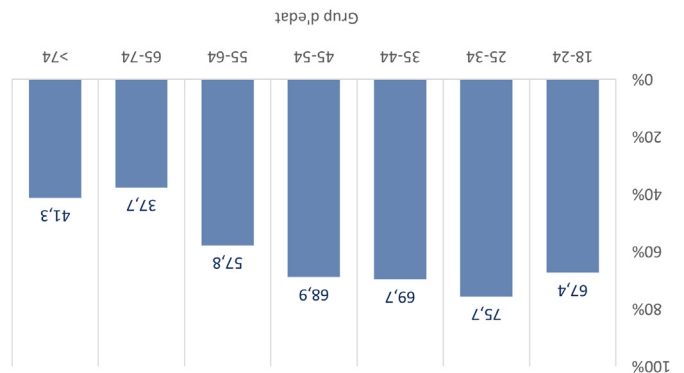


Gràfic 13. Percepció de la condició física, segons l'edat



Els participants majors de 65 anys varen concentrar una major proporció d'aquells que es mostraven satisfets amb el seu estat físic o indicaven que no els preocupa gaire (42,7 %, n = 168). En canvi, els joves de 18 a 24 anys varen mostrar un major desig de millorar la seva condició física (64,6 %, n = 115), proporció considerablement superior a la que varem observar en els majors de 74 anys (32,1 %, n = 59), independentment del seu estat físic actual, com recull el gràfic 13.

Gràfic 10. Compliment de les recomanacions d'activitat física de l'OMS, segons l'edat



Temps dedicat a caminar i a estar assegut

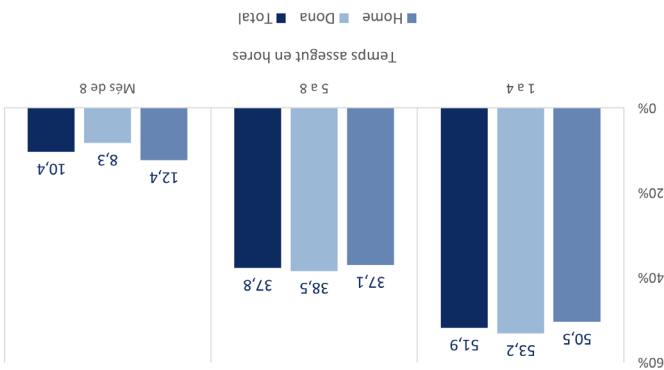
Els participants varen afirmar haver caminat durant més de 10 minuts seguits una mitjana de 5,1 dies en la darrera setmana. Pel que fa a les diferències per sexe, una petita proporció d'homes (7,5%; n = 74) i de dones (9,3%; n = 94) varen caminar precisament aquesta mitjana. D'altra banda, un grup similar d'homes (11,7%; n = 115) i de dones (11,7%; n = 118) va declarar haver caminat més de 10 minuts seguits només un dia dels darrers set. Aproximadament la meitat de la mostra va afirmar haver caminat cada dia de la setmana (50,9%; n = 1.015), tot i que hi ha haver una major proporció d'homes (54,3%; n = 535) que de dones (47,7%; n = 480) que varen complir aquesta freqüència.

D'altra banda, la major part dels participants (71,5%; n = 1.429) varen assenyalat que varen caminar més de 10 minuts seguits al dia en la darrera setmana, amb una mitjana d'1,9 hores diàries. D'aquests, la meitat va caminar una hora de mitjana al dia (52,6%; n = 751), seguits pels que varen caminar dues hores diàries (19,6%; n = 280) i, en menor mesura, pels que no varen fer tres hores (12,9%; n = 185).

En demanar-los pel temps que varen estar asseguts els darrers set dies (treballant, estudiant, en temps lliure, etc.), els participants varen afirmar passar, de mitjana, 4,9 hores asseguts al dia (97,8%; n = 1.957).

En funció del sexe, pràcticament la meitat dels homes (50,5%; n = 492) i de les dones (53,2%; n = 523) romanien asseguts entre una i quatre hores diàries, mentre que a la franja de cinc a vuit hores no es varen observar grans diferències entre homes

Mitjà de desplaçament habitual



(37,1%; n = 361) i dones (38,5%; n = 378). D'altra banda, un major percentatge d'homes (12,4%; n = 121) que de dones (8,3%; n = 82) va declarar passar més de vuit hores al dia asseguts, vegen el gràfic 11.

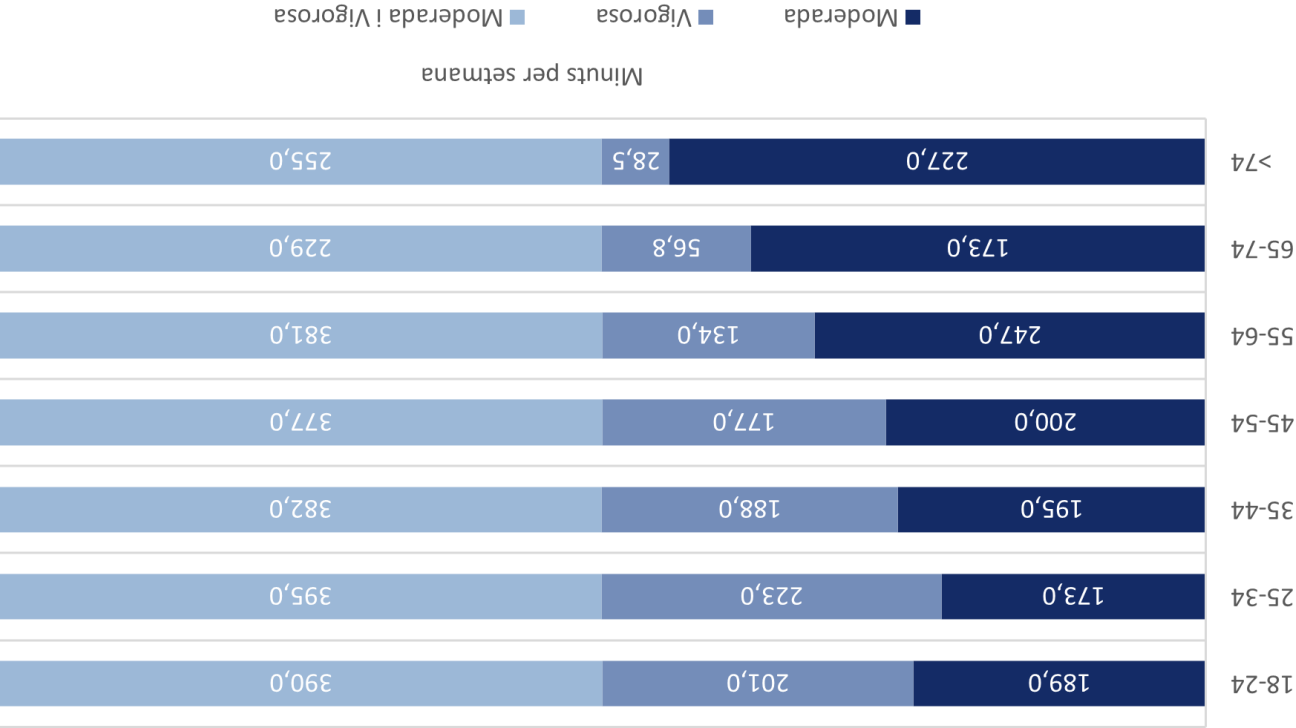
Gràfic 11. Temps destinat al comportament sedentari, segons el sexe

El mitjà de desplaçament habitual més utilitzat va ser el transport mecànic privat (automòbil, motocicleta o patinet elèctric), triat pel 48,2% dels participants (n = 960), seguit del desplaçament a peu (28,9%; n = 578) i d'una combinació d'ambdós tipus —transport actiu (a peu o en bicicleta) i passiu (mitjans mecànics, públics o privats)—, amb un 15,4% (n = 307). Els mitjans menys utilitzats varen ser la bicicleta (3,9%; n = 78) i el transport públic (3,2%; n = 63).

Els homes varen usar en major proporció mitjans mecànics privats (53,2%; n = 527) i la bicicleta (4,3%; n = 43) com a mitjà habitual de desplaçament. En canvi, les dones varen emprar amb més freqüència el transport públic (4,7%; n = 47) i el desplaçament a peu (34,4%; n = 347), i varen superar els homes en ambdós casos.

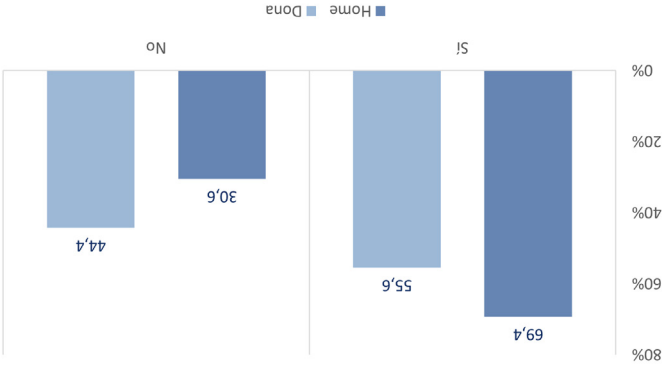
En comparació amb la resta dels grups d'edat, els menors de 25 anys es varen desplaçar més en transport públic (11,3%; n = 20), els de 35–54 més en mitjans mecànics propis (54,3%; n = 172) i els majors de 65 més a peu (56,1%; n = 221).

Gràfic 8. Mitjana de minuts setmanals d'activitat física, segons l'edat



Només una part dels participants compleix les recomanacions d'activitat física establertes per l'OMS (62,5%; n = 1249). Tal com es recull en el gràfic 9, entre els qui sí que les compleixen, la distribució per sexe mostra un major compliment per part del sexe masculí: 69,4 % homes (n = 687) i 55,6 % dones (n = 562).

Gràfic 9. Compliment de les recomanacions d'activitat física de l'OMS, segons el sexe



Per grups d'edat, els participants de 25 a 34 anys concentren la proporció més elevada de persones actives (75,7%), seguits dels grups de 35 a 44 anys (69,7%) i 45 a 54 anys (68,9%), que també presenten nivells alts de compliment de les recomanacions d'activitat física. A partir dels 55 anys, la proporció de persones actives disminueix progressivament, amb valors del 57,8 % en el tram de 55 a 64 anys, i una reducció més acusada en els grups de 65 a 74 anys (37,7%) i de més de 74 anys (41,3%). La distribució completa es pot consultar al gràfic 10.

Aquest bloc aborda aspectes de l'estil de vida vinculats a l'activitat física i el nivell de condició física.

Les preguntes formulades varen ser:

- Passejades (almenys ≥10 minuts seguits):
- Quants dies vàreu caminar almenys 10 minuts seguits?
- Quant de temps dediqueu habitualment a caminar un d'aquests dies?
- Temps sedentari:
- Quantes hores i minuts passau assegut durant un dia hàbil?
- Mitjà de desplaçament habitual:

- Com us desplaçau de manera habitual (a peu, en bicicleta, en transport públic o privat)?
- Percepció sobre la condició física:

- Quina de les afirmacions següents descriu millor el vostre estat de forma física? (Us agrada millorar la vostra forma física; Estau satisfet amb el vostre estat; No us preocupa gaire).

- Activitat física intensa (almenys ≥10 minuts seguits):
- Quant de temps dediqueu a la setmana a fer activitats físiques moderades i/o intenses?

Resultats del Bloc II

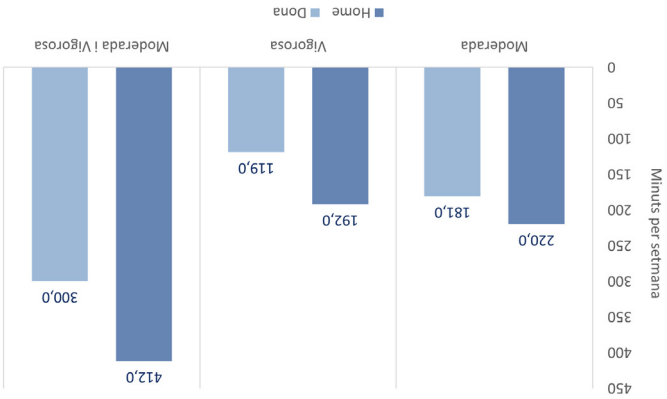
A continuació, es presenten els principals resultats obtinguts a partir de les respostes de la mostra.

Minuts d'activitat física per setmana

De mitjana, la població realitza aproximadament 356 minuts setmanals d'activitat física, combinant activitats d'intensitat moderada i vigorosa. D'aquests, 200 minuts corresponen a activitat moderada i 155 minuts a activitat vigorosa.

En analitzar les diferències per sexe, s'observa que els homes acumulen més temps d'activitat física en tots els nivells d'intensitat. En concret, dediquen 220 minuts setmanals a activitats moderades davant dels 181 minuts de les dones, i 192 minuts a activitats vigoroses davant dels 119 minuts registrats per les dones. En conjunt, els homes assolixen una mitjana de 412 minuts setmanals d'activitat moderada i vigorosa, mentre que les dones en registren 300 minuts. Aquests resultats evidencien una major dedicació dels homes a la pràctica física regular, especialment en intensitats elevades (vegeu el gràfic 7).

Gràfic 7. Mitjana de minuts setmanals d'activitat física, segons el sexe



El temps dedicat a l'activitat física presenta diferències notables entre grups d'edat. Els adults joves, especialment els de 25 a 34 anys, són els qui acumulen major temps total de pràctica, amb una mitjana de 395 minuts setmanals, seguits de prop pels grups de 18 a 24 anys (390 minuts) i 35 a 44 anys (382 minuts). Entre els 45 i 64 anys, la mitjana setmanal es manté estable —entre 377 i 381 minuts—, encara que amb un lleuger predomini de l'activitat moderada sobre la vigorosa. A partir dels 65 anys, el temps total de pràctica disminueix de forma més acusada: el grup de 65 a 74 anys registra 229 minuts setmanals, i els majors de 74 anys redueixen la seva dedicació a 255 minuts (vegeu el gràfic 8).

Conclusions del Bloc I**1**

La majoria dels participants eren de nacionalitat espanyola (95,8 %), mentre que un 4,2 % pertanyien a altres nacionalitats.

2

Pel que fa a l'illa de residència, la major part vivia a Mallorca (77,3 %). Hi seguien Eivissa (13,3 %), Menorca (8,3 %) i Formentera (1,1 %).

3

La mostra va estar equilibrada pel que fa al sexe, amb un 49,5 % d'homes i un 51,5 % de dones.

4

Pel que fa al nivell educatiu, aproximadament el 48 % comptava amb estudis universitaris, seguits pels que havien acabat batxillerat o FP de grau superior (31 %).

5

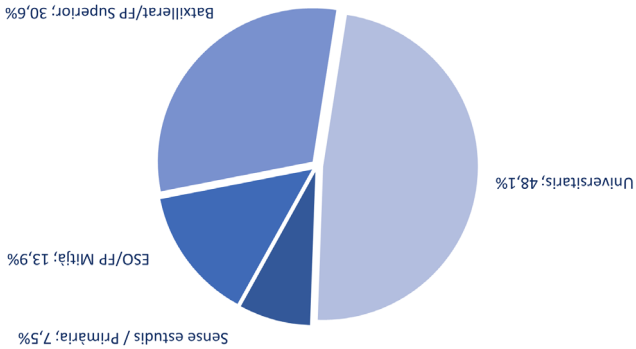
En el moment de la recollida de dades, la majoria feia feina (66,5 %), un 19 % estava jubilat, i un 5 %, a l'atur.

6

Finalment, el 65,5 % s'identificava amb la classe mitjana-mitjana, un 18 % va afirmar ser de la classe mitjana-baixa, i un 12,4 %, de classe mitjana-alta.

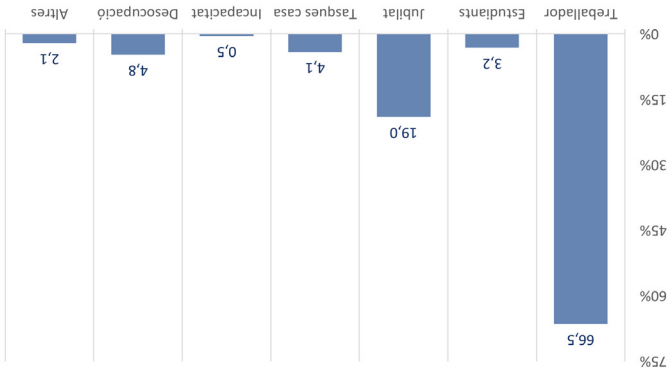
Pel que fa al nivell màxim de formació acadèmica assolit (vegeu el gràfic 4), la majoria dels participants comptava amb estudis universitaris (48,1 %; n = 962), seguits dels qui havien cursat batxillerat o cicles formatius de grau superior (30,6 %; n = 611), educació secundària obligatòria o cicles formatius de grau mitjà (13,9 %; n = 278) i, en menor proporció, educació primària, completada o no (7,5 %; n = 149).

Gràfic 4. Distribució de la mostra, segons el nivell d'estudis



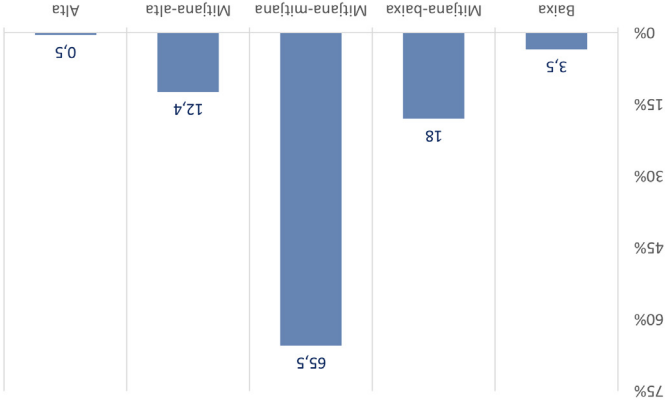
Tal com es mostra en el gràfic 5, la majoria dels participants es trobava en actiu (66,5 %; n = 1.329), seguits per persones jubilades (19,0 %; n = 380), en situació d'atur (4,8 %; n = 95), dedicades a les tasques de la llar (4,1 %; n = 82), estudiants (3,2 %; n = 63), els qui varen marcar l'opció "altres" (2,1 %; n = 42) i, en darrer lloc, persones amb incapacitat permanent (0,5 %; n = 9).

Gràfic 5. Distribució de la mostra per situació laboral



Pel que fa a la percepció del nivell econòmic, la majoria dels participants es va identificar amb la classe mitjana-mitjana (53,1 %; n = 1.309), seguida de la classe mitjana-baixa (14,6 %; n = 359), la classe mitjana-alta (10,1 %; n = 248), la classe baixa (2,8 %; n = 69) i, en menor proporció, la classe alta (0,4 %; n = 9), com es mostra en el gràfic 6.

Gràfic 6. Distribució de la mostra, segons la percepció del nivell econòmic



Aquest bloc recull informació bàsica per caracteritzar la mostra enquesta. Les preguntes formulades varen ser:

- Nacionalitat.
- Illa de residència.
- Sexe.
- Edat.
- Nivell d'estudis assolit:

- Des d'educació primària incompleta fins a doctorat universitari.

- Treballa, estudia, està jubilat/da, a l'atur, fa les tasques de la llar, està en situació d'incapacitat permanent o altres.

- Situació professional (només si treballa):

- Directius, professionals científics, tècnics, personal administratiu, venedors, operaris, agricultors, militars, etc.

- Classe social percebuda:

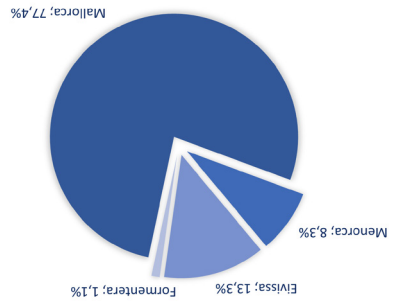
- Classe alta, mitjana-alta, mitjana-mitjana, mitjana-baixa, baixa o altra.

Resultats del Bloc I

Pel que fa a la nacionalitat dels participants, la major part eren espanyols (95,8%; n = 1.916), mentre que només una minoria corresponia a altres nacionals (4,2%; n = 84).

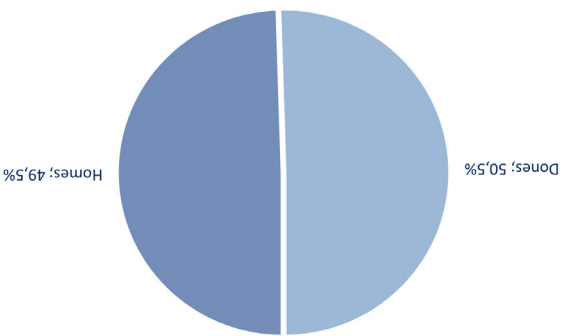
Quant al lloc de residència, la majoria vivia a Mallorca (77,4%; n = 1.547), seguida d'un percentatge menor a Eivissa (13,3%; n = 265), Menorca (8,3%; n = 166) i Formentera (1,1%; n = 22), vegeu el gràfic 1.

Gràfic 1. Distribució de la mostra per illa de residència



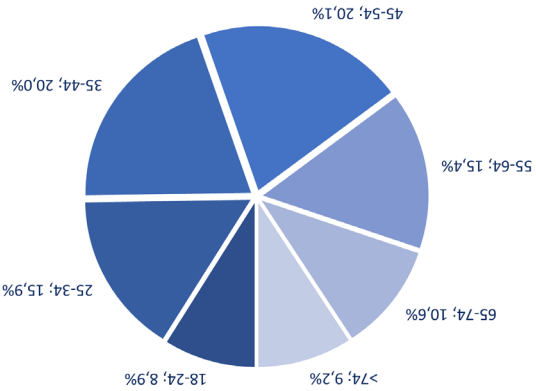
La mostra va estar equilibrada pel que fa al sexe, amb una proporció similar d'homes (49,5%; n = 990) i dones (50,5%; n = 1.010), tal com es representa en el gràfic 2.

Gràfic 2. Distribució de la mostra, segons el sexe



Pel que fa a la distribució per edat, els trams majoritaris varen ser els de 35-44 anys (20,0%) i 45-54 anys (20,1%), seguits pels grups de 25-34 anys (15,8%) i 55-64 anys (15,0%). Les persones majors de 65 anys varen representar 19,8% de la mostra, mentre que el grup menys representat va ser el de joves adults de 18-24 anys, amb un 8,9%, vegeu el gràfic 3.

Gràfic 3. Distribució de la mostra per grup d'edat



Resultats

Els resultats es presenten organitzats per blocs temàtics que segueixen l'estructura de l'instrument utilitzat. A l'inici de cada bloc s'inclouen totes les preguntes corresponents per contextualitzar adequadament la informació. Tot seguit, es mostren els resultats de manera clara, acompanyats de gràfics que faciliten la seva comprensió visual. Els percentatges i les freqüències absolutes apareixen indicats junts en el mateix parèntesi i amb el format (%; n = X). En els casos en què les preguntes permeten múltiples respostes, no s'hi inclou la freqüència absoluta per evitar interpretacions errònies. Cada bloc finalitza amb una de les conclusions derivades de l'anàlisi de les dades. Després de presentar tots els blocs, s'ofereix un apartat que agrupa les conclusions principals de cada bloc. Finalment, als annexos s'inclouen els conceptes en el marc de l'activitat física i l'esport, i l'instrument complet utilitzat per a la recollida de dades.

Procediment

El treball de camp el va dur a terme la consultora COTESA, especialitzada en estudis demoscòpics, que va assumir la responsabilitat d'implementar la recollida de dades seguint els estàndards metodològics del sistema CAT (Computer Assisted Telephone). Aquesta tècnica, basada en entrevistes telefòniques assistides per ordinador, va permetre una gestió eficient del procés, ja que el sistema informàtic guia l'enquestador, redueix la variabilitat entre entrevistadors i optimitza la recollida de dades fent-la més ràpida, accessible i econòmica, la qual cosa és especialment útil en estudis longitudinals o amb poblacions geogràficament disperses (Baer et al., 1993; Groves i Mathiowetz, 1984).

L'ús del CAT va garantir una àmplia cobertura territorial, assegurant que totes les illes de l'arxipèlag balear estiguessin representades adequadament, cosa que és especialment important en un territori amb característiques geogràfiques diverses. Així mateix, aquesta metodologia va permetre fer un seguiment adequat del treball de camp, a més de la implementació de controls de qualitat interns i la detecció d'inconsistències en les dades.

Abans de començar cada entrevista, les persones amb qui es va contactar varen ser informades de l'objectiu de l'estudi, se'ls va explicar breument el contingut del qüestionari i se'ls va garantir la confidencialitat i l'anonimat de les respostes, en compliment de la normativa vigent en matèria de protecció de dades: el Reglament general de protecció de dades (RGPD), d'àmbit europeu, i la Llei orgànica 3/2018, de protecció de dades personals i garantia dels drets digitals (LOPDGDD), d'aplicació al territori espanyol.

El procés de recollida de dades es va desenvolupar entre setembre i desembre de 2024, període durant el qual es varen fer les 2.000 entrevistes a persones adultes residents a les Illes Balears. Cada entrevista va tenir una durada aproximada d'entre 30 i 40 minuts. Aquest interval de temps va permetre una adequada planificació i execució del treball de camp, cosa que va afavorir la representativitat mostrada i reduir possibles biaixos estacionals en les respostes relacionades amb la pràctica d'activitat física i esportiva.

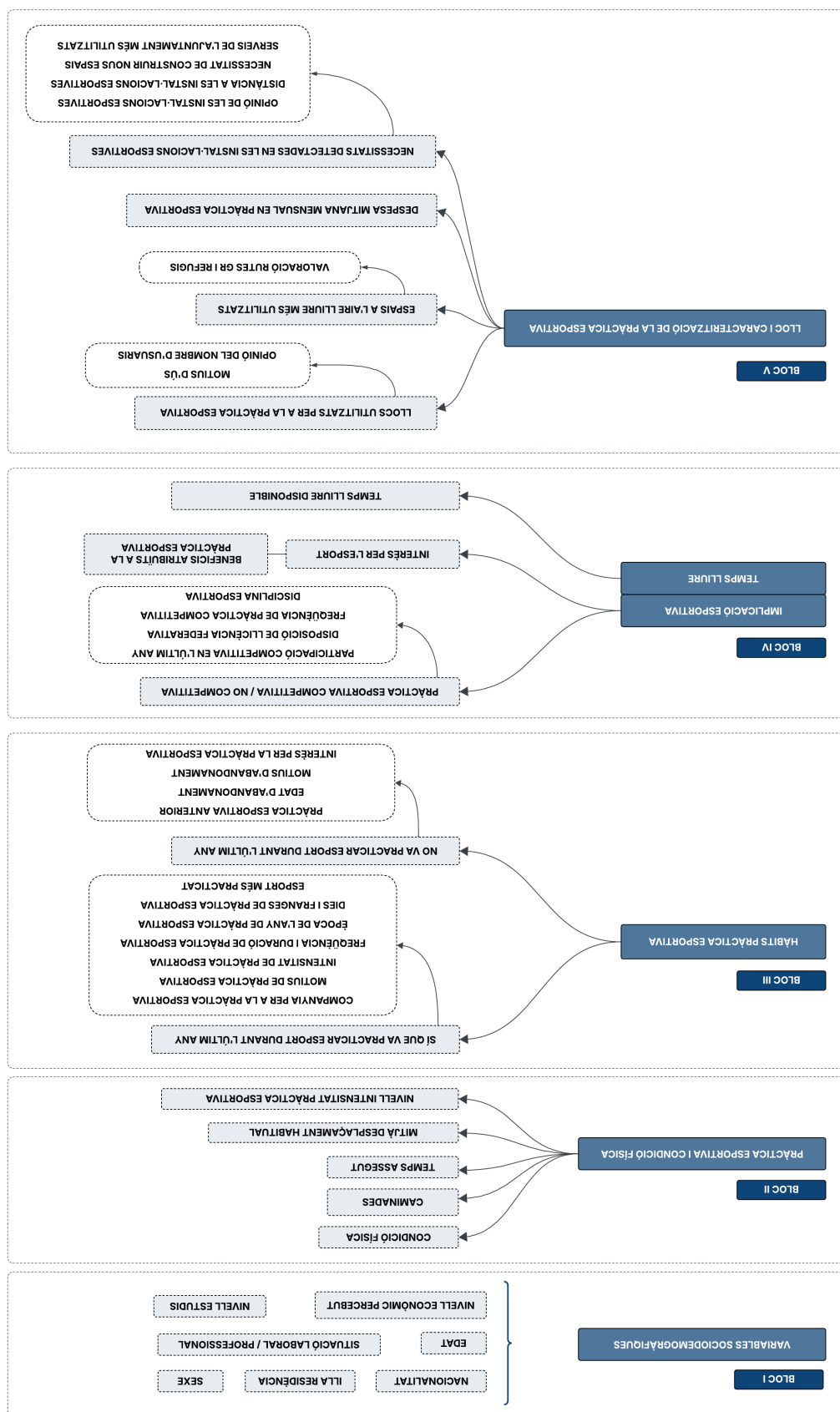
Anàlisi estadística

Per a l'anàlisi estadística de les dades, es varen aplicar diferents procediments segons el tipus de variable. En les variables categòriques, es presenten freqüències absolutes i percentatges, i les diferències entre grups es varen avaluar mitjançant la prova no paramètrica χ^2 de Pearson, utilitzant la prova exacta de Fisher en taules de contingència 2×2 . En les variables contínues, es mostren la mitjana, la desviació típica i la mediana, i les comparacions entre grups es varen calcular mitjançant proves no paramètriques: Mann-Whitney per a dos grups i Kruskal-Wallis per a més de dos. Totes les comparacions múltiples es varen ajustar amb la correcció de Bonferroni.

A més, per identificar variables subjacents o factors que expliquin la configuració de correlacions dins d'un conjunt de variables observades, es varen aplicar anàlisis factorials exploratòries amb estimació PAF (Principal Axis Factoring) i rotació Oblimin. L'anàlisi de les dades es va fer amb el programari IBM SPSS Statistics 29.0, utilitzant un nivell de significació en les anàlisis del 5 % ($\alpha = 0,05$). La base de dades original i les taules completes amb els resultats de l'estudi s'han dipositat al repositori Zenodo per poder ser consultades i descarregades públicament (Muntaner-Mas et al., 2025).

Conceptes en el marc de l'activitat física i l'esport

Per tal de facilitar la comprensió i la coherència dels termes emprats en aquest estudi, s'ha elaborat un glossari amb les definicions conceptuals dels principals conceptes abordats. Aquest glossari està disponible a l'annex I.



Bloc V. Lloc i caracterització de la pràctica esportiva

Aquest darrer bloc examina l'ús d'espais destinats a la pràctica esportiva, tant en instal·lacions convencionals com en entorns naturals, i identifica els espais a l'aire lliure més freqüentats. S'hi analitzen els llocs on es practica esport, els motius de tria d'aquests llocs i la valoració general dels serveis disponibles. També s'hi recullen percepcions sobre el sistema de quotes, el nivell d'ocupació i l'afiliència. A més, s'hi aborden hàbits relacionats, com la contractació de serveis complementaris (entrenament personal, fisioteràpia, etc.), la compra de material esportiu i la distància entre el domicili i les instal·lacions utilitzades. Finalment, s'hi inclou l'opinió sobre la necessitat de construir nous espais o equipaments esportius singulars.

Diagrama del qüestionari

El mapa conceptual següent presenta de manera estructurada tots els blocs temàtics de l'instrument d'avaluació utilitzat. En primer lloc, s'hi inclouen les variables sociodemogràfiques i, posteriorment, s'hi desenvolupen els diferents blocs relacionats amb la pràctica esportiva, que aborden aspectes clau com el nivell de condició física, els hàbits de pràctica, l'interès per l'esport i l'ús d'espais i llocs destinats a l'activitat físicoesportiva.

Podem consultar el qüestionari complet a l'annex 2, i a l'annex 3 es presenta una anàlisi comparativa entre illes.

Qüestionari

Per a la configuració del qüestionari, es va fer prèviament una revisió bibliogràfica d'estudis sobre hàbits esportius. Entre ells, destaquen com a referents principals l'Enquesta d'hàbits esportius de 2022 del CSD i el Qüestionari de l'estudi dels hàbits esportius a Espanya del CIS, que són les principals fonts de les preguntes, a part d'algunes d'elaboració pròpia per adaptar el qüestionari al context en què es troba la mostra de l'estudi.

Bloc II. Activitat física i nivell de condició física

Per avaluar el nivell d'activitat física i de condició física de la població enquesta, el qüestionari va incorporar ítems relacionats amb els hàbits diaris de moviment i esforç físic. Específicament, es va recollir informació a través de dos instruments validats: l'escala de percepció de l'esforç de Borg, que permet estimar la intensitat de l'activitat física des de la percepció subjectiva de la persona, i el qüestionari IPAQ (International Physical Activity Questionnaire), àmpliament utilitzat per mesurar la freqüència, la durada i la intensitat de l'activitat física en diversos àmbits de la vida quotidiana.

Bloc III. Hàbits de pràctica esportiva

Aquest bloc se centra en els hàbits i comportaments relacionats amb l'activitat física i la pràctica esportiva. Ofereix informació detallada sobre la freqüència de pràctica, les persones amb les quals es du a terme (en solitari, amb amigats, en família, etc.), els espais utilitzats, els motius que impulsen el fet de practicar esport, així com les modalitats preferides i les èpoques de l'any amb més activitat.

Així mateix, s'hi inclouen preguntes dirigides a les persones que no practiquen esport actualment, amb l'objectiu de conèixer si ho varen fer en el passat, a quina edat varen abandonar la pràctica i quines varen ser les raons d'aquest abandonament. Tot això permet obtenir una visió integral tant dels patrons de participació com de les barreres percebudes i els canvis en els hàbits esportius al llarg del temps.

Bloc IV. Implicació esportiva i temps lliure

Amb l'objectiu d'aprofundir en la pràctica esportiva, s'hi va incloure un bloc específic dirigit a les persones que practiquen esport, centrat en els seus hàbits vinculats a la participació en activitats competitives. Aquest apartat recull informació sobre la freqüència amb què competeixen, els motius que els duen a fer-ho, el nivell d'implicació en aquestes pràctiques, així com el temps lliure disponible per dedicar-lo a aquest tipus d'activitats.

Bloc I. Dades identificatives i variables socioeconòmiques

El primer bloc del qüestionari recopila informació bàsica sobre les característiques sociodemogràfiques i socioeconòmiques de les persones enquestades. En concret, es varen recollir dades sobre nacionalitat, illa de residència, sexe, edat, nivell d'estudis assolit, situació laboral (ocupació, atur, jubilació, entre altres) i percepció del nivell econòmic. Encara que totes aquestes variables varen ser considerades per contextualitzar els resultats de l'estudi, les anàlisis es varen centrar únicament en els encreuaments entre els nivells d'activitat física i pràctica esportiva amb les variables de sexe i edat.

Lloc y caracterització de la pràctica esportiva

BLOC V.

Implicació esportiva i temps lliure

BLOC IV.

Hàbits de pràctica esportiva

BLOC III.

Activitat física i nivell de condició física

BLOC II.

Dades identificatives i variables socioeconòmiques

BLOC I.

Disseny de l'estudi

L'enquesta sobre "Hàbits esportius i activitat física de la població adulta de les illes Balears" és una investigació oficial encarregada per la Direcció General d'Esports, dirigida a persones majors de 18 anys residents a l'arxipèlag balear. Es tracta d'un estudi de caràcter descriptiu i transversal, l'objectiu principal del qual és avaluar els hàbits d'activitat física i les pràctiques esportives de la població adulta balear.

Mostra

L'univers de població de l'estudi va estar compost per persones adultes entre 18 i 85 anys, residents a les illes Balears. Seguint el padró de població més recent de l'Institut d'Estadística de les illes Balears, dels 1.176.659 habitants censats a les illes, 971.314 complien els criteris d'inclusió per a aquesta investigació (Institut de Estadística de las Islas Balears, 2022).

Els criteris d'inclusió establerts són tenir entre 18 i 85 anys i residir de manera habitual a qualsevol de les illes de l'arxipèlag balear (Mallorca, Menorca, Eivissa, Formentera). Com a criteri d'exclusió, es va descartar la participació de les persones que rebutgessin explícitament respondre l'enquesta.

La mostra es va calcular mitjançant un mostreig probabilístic estratificat amb la finalitat de garantir la representativitat per sexe, edat i illa de residència, i així assegurar la validesa externa. Per al càlcul de la grandària de la mostra necessària, es varen

Taula 1. Càlcul de la grandària mostral

Càlcul de la mostra				
Univers de població		Mostra de l'estudi	% ¹	
Mallorca	752.284	1547	77,3 %	
Menorca	80.427	166	8,3 %	
Eivissa	128.850	265	13,3 %	
Formentera	9.753	22	1,1 %	
Total	971.314	2.000	100 %	

¹ %: Pes relatiu que té cada illa dins la mostra total de l'estudi

utilitzar les fórmules següents:

$$n = (Z^2 \times p \times q) / e^2$$

$$n \text{ ajustada} = n / [1 + ((n - 1) / N)]$$

On:

- Error mostral (e) = 2,19 % = 0,0219
- Nivell de confiança: 95 % (z = 1,96)
- Proporcio estimada (p) = 0,5
- Compliment (q) = 0,5
- Univers poblacional (N) = 971314
- Grandària de la mostra (n)

Aplicant aquestes fórmules es van fer els següents càlculs:

$$n = (1,96^2 \times 0,5 \times 0,5) / (0,0219^2) = 2002,39$$

$$n \text{ ajustada} = 2002,39 / [1 + ((2002,39 - 1) / 971314)] = 1998,27$$

Per tal que la mostra de l'estudi fos representativa de la població adulta de les illes Balears, amb un nivell de confiança del 95 % i un marge d'error del 2,19 %, finalment es va seleccionar una mostra de 2.000 persones adultes residents a les illes Balears. A la taula següent es presenta l'univers poblacional de cada illa, la mostra corresponent i el percentatge que representa sobre el total mostral de l'estudi.

nombrades regions i comunitats autònomes, com és el cas d'Andalusia (Moscoso-Sánchez, 2022) i Catalunya (Generalitat de Catalunya i Consell Català de l'Esport, 2022), entre altres.

En l'àmbit autonòmic, la bibliografia sobre els hàbits esportius de la població adulta a les Illes Balears no és especialment abundant. Un dels documents més rellevants és el Dictamen 14/2009 del Consell Econòmic i Social (CES), titulat "L'esport a les Illes Balears" (Palou i Ponsetí, 2009), que ofereix una anàlisi detallada de la situació de l'esport a les illes, abordant aspectes com la infraestructura, l'organització esportiva i els nivells de participació ciutadana.

del sexe o l'edat, així com explorar els factors que motiven o desincentiven la pràctica esportiva. Aquesta informació és essencial per comprendre de manera més precisa la realitat actual i orientar la presa de decisions públiques cap a intervencions més eficaces.

En definitiva, el propòsit general d'aquesta investigació és aportar dades rellevants que permetin a les institucions dissenyar polítiques i estratègies que fomentin estils de vida actius en la ciutadania balear, considerant les particularitats del territori i les necessitats reals de la seva població adulta.

A més, existeix un estudi de 2013 centrat en els hàbits de l'alumnat universitari de la Universitat de les Illes Balears (UIB), els resultats del qual revelen diferències significatives en els estils de vida segons el gènere, i també es varen observar nivells elevats d'estres, juntament amb un consum excessiu de productes poc saludables i una manca de pràctica esportiva regular en una part considerable de l'alumnat (Bennasar-Veny, 2013).

En definitiva, malgrat alguns treballs com el dictamen del CES i l'estudi dels hàbits de la població universitària, juntament amb certs informes nacionals que inclouen dades regionals, encara no existeixen investigacions específiques i actualitzades que aprofundixin en els hàbits esportius i d'activitat física dels adults a les Illes Balears. Aquesta llacuna posa de manifest la necessitat de dur a terme estudis actualitzats que permetin dissenyar polítiques públiques adequades per fomentar la pràctica d'activitat física i esportiva de la societat a les Illes Balears.

Objectius de l'informe

Aquest estudi té com a objectiu analitzar en profunditat els hàbits esportius i d'activitat física de la població adulta de les Illes Balears. Parteix de la necessitat de disposar d'informació específica sobre com les persones integren l'activitat física en la seva vida quotidiana: amb quina freqüència en fan, quins tipus d'activitats prefereixen i amb quines barres s'enfronten per mantenir-se actives.

Així mateix, l'estudi pretén identificar possibles diferències entre grups poblacionals en funció

s'enfronten per mantenir-se actives. Comprendre aquests factors és fonamental per dissenyar intervencions que s'ajustin de manera realista i efectiva a les necessitats de la ciutadania.

Marc conceptual

Context i antecedents de l'estudi dels hàbits esportius

La primera enquesta sistemàtica d'àmbit nacional sobre hàbits esportius a Espanya la va dur a terme el 1975 ICSA-Gallup, per encàrrec de la Delegació Nacional d'Educació Física i Esport, actual Consell Superior d'Esports (CSD). A partir de 1980, el CSD va encarregar al Centre d'Investigacions Sociològiques (CIS) l'elaboració d'enquestes sobre els hàbits esportius dels espanyols, que es duen a terme amb una regularitat de cinc anys. Gràcies a aquest procés, Espanya es va situar com un dels països europeus amb estadístiques més sòlides sobre els hàbits esportius de la població adulta (García-Ferrando, 2005).

Els estudis estatals més recents que aborden els hàbits esportius a Espanya són l'“Encuesta de hábitos deportivos 2022” (Consejo Superior de Deportes, 2023), i l'informe “Los hábitos deportivos en España”, publicat pel CIS el març de 2024 (Centro de Investigaciones Sociológicas, 2024). Ambdós projectes es desenvolupen amb una periodicitat quinquenal i ofereixen una visió àmplia del comportament esportiu de la població.

L'enquesta del CSD analitza els hàbits d'activitat física i esport de persones majors de 15 anys i es basa en una mostra de 12.000 participants, dels quals 546 resideixen a les Illes Balears. Aquest estudi constitueix la font més recent sobre la pràctica esportiva a les Illes Balears i inclou informació sobre la freqüència d'activitat física, els espais utilitzats i les modalitats més practicades.

Per la seva banda, l'estudi del CIS se centra en la població major de 16 anys i en la darrera edició — després de catorze anys des de l'anterior, de 2010 — recull dades de 8.487 persones distribuïdes arreu del país, incloent-hi 223 respostes corresponents a les Illes Balears.

A partir d'aquests estudis, ha sorgit la necessitat d'estudiar els hàbits esportius de la població en

L'activitat física i l'esport són aspectes fonamentals per mantenir una bona salut. La literatura científica ha evidenciat que fer activitat física de manera regular millora la condició física, ajuda a sentir-se millor mentalment i prevé certes malalties que afecten la població adulta, com l'obesitat, la diabetis de tipus 2 o els problemes cardiovasculars (Herbert et al., 2020; Thompson et al., 2003; Valenzuela et al., 2023). A més, l'activitat física també té efectes positius d'àmbit comunitari, ja que pot alleujar la càrrega dels sistemes sanitaris i contribuir a una societat molt més saludable i sostenible.

Malgrat tot això, el nivell d'activitat física de la població adulta continua sent baix i millorable. En les darreres dècades, els canvis en els hàbits quotidians han dut a una vida més sedentària. Certs factors com el tipus de feina, els desplaçaments en vehicle motoritzat i l'ús creixent de dispositius electrònics han reduït el moviment diari de la població adulta (Conger et al., 2022; Goyal i Rakhra, 2024; Piercy, 2019).

Davant d'aquesta situació, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) va proposar el 2018 un pla global amb un objectiu clar: aconseguir que més persones siguin actives. Aquest pla planteja mesures perquè caminar, desplaçar-se en bicicleta o fer exercici formin part del dia a dia, i no siguin només una activitat puntual. Per a això, es destaca la necessitat de treballar des de diferents sectors: salut, educació, transport, urbanisme o esport (Organització Mundial de la Salut, 2019).

Espanya va adaptar aquestes línies generals a través del Pla Integral per a l'Activitat Física i l'Esport (Consejo Superior de Deportes, 2010b), que serveix com a marc per fomentar estils de vida actius en la població adulta. Tanmateix, el desenvolupament real d'aquestes propostes depèn en gran mesura del que faci cada comunitat autònoma, ja que les necessitats i les característiques poden variar segons el territori.

En el cas de les Illes Balears, les institucions públiques han atorgat prioritat a la promoció de l'activitat física i la pràctica esportiva. No obstant això, per desenvolupar polítiques realment eficaces, resulta imprescindible comptar amb un diagnòstic rigorós d'aspectes clau, com el nombre de persones que practiquen esport, la freqüència amb què ho fan, els tipus d'activitats que trien i les barreres a les quals

Gràfic 24. Esports més practicats, segons el sexe	34
Gràfic 25. Esports més practicats, segons l'edat	35
Gràfic 26. Època de l'any de major freqüència de pràctica esportiva, segons el sexe	35
Gràfic 27. Època de l'any de major freqüència de pràctica esportiva per grup d'edat	36
Gràfic 28. Pràctica esportiva prèvia	36
Gràfic 29. Abandonament de la pràctica esportiva, segons el sexe i l'edat	37
Gràfic 30. Persones que no practiquen esport, però voldrien fer-ne	37
Gràfic 31. Temps lliure disponible, segons el sexe (mitjana hores/dia)	41
Gràfic 32. Temps lliure disponible, segons l'edat (mitjana hores/dia)	41
Gràfic 33. Finalitat principal de la pràctica esportiva	42
Gràfic 34. Tipus d'espais utilitzats per a la pràctica esportiva, segons el sexe	46
Gràfic 35. Tipus d'espais utilitzats per a la pràctica esportiva, segons l'edat	46
Gràfic 36. Principals motius d'ús de les instal·lacions esportives, segons el sexe	47
Gràfic 37. Opinió sobre l'afiliència d'usuaris a les instal·lacions públiques, segons el sexe	48
Gràfic 38. Necessitats detectades a les instal·lacions esportives	49
Gràfic 39. Valoració general de les instal·lacions esportives, segons el sexe	49
Gràfic 40. Valoració general de les instal·lacions esportives, segons l'edat	49
Gràfic 41. Percepció de la necessitat de construir espais esportius convencionals	50
Gràfic 42. Serveis més utilitzats en relació amb la pràctica esportiva, segons el sexe	50

Gràfic 1. Distribució de la mostra per illa de residència.....	19
Gràfic 2. Distribució de la mostra, segons el sexe	19
Gràfic 3. Distribució de la mostra per grup d'edat	19
Gràfic 4. Distribució de la mostra, segons el nivell d'estudis.....	20
Gràfic 5. Distribució de la mostra per situació laboral.....	20
Gràfic 6. Distribució de la mostra, segons la percepció del nivell econòmic.....	20
Gràfic 7. Mitjana de minuts setmanals d'activitat física, segons el sexe	23
Gràfic 8. Mitjana de minuts setmanals d'activitat física, segons l'edat.....	24
Gràfic 9. Compliment de les recomanacions d'activitat física de l'oms, segons el sexe.....	24
Gràfic 10. Compliment de les recomanacions d'activitat física de l'oms, segons l'edat.....	25
Gràfic 11. Temps destinat al comportament sedentari, segons el sexe.....	25
Gràfic 12. Percepció de la condició física, segons el sexe	26
Gràfic 13. Percepció de la condició física, segons l'edat.....	26
Gràfic 14. Pràctica esportiva en el darrer any, segons el sexe	29
Gràfic 15. Pràctica esportiva en el darrer any, segons l'edat.....	29
Gràfic 16. Principals motius per a la pràctica esportiva, segons el sexe.....	31
Gràfic 17. Principals motius per a la pràctica esportiva, segons l'edat.....	31
Gràfic 18. Esforç percebut en la pràctica esportiva.....	32
Gràfic 19. Freqüència de pràctica esportiva.....	32
Gràfic 20. Freqüència de pràctica esportiva, segons el sexe.....	32
Gràfic 21. Freqüència de pràctica esportiva, segons l'edat.....	33
Gràfic 22. Distribució de la pràctica esportiva setmanal	33
Gràfic 23. Esports més practicats.....	34

Introducció.....11

Marc conceptual.....11

Context i antecedents de l'estudi dels hàbits esportius.....11

Objectius de l'informe.....12

Metodologia.....13

Disseny de l'estudi.....13

Mostra.....13

Qüestionari.....14

Diagrama del qüestionari.....15

Procediment.....17

Anàlisi estadística.....17

Conceptes en el marc de l'activitat física i l'esport.....17

Resultats.....18

Bloc I. Dades identificatives i variables socioeconòmiques.....19

Bloc II. Activitat física i nivell de condició física.....23

Bloc III. Hàbits de pràctica esportiva.....29

Bloc IV. Implicació esportiva i temps lliure.....38

Bloc V. Lloc i caracterització de la pràctica esportiva.....45

Conclusions.....53

Referències bibliogràfiques.....54

Annexos.....56

Annex 1. Conceptes en el marc de l'activitat física i l'esport.....57

Annex 2. Instrument d'avaluació.....57

Annex 3. Nivells d'activitat física i pràctica esportiva segmentat per illes.....67

Filiacions

¹Grup d'Investigació en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (GICAFE), Facultat d'Educació, Universitat de les Illes Balears, Palma (Espanya)

²Departament de Pedagogia i Didàctiques Específiques, Institut de Recerca i Innovació Educativa (IRIE), Universitat de les Illes Balears, Palma (Espanya)

³Facultat d'Educació, Universidad Católica San Antonio de Murcia, Murcia (Espanya)

Equip d'investigació i autors

Investigador principal:

Adrià Muntaner Mas^{1,2}

Equip d'investigació:

Francisco Javier Ponseti Verdaguer^{1,2}

Jaume Cantallops Ramón^{1,2}

Josep Vidal Conti^{1,2}

Elisa I. Sánchez Romero³

Equip de redacció:

Maria del Mar Barceló Maimó

Sebastià Bibiloni Pujol

Edita:

Maquetadora: Aitana Pons Torrens

ISBN: 978-84-09-78460-8

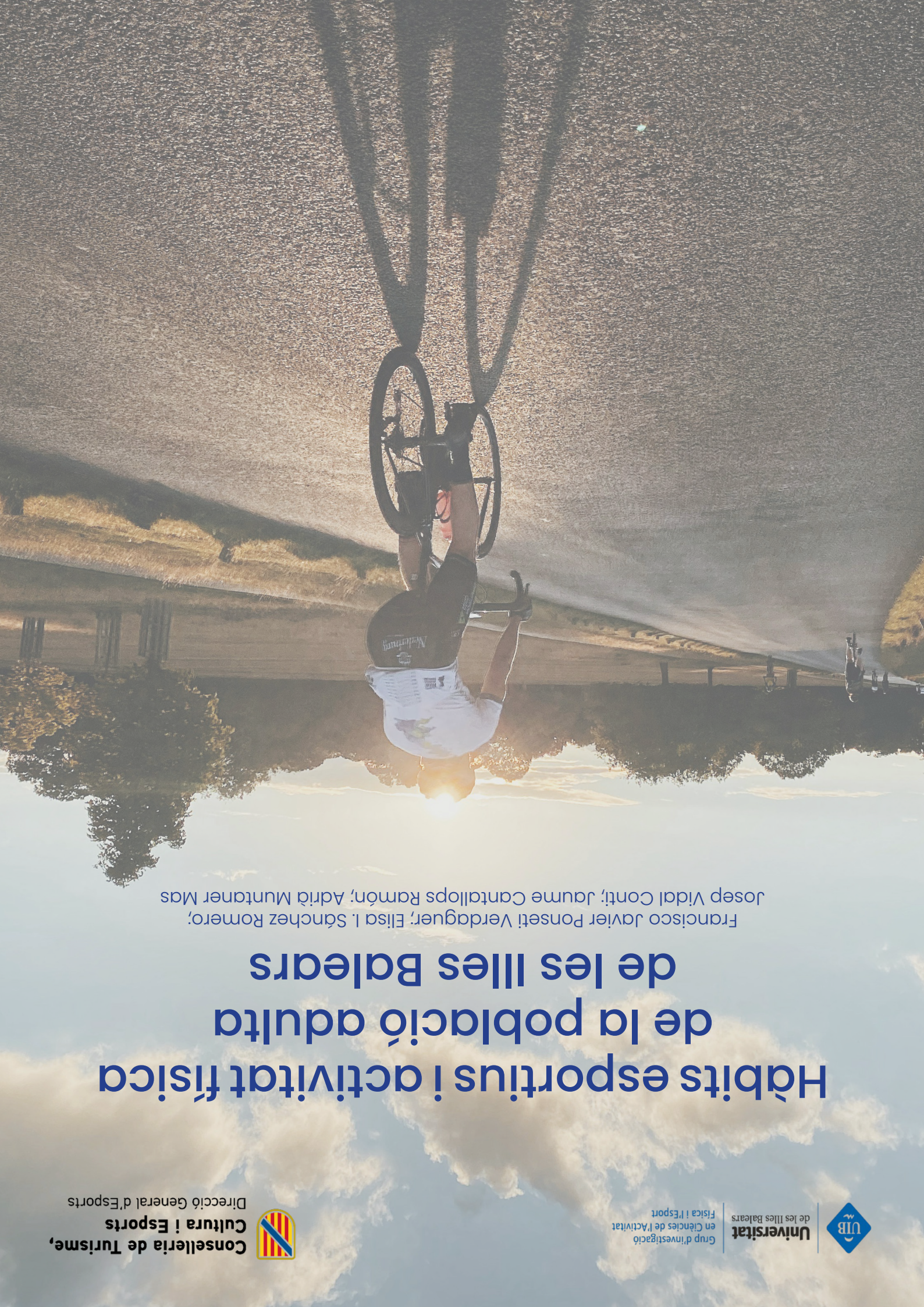
DL: PM 00890-2025

Universitat de les Illes Balears – UIB

Finançament:

Aquest estudi ha estat elaborat amb el finançament

de la Direcció General d'Esports, de la Conselleria de Turisme, Cultura i Esports del Govern de les Illes Balears a través de l'encàrrec de gestió "Estudi dels hàbits esportius de la població de les Illes Balears i elaboració d'un pla d'instal·lacions i equipaments esportius de les Illes" (MEPRO 2024/17461)



Hàbits esportius i activitat física de la població adulta de les Illes Balears

Francisco Javier Ponseti Verdagué, Elisa I. Sánchez Romero,
Josep Vidal Conti, Jaume Cantallops Ramón, Adrià Muntaner Mas