

# LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE (PAFYD) EN LA POBLACIÓN ADULTA DE GIPUZKOA



Responsable: Oscar González (Grupo Iceberg)

Investigadora principal: Silvia Arribas Galarraga (EHU/UPV)

Investigadores: Lorena Gil de Montes (EHU-UPV)  
Josean Arruza Gabilondo (EHU-UPV)

ISBN: 978-84-691-9849-0



## ÍNDICE

I. Introducción.....	4-5
II. Método.....	6-9
III. Resultados.....	10-38
1. Aspectos motivacionales de la práctica de actividades físico-deportivas	
Motivos para practicar actividades físico-deportivas	
Utilidad percibida de la práctica de actividades físico-deportivas	
Redes sociales de práctica de actividades físico-deportivas	
Soporte social de la práctica de actividades físico-deportivas	
Soporte personal de práctica de actividades físico-deportivas	
2. Transformación de la práctica de actividades físico-deportivas	
Transformación de la práctica en los últimos 5 años	
Motivos de transformación	
Actividades sujetas a transformación	
3. Nuevas modalidades físico-deportivas	
Deseo de comenzar a practicar nuevas modalidades	
Factores que impiden la práctica de nuevas modalidades	
4. Colectivos emergentes: percepción de frecuencia de PAFYD	
Mujeres frente a hombres	
Personas con discapacidad frente a personas sin discapacidad	
Personas que proceden de otros países frente a personas del lugar	
Personas con dificultades económicas frente a situaciones económicas acomodadas	
IV. Aspectos a destacar.....	39-43
V. Conclusiones y discusión.....	44-49

## I- INTRODUCCIÓN

La radio, la televisión e incluso revistas y periódicos de toda índole se hacen eco de la importancia de un mínimo de práctica físico-deportiva para disfrutar de una mayor calidad de vida y una mayor longevidad. Por el contrario, no cesan de llegar informes desde diferentes entes públicos, preocupados por el creciente índice de inactividad y el aumento de enfermedades directamente relacionadas con la misma.

En la mayoría de las sociedades, los estilos de vida no son tan activos como lo eran hace algunas décadas. Uno de los problemas que se plantean muchas administraciones pasan por el gasto que una población envejecida, cuyos problemas de salud se ven aumentados por los problemas derivados de una vida poco activa (obesidad, problemas cardiovasculares, diabetes...), suponen para la economía de un país.

El documento que presentamos corresponde a la tercera fase de un proyecto más amplio “LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE (PAFYD) EN LA POBLACIÓN ADULTA DE GIPUZKOA” que se viene desarrollando desde el año 2005. En las dos fases anteriores nos detuvimos en plasmar la realidad de Gipuzkoa en torno a los “Hábitos de la población Adultas”. En una primera fase se realizó una visión general de los hábitos físico-deportivos comparando los resultados con otras regiones europeas. En la segunda fase nos centramos en estudiar la “Actividad física cotidiana y Salud”.

Estos estudios indican que, en general la población adulta de Gipuzkoa es bastante activa, que en un alto porcentaje se realiza PAFYD y que el nivel de actividad física de la mayoría de los y las guipuzcoanos se encuentra dentro de los parámetros de vida saludable; pero, ¿Cuáles son los motivos que conducen a los guipuzcoanos y las guipuzcoanas a realizar este tipo de actividades? ¿Existe continuidad en la práctica? ¿Qué redes sociales inducen a la práctica de este tipo de actividades?

A lo largo de este informe intentaremos responder a estas preguntas. El objetivo de este estudio se centra en identificar los factores que conducen a la iniciación y adherencia a la práctica de la actividad físico-deportiva, así como aquellos que conducen al abandono de la PAFYD. Asimismo buscamos identificar nuevas necesidades y nuevas tendencias de la población Guipuzcoana en relación a actividades físico-deportivas.

Todo esto nos ayudará a entender mejor lo que acontece a nuestro alrededor dando pequeños destellos de luz a las iniciativas en política deportiva y de salud preocupadas por situaciones que a nivel mundial, en las sociedades más avanzadas, se percibe como problemas inminentes, pues poco a poco la población va acercándose a parámetros de inactividad y sobrepeso poco saludables e incluso preocupantes.

## II- MÉTODO

### *Muestra*

En este estudio participaron 1008 personas de Gipuzkoa de 18 años en adelante. La técnica de muestreo fue aleatoria y estratificada por tamaño de hábitat, desproporcional por comarca y cuotas de edad y sexo. Con un nivel de confianza del 95%, el error muestral para el total de la muestra se sitúa en  $\pm 3,1\%$ . Por sexo, el margen de error corresponde a un  $\pm 4,5\%$ . Por intervalos de edad, los niveles de error oscilan entre el  $\pm 8,3\%$  del intervalo de edad más joven y el  $\pm 5,9\%$  del resto de los intervalos de edad. Dicha muestra está compuesta por 504 varones y 504 mujeres. Por intervalos de edad, se dispone de 144 encuestados entre 18 y 24 años; 288 personas encuestadas entre 25 y 44 años; 288 de 45 a 64 años y 288 mayores de 65 años.

La recogida de datos fue realizada mediante una encuesta. Se tomaron los datos casa por casa por encuestadores formados siguiendo el procedimiento de rutas aleatorias.

## *Instrumentos*

Para obtener datos de la población Guipuzcoana acorde con nuestros objetivos, se diseñó una encuesta de entorno a 50 preguntas. A continuación se especifican los ítems de medida utilizados en este estudio:

1. Aspectos motivacionales. Para conocer los motivos de práctica, la utilidad que le confieren a la PAFYD, o con quién la practican:

1.1. Motivos para la práctica de actividad física y deporte

- *A continuación le presentamos diferentes razones por las que las personas realizan actividades físico-deportivas. Indique en qué medida cada razón se aplica a su caso en una escala de 1=nada, 9=mucho.*

1.2. Utilidad percibida de la práctica de actividad física y deporte

- *A continuación le mencionamos diversas frases sobre la utilidad que tiene la práctica de la actividad físico-deportiva. Conteste por favor en una escala de 1 a 9 la respuesta más próxima a su opinión.*

1.3. Redes sociales de la PAFYD

- *Indique cuales de las siguientes personas practican alguna actividad físico-deportiva. Conteste si o no por cada opción*

1.4. Soporte social de la práctica de actividades físico-deportivas

- *Indíqueme cuales de las siguientes personas le animan a practicar alguna actividad físico-deportiva.*

1.5. Soporte personal de práctica de actividades físico-deportivas

- *¿En cuantas ocasiones ha realizado actividades físico-deportivas con las siguientes personas durante el último año?*

2. Transformación de la práctica de actividades físico-deportivas

2.1. Transformación de la práctica en los últimos 5 años

- *¿Ha dejado de realizar algún tipo de actividad físico-deportiva durante los últimos 5 años?*

2.2. Motivos de transformación de la práctica en los últimos 5 años

- *¿Cuál es la razón principal por la que dejó de practicar la actividad físico-deportiva?*

2.3. Actividades sujetas a transformación

- *¿Qué tipo de práctica físico-deportiva ha dejado de practicar más recientemente?*

3. Nuevas modalidades físico-deportivas

3.1. Deseo de comenzar a practicar nuevas modalidades

- *¿Le gustaría comenzar a realizar alguna (otra) actividad físico-deportiva?*
- 3.2. Factores que impiden la práctica de nuevas modalidades
- *¿Cuál es la razón principal por la que no ha comenzado todavía?*
- 3.3. Percepción de salud
- *En general, ¿cómo describiría su estado de salud en la actualidad?*
4. Colectivos emergentes: percepción de frecuencia de PAFYD
- 4.1. Mujeres frente a hombres
- *Complete la siguiente frase: Los hombres realizan actividades físico-deportivas con (Mayor/Igual/Menor/Ns-Nc) frecuencia que las mujeres.*
- 4.2. Personas con discapacidad frente a personas sin discapacidad
- *Complete la siguiente frase: Las personas con discapacidades realizan actividades físico-deportivas con (Mayor/Igual/Menor/Ns-Nc) frecuencia que las personas que no tienen discapacidades.*
- 4.3. Personas que proceden de otros países frente a personas del lugar
- *Complete la siguiente frase: Las personas que proceden de otros países realizan actividades físico-deportivas con (Mayor/Igual/Menor/Ns-Nc) frecuencia que las personas de aquí.*
- 4.4. Personas con dificultades económicas frente a situaciones económicas acomodadas
- *Complete la siguiente frase: Las personas de situación económica media-alta realizan actividades físico-deportivas con (Mayor/Igual/Menor/Ns-Nc) frecuencia que las personas con dificultades económicas.*

### **Tratamiento de datos**

Los datos que se analizan en este estudio tienen un tratamiento tanto descriptivo como inferencial donde se describen la actividad física en función del sexo y la edad. Para describir los datos se han utilizado estadísticos descriptivos, medias y rangos promedios.

En cuanto al tratamiento de datos, señalar que los valores perdidos han sido excluidos de los análisis.

### **Estructura de los resultados**

A continuación aparece de forma esquemática el guión que seguiremos en la presentación de los resultados que desarrollamos seguidamente.

1. Aspectos motivacionales de la práctica de actividades físico-deportivas

- 1.1. Motivos para practicar actividades físico-deportivas
  - 1.2. Utilidad percibida de la práctica de actividades físico-deportivas
  - 1.3. Redes sociales de práctica de actividades físico-deportivas
  - 1.4. Soporte social de la práctica de actividades físico-deportivas
  - 1.5. Soporte personal de práctica de actividades físico-deportivas
- 
2. Transformación de la práctica de actividades físico-deportivas
    - 2.1. Transformación de la práctica en los últimos 5 años
    - 2.2. Motivos de transformación
    - 2.3. Actividades sujetas a transformación
  3. Nuevas modalidades físico-deportivas
    - 3.1. Deseo de comenzar a practicar nuevas modalidades
    - 3.2. Factores que impiden la práctica de nuevas modalidades
  4. Percepción de frecuencia de PAFYD en colectivos emergentes
    - 4.1. Mujeres frente a hombres
    - 4.2. Personas con discapacidad frente a personas sin discapacidad
    - 4.3. Personas que proceden de otros países frente a personas del lugar
    - 4.4. Personas con dificultades económicas frente a situaciones económicas acomodadas

### III- RESULTADOS

#### 1. ASPECTOS MOTIVACIONALES DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS

Uno de los objetivos de este estudio es identificar los factores que conducen a la iniciación y a la adherencia en la práctica de la actividad físico-deportiva, así como aquellos factores que conducen al abandono de la misma. Conocer la utilidad que la PAFYD tiene para la población adulta de Gipuzkoa, los motivos que declaran tener así como conocer el soporte y las redes sociales establecidas en torno a dicha población, pueden darnos pistas sobre sus intereses en relación a la práctica físico-deportiva.

##### 1.1. Motivos para practicar actividades físico-deportivas

Los motivos para practicar cualquier actividad pueden ser muchos y diversos. Para organizar los motivos por los que las población de Gipuzkoa realiza actividad físico-deportiva se plantean 8 respuestas posibles (*diversión, estar con amigos/as, mantener la línea, motivos de salud, por desconectar, por afán de competición, por mejorar el atractivo físico o por hacer carrera deportiva*), que se establecen en base a tres categoría: bastante o mucho, regular, y nada o poco.

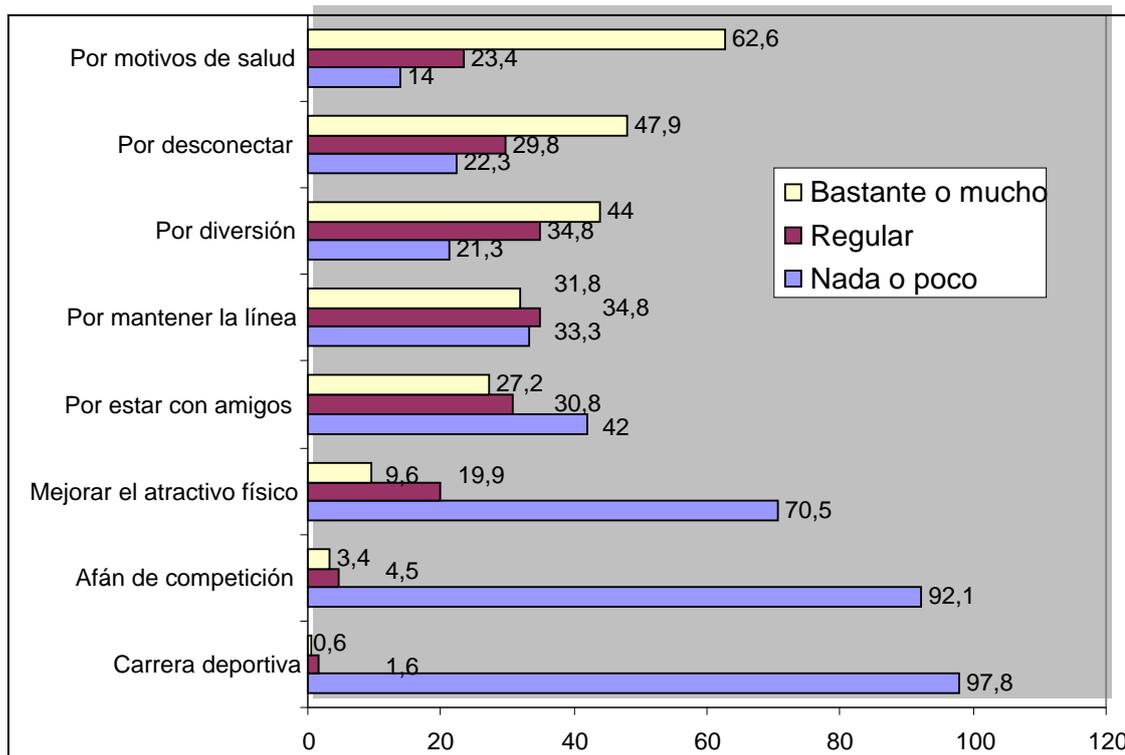
Los datos (gráfico 1), muestran que los motivos principales (bastante o mucho) que para practicar actividad físico-deportiva declara la población adulta de Gipuzkoa son en orden de preferencia: *motivos de salud* (62,6%), *por desconectar* (47,9%), *por diversión* (44%), *por mantener la línea* (31,8%), *por estar con amigos* (27,2%), *por mejorar el atractivo físico* (9,6%), *por afán de competición* (3,4%), y un porcentaje mínimo que ha elegido como motivo principal de su PAFYD el realizar *carrera deportiva* (0,6%).

Si nos fijamos en los motivos que los y las guipuzcoanas han declarado que influyen de modo regular (medio) en su práctica destacamos como razones aludidas la *diversión* y el *mantener la línea* (ambas con un 34,8%), siendo las razones siguientes, *estar con amigos* (30,8%), *por desconectar* (29,8%), por

*motivos de salud (23,4%), mejorar el atractivo físico (19,9%), afán de competición (4,5%) y por último, realizar carrera deportiva (1,6%).*

La razón que menos parece influir o motivar a los guipuzcoanos y guipuzcoanas la hora de realizar PAFYD es el *hacer carrera deportiva*. Tampoco parece motivarles demasiado el *afán competitivo* o la mejora del *atractivo físico*.

Gráfico 1. Motivos para practicar actividad física y deporte



Analizando por género los motivos de PAFYD (tabla 1), y atendiendo a las medias obtenidas en una escala del 1-9 en la que 1 es nada y 9 mucho, observamos que tanto entre los hombres como entre las mujeres, la razón de práctica que obtiene la media más alta tanto en hombres como en mujeres es "*por salud*" (6,4 sobre 9 en hombres y algo más, un 6,9 de media entre las mujeres). Las *diversión* con un 6,1 es la siguiente razón que mayor media ha obtenido en hombres, siguen a este motivo de práctica el hecho de *desconectar* (5,8), el *mantener la línea* (4,7), *estar con los amigos/as* (4,5), y por debajo aparecen el *atractivo físico* (2,5), el *afán de competir* (1,9) o el realizar carrera deportiva. Entre las mujeres,

después de *la salud*, las medias más altas las han obtenido razones como el hecho de *desconectar* (5,7) o *divertirse* (5,4), *mantener la línea* (5) o estar con *los amigos/as* (4,2).

*Tabla 1. Motivos para practicar actividad física y deporte por género*

Medias (1-9)	Salud	Diversión	Desconectar	Mantener la línea	Amigos/as	Atractivo físico	Competición	Carrera deportiva
Hombre	6,4	6,1	5,8	4,7	4,5	2,5	1,9	1,2
Mujer	6,9	5,4	5,7	5	4,2	2,9	1,4	1,2

Parece ser que a medida que avanza la edad, los motivos que las y los guipuzcoanos tienen para realizar actividad físico-deportiva, varían (tabla 2). En el primer tramo de edad, es decir, los jóvenes de entre 18 y 24 años, en base a las medias obtenidas, la principal razón por la que realizan PAFYD parece ser la *diversión* (7,2). El *desconectar* (6,3), estar con los amigos/as (6) *mantener la línea* (5,8) y la *salud* (5,6), son también motivos destacados por los jóvenes encuestados como motivos para su práctica. El *atractivo físico*, *la competición* y *la carrera deportiva* no parecen obtener medias demasiado altas (3,7. 2,9. y 1,8 respectivamente).

*Tabla 2. Motivos para practicar actividad física y deporte por edad*

Medias (1-9)	Salud	Diversión	Desconectar	Mantener la línea	Amigos/as	Atractivo físico	Competición	Carrera deportiva
18-24años	5,6	7,2	6,3	5,8	6	3,7	2,9	1,8
25-44años	5,8	6	6,1	4,9	4,2	3	1,7	1,2
45-64años	7	5,4	5,7	4,8	4,2	2,5	1,4	1,1
+65años	7,9	5,1	4,9	4,4	4,2	2,2	1,2	1,1

Las y los guipuzcoanos de entre 25-44 años, al igual que a los anteriores (tabla 2), los motivos que destacan como razones para su PAFYD son la *diversión* y el *desconectar* (6,1 y 6 respectivamente). A estos motivos les siguen en orden descendente los motivos de *salud*, *mantener la línea*, estar con los *amigos/as*, *la competición* y hacer *carrera deportiva*.

En el rango de edad de 45 a 64 años vemos que la *salud* pasa a ser el motivo principal para la práctica (7), seguido de *desconectar* (5,7), *divertirse* (5,4), *mantener la línea* (4,8) o *estar con los amigos/as* (4,2). Muy por debajo con medias de 2,2 e inferiores aparecen como motivos de práctica el *atractivo físico*, *la competición* o la *carrera deportiva*.

El tramo de edad correspondiente a los más veteranos/as se caracteriza por destacar las medias que alcanza la *salud* como motivo de práctica (7,9). Con medias alrededor de 5 e inferiores aparecen otros motivos como *divertirse*, *desconectar*, *mantener la línea*, *estar con los amigos/as*, *el atractivo físico*.

### 1.2. Utilidad percibida de la práctica de actividades físico-deportivas

En muchas ocasiones, los motivos que nos conducen a realizar o no cualquier tipo de actividad, suelen estar directamente relacionados con las creencias que tengamos sobre la utilidad de dicha actividad. En el caso que nos ocupa nos parece interesante conocer las creencias que sobre la utilidad de la PAFYD tienen las guipuzcoanas y los guipuzcoanos. Sus respuestas se agrupan en cuatro factores: *socialización*, *sensación de bienestar*, *forma física y salud*, y *liberación de tensiones*.

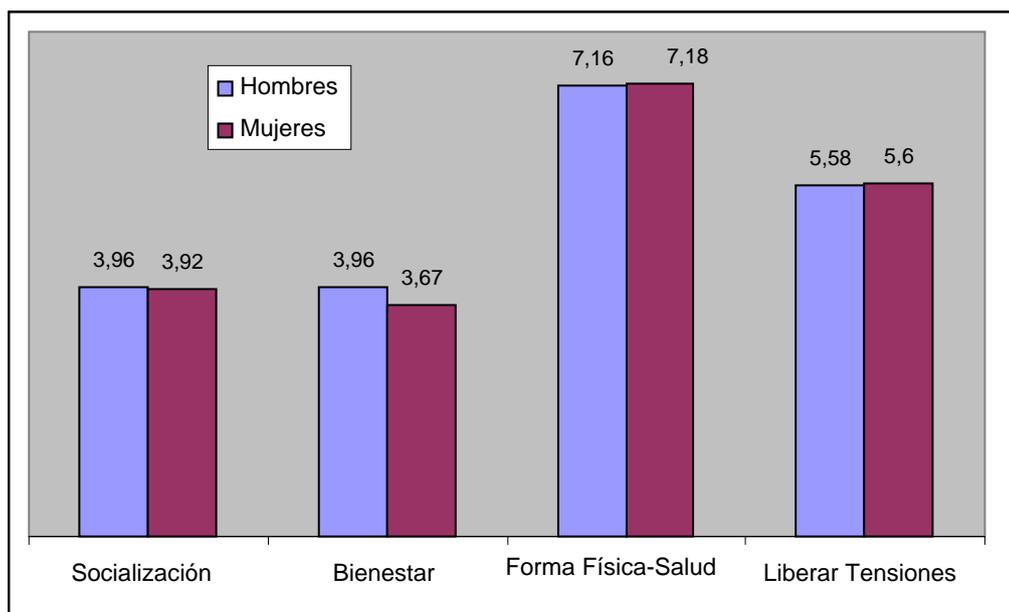
Según las respuestas de los y las guipuzcoanas encuestadas (tabla 3), parece ser que creen que la PAFYD sirve principalmente para *mantener la forma física* (77,2%) y para *liberar tensiones* (41,5%). Algo más del 40% de las y los participantes considera que realmente la actividad físico-deportiva sirve poco para *socializarse* (41,2%) y tampoco sirve demasiado para conseguir *bienestar* (40,2%). En general se tiene una percepción de utilidad regular para la PAFYD en cuanto a que sirva para obtener *bienestar* (46,3%), o para *liberar tensiones* (44,7%).

Tabla 3. Creencias de utilidad de la PAFYD

%	Mucho	Regular	Poco
<b>Socialización</b>	14,8	43,8	41,2
<b>Bienestar</b>	13,5	46,3	40,2
<b>Forma Física-Salud</b>	77,2	19,6	3,2
<b>Liberar Tensiones</b>	41,5	44,7	13,8

Las puntuaciones medias obtenidas por las diferentes dimensiones en una escala de 1 a 9 en la que 1 es nada y 9 es mucho, indican que entre los hombres, no existen apenas diferencias en cuanto a la percepción de utilidad de la PAFYD (gráfico 2). Ambos grupos consideran que la mayor utilidad de este tipo de actividad reside en la obtención de *forma física y salud* (7,16 los hombres y 7,18 las mujeres). Parece ser que *liberarse de las tensiones* es la siguiente utilidad que las y los guipuzcoanos atribuyen a la actividad físico-deportiva (5,5 los hombres y 5,6 las mujeres). Tampoco existen diferencias en cuanto a la percepción de utilidad para *socializarse* (hombres 3,96 y mujeres 3,92) u obtener *bienestar* (hombres 3,96 y mujeres 3,67).

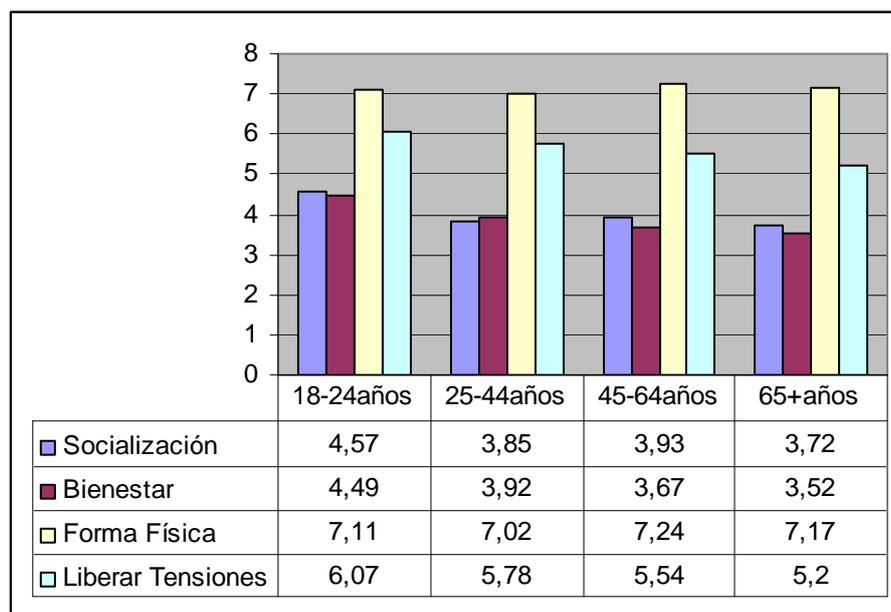
Gráfico 2. Creencias de utilidad de la PAFYD según género



Según la edad de quienes responden a la cuestión relacionada con la utilidad que la población de Gipuzkoa (grafico 3), considera que tiene la PAFYD, a priori podríamos pensar que las respuestas pueden ser muy dispares. Como vemos en el siguiente gráfico que indica las puntuaciones medias obtenidas en el cuestionario, vemos que todos los grupos de edad coinciden en otorgar las mayores puntuaciones medias de utilidad (alrededor de 7) a la *forma física -salud*. Aunque en mayor medida los más jóvenes, todos los grupos de edad coinciden en apuntar el *liberar*

*tensiones* como la siguiente dimensión relacionada con la utilidad de la práctica. El orden de preferencia de las siguientes dimensiones es la *socialización* y el *bienestar* por ese orden para todos los grupos de edad excepto para los que cuentan entre 25-44 años quienes otorgan mayor utilidad para la obtención de *bienestar* que para *socialización*. En todos los casos las diferencias promedias oscilan alrededor de un punto.

Gráfico 3. Creencias de utilidad de la PAFYD según edad



### 1.3. Redes sociales de práctica de actividades físico-deportivas

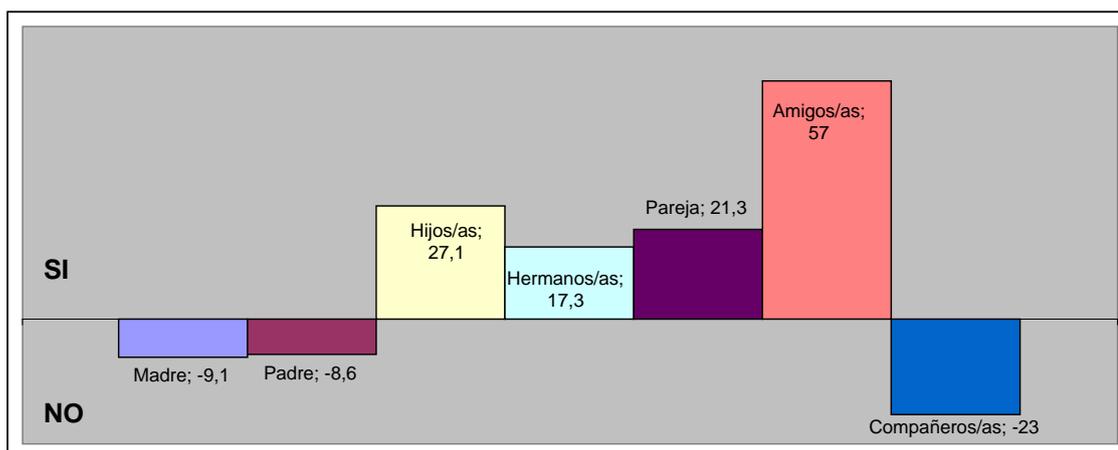
Otro aspecto que consideramos que de algún modo condiciona el tipo y nivel de práctica de actividad física y deporte se centra en la práctica o no de aquellos que nos son más cercanos. Para dar respuesta a este supuesto preguntamos a las y los encuestados si sus allegados practican algún tipo de actividad físico-deportiva. Los resultados indican que según los encuestados (tabla 4), quienes más PAFYD realizan son *sus amigos/a* (78,3%), seguido de sus *hermanos/as* (55,8%), su *pareja* (52,6%), sus *hijos/as* (50,6%), sus *compañeros/as* (33,3%), su *madre* (27,5%) y por último su *padre* (24,1%).

Tabla 4. Personas cercanas que realizan PAFYD

%	Madre	Padre	Hijos/as	Hermanos/as	Pareja	Amigos/as	Compañeros/as
<b>Si</b>	27,5	24,1	50,6	55,8	52,6	78,3	33,3
<b>No</b>	36,6	32,7	23,5	38,5	31,3	21,3	56,3
<b>No procede</b>	35,9	43,2	25,9	5,7	16,2	0,4	10,4

Si nos fijamos en los diferentes porcentajes resultantes con respecto a cada una de las personas allegadas que practican actividad físico-deportiva (gráfico 4), comprobamos que existe un mayor porcentaje de encuestadas y encuestados (9,1%) que afirman que su madre no realiza PAFYD. En relación a su padre el porcentaje de quienes declaran que no practica actividades físico-deportivas es un 8,6% mayor. Lo mismo ocurre con los/las compañeros/as de trabajo, pues hay un 23% más de guipuzcoanos y guipuzcoanas que consideran que sus colegas no practican actividades físico-deportivas. Sin embargo, en los casos que procede, hay un porcentaje mayor que estima que sus amigos y amigas si que realizan AFYD (57%), al igual que ocurre con los hijos e hijas (27,1 %), pareja (21,3%), y los hermanos/as (17,3%).

Gráfico4. Diferencial en relación a la PAFYD realizada personas cercanas



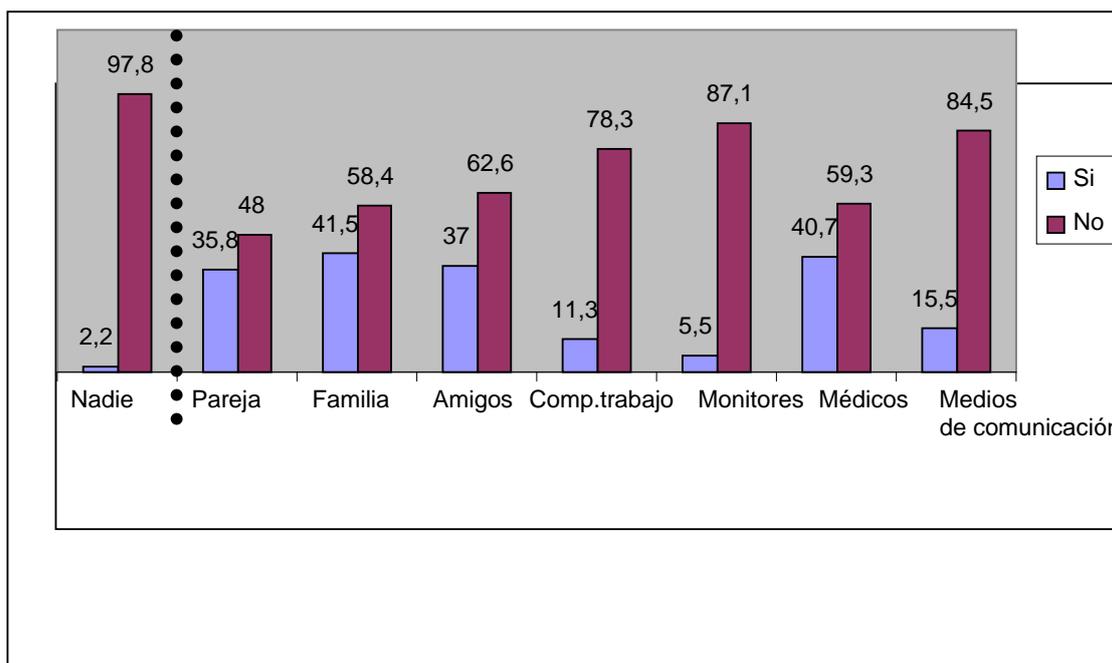
#### 1.4. Soporte social de la práctica de actividades físico-deportivas

Con la intención de profundizar en la incidencia que otras personas pudieran tener en la PAFYD de las y los habitantes de Gipuzkoa, les invitamos a que nos

contaran quienes les animan a realizar práctica de actividad física y deporte (gráfico 5).

Parece ser que en un alto porcentaje a los y las guipuzcoanas se les anima a realizar PAFYD, el 97,8% (nadie no les anima en un 2,2%). Cuando esta invitación a la práctica físico-deportiva se produce, el *entorno familiar* parece ser el principal incitador (41,5%), seguido de los *médicos* (40,7%), los *amigos* (37%), la *pareja* (35,8%). Por detrás, aunque también mostrando influencia en la práctica físico-deportiva aparecen los *medios de comunicación* (15,5%), los *compañeros/as de trabajo* (11,3%), y mostrando una influencia algo menos que escasa, los *monitores/as* con tan solo un 5,5% de personas que declaran que estos/as profesionales les animan a practicar alguna actividad físico-deportiva.

Gráfico5. Personas que animan a realizar PAFYD



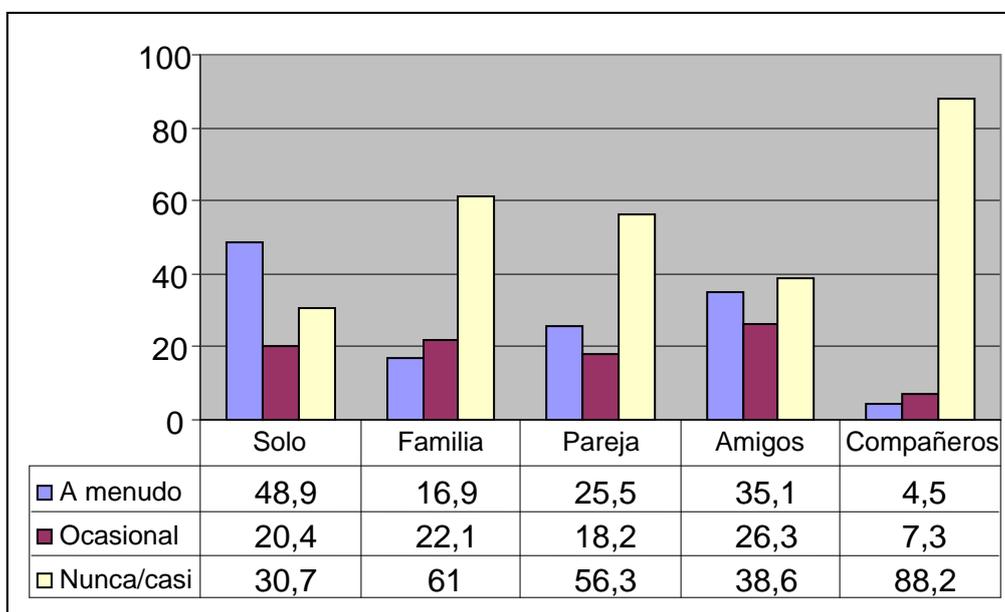
### 1.5. Soporte personal de práctica de actividades físico-deportivas

Todos/as aquellos a quienes nos gusta la práctica de actividades físico-deportivas, sabemos de la dificultad que en ocasiones supone el hecho de mantener una dinámica estable. Este hecho se agrava cuando el compromiso de realizar esa PAFYD es con uno mismo, es decir en la PAFYD libre. La reflexión sobre este aspecto nos conduce a indagar sobre quienes son las

personas con las que en mayor o menor medida, se establecen ese “tandem”, muchas veces necesario, para introducir los hábitos de PAFYD en las complicadas agendas del día a día.

De hecho, si nos fijamos con quién realizan PAFYD las guipuzcoanas y los guipuzcoanos de forma habitual (a menudo) vemos que casi la mitad de los y las encuestadas (48,9%) la realizan *solas/os* (gráfico 6). Otra de las compañías con las que se cuenta a la hora de practicar actividad físico-deportiva parecen ser las *amigas/os* (35,1%), *la pareja* (25,5%), se realiza en menor medida con la *familia* (61%) y nunca o casi nunca los *compañeros de trabajo* (88,2%).

Gráfico6. Personas con las que se realiza la PAFYD



Para realizar los análisis en relación al género y la edad, y puesto que esta variable no sigue una distribución *normal*, hemos utilizado rangos promedios. Este tipo de análisis nos indica el orden de las puntuaciones de las variables analizadas (tabla 5).

Tabla 5. Personas con las que se realiza la PAFYD en función del género y la edad

RANGOS PROMEDIOS	Hombres	Mujeres	18-24años	25-44años	45-64años	65+años
Solo	511,8	463,7	441	509,1	493,9	482,9
Familia	458,5	515,9	425,2	512,8	498,6	482,3
Pareja	487,5	487,5	346,2	502,6	543,2	486,8
Amigos/as	493	482	628,3	460,4	467,4	463,7
Compañeros/as	517	458	619,5	495,9	475,6	423,9

Como vemos en la tabla anterior (tabla 5), las diferencias entre hombres y mujeres son significativas. Los hombres dicen que realizan PAFYD *solos* y *con compañeros/as* en mayor medida que las mujeres. Sin embargo, las mujeres dicen practicar actividad físico-deportiva con la *familia* en mayor medida que los hombres.

Si analizamos los datos por rango de edad, vemos que existen diferencias significativas a lo largo del ciclo vital en relación a la práctica con la *familia*, con la *pareja*, con los *amigos/as* y con las y los *compañeros*. Los y las guipuzcoanas de más de 25 años, declaran en mayor medida realizar PAFYD con la *familia* y con la *pareja*. Sin embargo, los más jóvenes (18-24años) prefieren realizar su práctica con *amigos y amigas* o *compañeros/as*. El hecho de realizar actividad físico-deportiva en *soledad* es un hecho que se mantiene estable a lo largo del ciclo vital, es decir a quienes les gusta realizar actividad físico-deportiva en soledad cuando son jóvenes, mantienen esta preferencia a lo largo de su vida.

## 2. TRANSFORMACIÓN DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS

En los últimos estudios realizados en relación a la PAFYD de Gipuzkoa, venimos observando que el tipo de práctica que se realiza está cambiando. Informes anteriores plasman una importante diferencia entre los guipuzcoanos y guipuzcoanas que declaran realizar PAFYD y los bajos porcentajes de encuestados/as que practican actividad físico-deportiva organizada y/o federada. En este punto analizaremos detenidamente dicha transformación.

## 2.1. Transformación de la práctica en los últimos 5 años

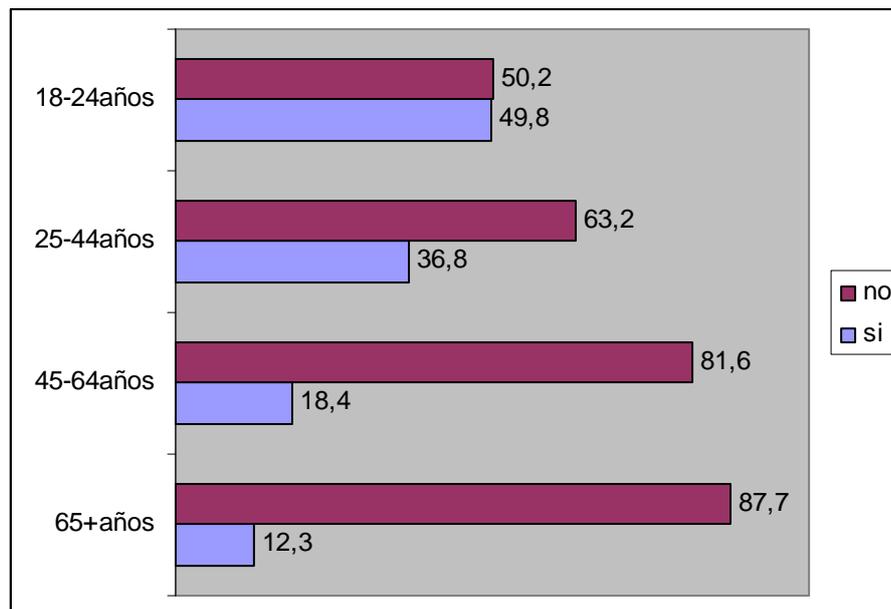
Antes de comenzar a hablar sobre la transformación de la PAFYD, debemos hablar de si existe o no un cambio de práctica. Para ello hemos preguntado a las y los encuestados si durante los 5 últimos años han abandonado algún tipo de actividad físico-deportiva. El hecho de haber abandonado ALGÚN tipo de PAFYD no necesariamente implica que en este momento sean personas no practicantes de actividad físico-deportiva; puede que en la actualidad realicen una actividad física o deporte diferente al que han practicado en los 5 últimos años. Esto ocurre con 240 encuestados de los 1008 que participaron en el estudio. Aunque el porcentaje no es demasiado alto nos parece que debemos profundizar en la información relativa a este colectivo.

A la luz de los resultados diremos que tan solo el 26,9 % de la población adulta de Gipuzkoa ha abandonado durante los 5 últimos años algunas de las actividades físico-deportivas que realizaba, el 73,1% restante sigue practicando sus actividades físico-deportivas.

Si nos fijamos en el género de quienes han abandonado alguna actividad, observamos que los hombres presentan porcentajes algo más altos que las mujeres (Del total de los hombres abandonan el 28,1% y del total de las mujeres el 25,8%). Esto puede estar relacionado con el tipo de PAFYD preferido por las mujeres, deporte organizado no federado, y diversidad en la oferta de las actividades enmarcadas en este tipo de deporte.

Analizando la transformación en actividades físico-deportivas en los últimos 5 años según los diferentes rangos de edad (gráfico 7), vemos cómo los más jóvenes son quienes más cambian (de 18-24 años el 49,8%), esto puede ser debido a los cambios vitales/organizativos que a esta edad empiezan a producirse. La tendencia desciende en el siguiente rango de edad, pues de los que tienen entre 25-44 años el 36,8% declara haber abandonado algún tipo de PAFYD y en los dos rangos siguientes, los porcentajes de quienes abandonan una actividad que realizaban con anterioridad desciende de forma importante (los de 25-44 años bajan al 18,4% y los de más de 65 años al 12,3%).

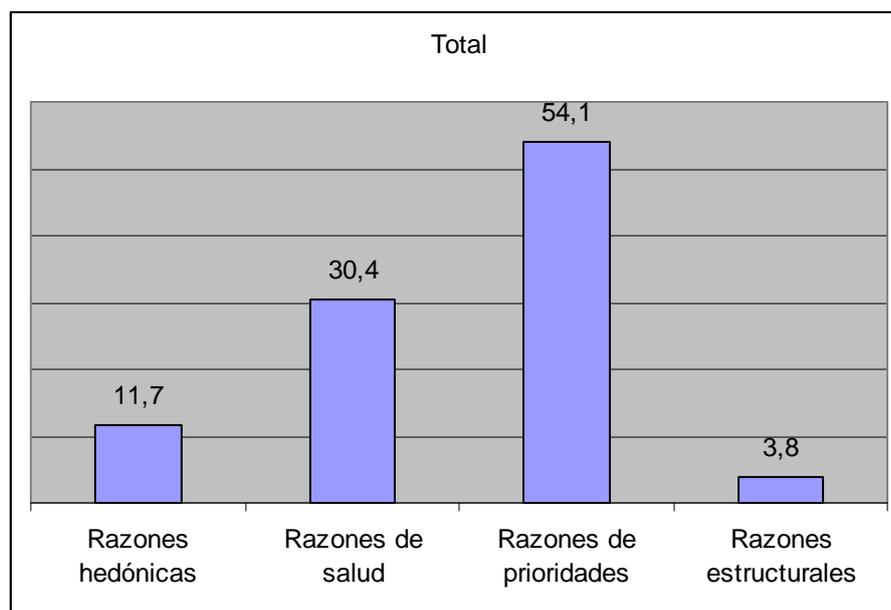
Gráfico7. Abandono de PAFYD durante los 5 últimos años por edad



## 2.2. Motivos de transformación

Las razones por las que se ha producido el abandono en los 5 últimos años del tipo de actividad físico-deportiva que se practicaba se han establecido en base a cuatro dimensiones: *razones hedónicas* (pereza, aburrimiento, no quiero/no me gusta), *de salud* (lesiones, discapacidad...), *por prioridades* (falta de motivación, tiempo, familia, otras actividades) o por *razones estructurales* (demasiado caro, no hay instalaciones cerca, no hay personal cualificado, no tengo información).

Gráfico8. Razones por las que se abandona la PAFYD en los últimos 5 años

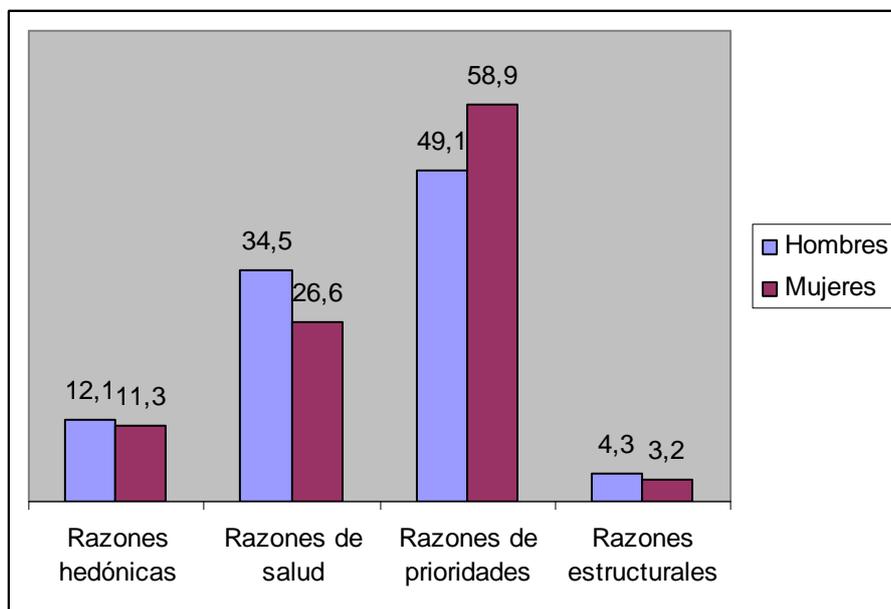


Vemos en el gráfico anterior (gráfico 7) que el hecho de no establecer la PAFYD como *prioritaria* supone en un alto porcentaje, el 54,1%, una razón importante por la que se transforma el tipo de actividad. La siguiente razón a la que aluden las y los guipuzcoanos como razón para el cambio en el tipo de PAFYD es la *salud* (30,4%), por debajo aparecen razones *hedónicas* (11,7%) y de forma prácticamente anecdótica, con un 3,8% encontramos a quienes dicen haber abandonado un tipo determinado de práctica por *problemas estructurales*.

En el gráfico siguiente analizamos este dato en relación al género (gráfico 9). Observamos cómo el conflicto de *prioridades* es la principal razón aludida por las y los guipuzcoanos para la transformación de la PAFYD, siendo un porcentaje mayor de mujeres que de hombres quienes aluden a esta razón (58,9% frente a 49,1% de hombres).

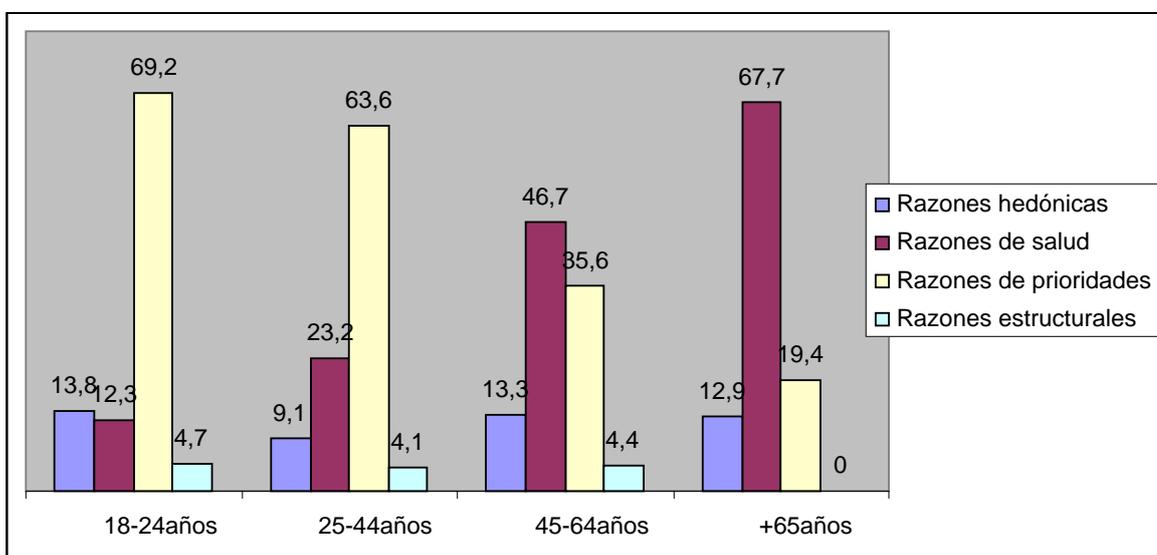
La siguiente razón más aludida tanto por hombres como mujeres son motivos de *salud*. Sin embargo, en este caso los hombres se acogen a esta razón en mayor porcentaje que las mujeres (34,5% frente a 26,2%). En ambos casos las razones *hedónicas* (11,3% y 12,1%) y las razones *estructurales* (3,2% y 4,3%) ostentan porcentajes prácticamente iguales en mujeres y hombres.

Gráfico9. Razones por las que se abandona la PAFYD en los últimos 5 años en función del género



Al fijarnos en los rangos de edad (gráfico 10) vemos que la razón principal por los guipuzcoanos y guipuzcoanas de 18 a 44 años que transforman su actividad físico-deportiva es por *conflicto de prioridades* con un porcentaje muy por encima del resto (69,2% y 63,6%). En el siguiente rango de edad, uno de los principales motivos aludidos son los problemas de *salud* (46,7%) que se agravan en los mayores de 65 años (67,7%).

Gráfico10. Razones por las que se abandona la PAFYD en los últimos 5 años por edad

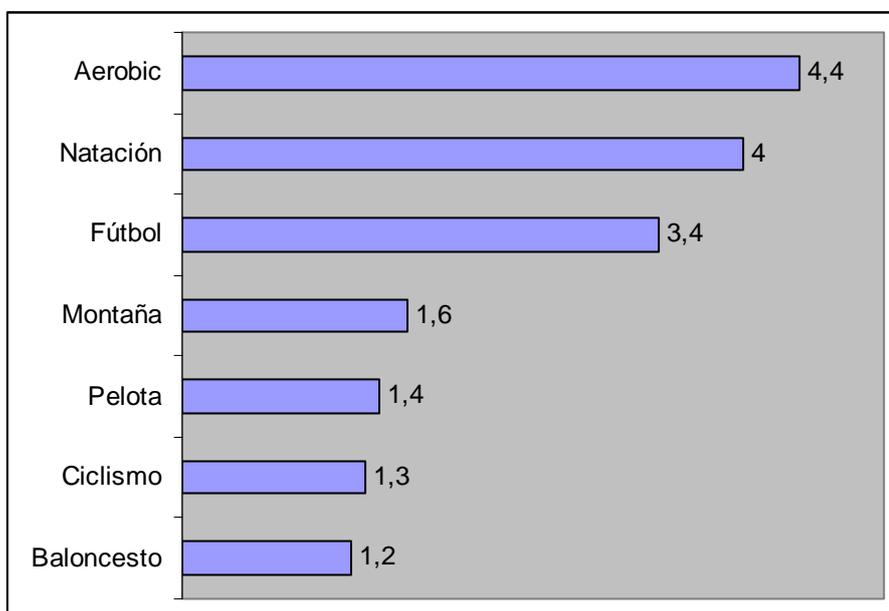


### 2.3. Actividades sujetas a transformación

Damos un paso más allá y nos encontramos con cuestiones como ¿Cuáles son las actividades que se abandonan? y... ¿cuales son las nuevas actividades físico-deportivas que se practican? El hecho de que la población de Gipuzkoa desee practicar o no nuevas modalidades, ¿cuales son, y si no ha comenzado aún?, ¿por qué no lo ha hecho? Son asuntos importantes en el establecimiento de políticas deportivas. En este apartado intentamos clarificar estas cuestiones.

Para responder a la primera cuestión presentamos los porcentajes de las modalidades que han obtenido valores por encima del 1 %. Fijándonos en los datos del grafico 11 se puede ver que modalidades como el Aerobic (4,4%) son las que presentan mayores tasas de abandono en los últimos 5 años, seguidas de la Natación (4%), el Fútbol (3,4%), Montañismo (1,6%) , Pelota (1,4%), Ciclismo (1,3%) y Baloncesto (1,2%).

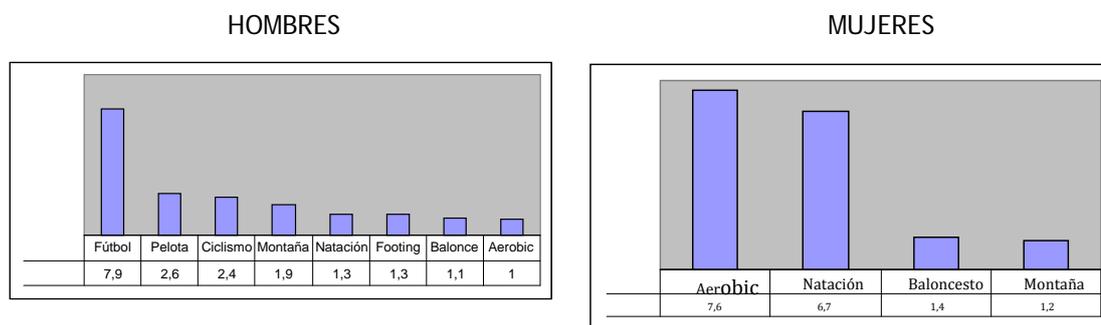
*Gráfico11-Actividades físico-deportivas más abandonadas*



En ocasiones bien sea de forma natural o inducida por las diferentes estereotipos existentes en la sociedad, muchas veces, hombres y mujeres practican actividades físico-deportivas diferentes. En la gráfica siguiente (gráfico 12) vemos cómo la actividad más abandonada por los hombres es

el fútbol (7,9%) y la más abandonada por las mujeres es el aerobio (7,6%). Estos datos son coherentes con las modalidades más practicadas por hombres y mujeres. Llama la atención los datos relativos a la natación, pues a priori es una modalidad en la que se podría presuponer que no existen fuertes estereotipos que condicionan la mayor o menor práctica por parte de uno u otro género. Sin embargo la fuerte diferencia en el porcentaje de abandono que se produce en la mujer (6,7%) resalta sobre el 1,6% de hombres que abandonan esta actividad. La lectura podría ser doble. Por un lado se podría interpretar como que las mujeres no están a gusto con esta modalidad y por ello la abandonan, o por el contrario, que es tal el número de mujeres que nadan, que el hecho de que un 6,7% abandone esta práctica es un dato que podría considerarse como "normal". Natación es 2ª actividad más abandonada por las mujeres y la 3ª para los hombres con 17,3%.

Gráfico12-Actividades físico-deportivas más abandonadas por género



Las modalidades que practican o dejan de practicar los guipuzcoanos y guipuzcoanas varían a través del ciclo vital. Así pues vemos cómo las actividades más susceptibles de transformación entre los y las jóvenes de Gipuzkoa de entre 18-24 años son el Fútbol (10,1%), el Baloncesto y la Natación (4,1%), el Balonmano (3,9%), el Remo (3,5%), y el Aerobic (3%) entre otras (tabla 6). En el rango de edad de 25-44 años, la actividad que ha obtenido un mayor porcentaje de abandono ha sido el Aerobic (7,7%), seguido del Fútbol (6,4%), y muy por debajo el Baloncesto (2,2%), el Ciclismo (2%) o el Footing (1,6%), Balonmano y Judo (1%). En el siguiente rango de edad desaparece la presencia del Fútbol, bien porque quienes lo

practican lo siguen haciendo o porque el porcentaje de quienes lo siguen practicando es realmente pequeño. Las actividades que se abandonan son la Natación (3,6%), la Pelota (2,5%), el Aerobic (2,4%), el Montañismo (2,3%), el Ciclismo (1,2%) o el Footing (1%). A partir de los 65 años las modalidades que se abandonan son la Natación (3,7%), Aerobic (2,1%), Montañismo (1,7%) y Caminar (1,5%).

*Tabla 6-Actividades físico-deportivas más abandonadas por edad*

	18-24años	25-44años	45-64años	+65años			
Futbol	10,1	Aerobic	7,7	Natación	3,6	Natación	3,7
Baloncesto	4,1	Futbol	6,4	Pelota	2,5	Aerobic	2,1
Natación	4,1	Natación	4,6	Aerobic	2,4	Montaña	1,7
Balonmano	3,9	Baloncesto	2,2	Montaña	2,3	Caminar	1,5
Remo	3,5	Ciclismo	2	Ciclismo	1,2		
Aerobic	3	Footing	1,6	Footing	1		
Pelota	2,5	Balonmano	1				
Gimnasia rítmica	2,2	Judo	1				
Montaña	1,5						

### 3. NUEVAS MODALIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS

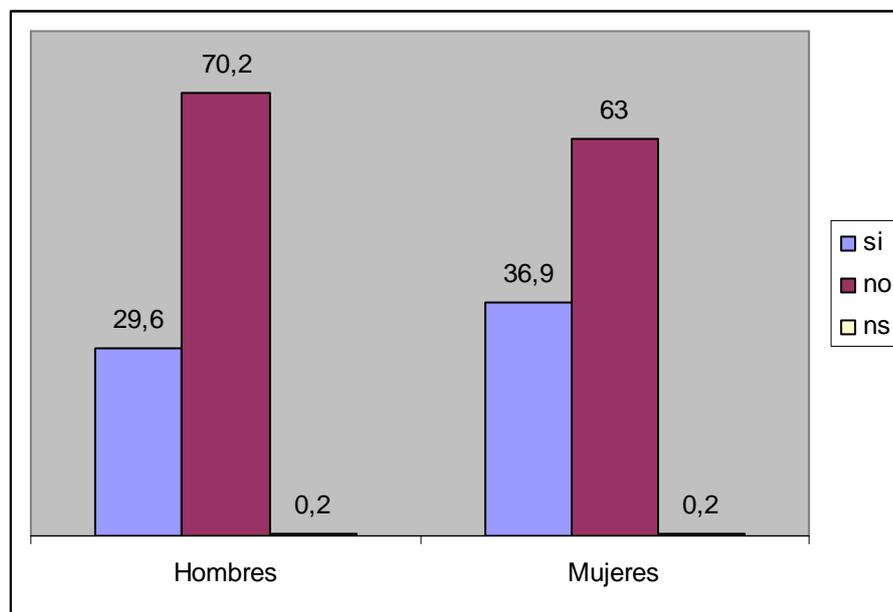
En ocasiones la gente comienza a practicar una actividad físico-deportiva en un momento de su vida, pero frecuentemente, a medida que avanza el tiempo y cambian las circunstancias, se abandona para dar paso a otro tipo de práctica físico-deportiva. Los motivos para ese cambio pueden ser muchos y diversos, entre ellos podemos plantearnos el variar la modalidad, la intensidad, la frecuencia, el lugar de práctica, el grupo humano... estas y otras muchas variables pueden ser causa u objetivo de comenzar a practicar nuevas modalidades.

#### 3.1. Deseo de comenzar a practicar nuevas modalidades

Del total de quienes en los últimos 5 años han abandonado algún tipo de PAFYD, el 33,3% desearía comenzar a practicar alguna otra actividad físico-deportiva, el 0,2% no sabe si desearía comenzar y el 66,5% no desearía comenzar a realizar otra actividad físico-deportiva (gráfico 14).

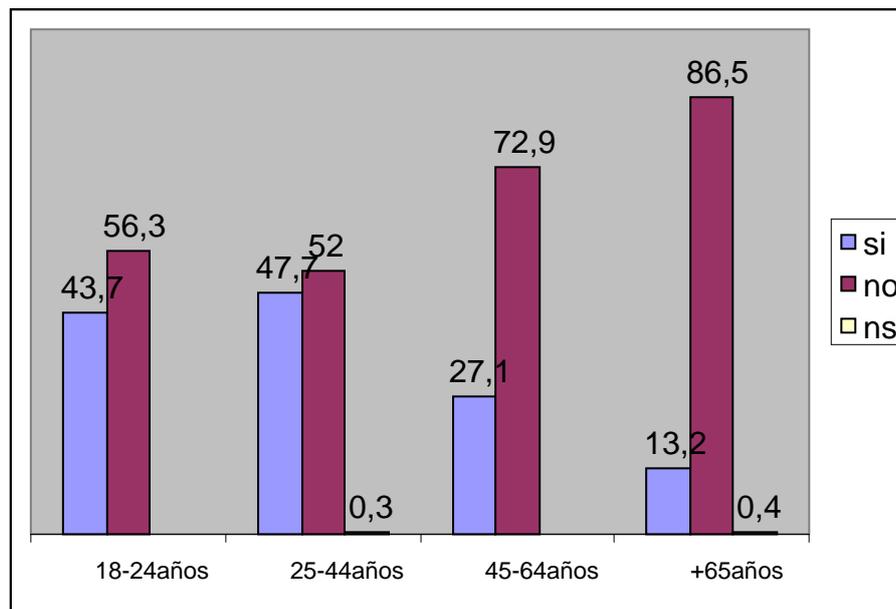
Al fijarnos en el género de quienes tienen ese deseo, vemos que hay un porcentaje algo mayor entre las mujeres (36,9%) que entre los hombres (29,6%) de comenzar a realizar otras actividades físico-deportivas.

Gráfico 14-Deseo de comenzar nueva PAFYD por género



Quienes muestran un mayor interés por comenzar a practicar nuevas actividades son las personas de entre 25 y 44 años (47,7%), seguidas de los más jóvenes (18-24 años el 43,7%). Sin embargo parece ser que en rangos de edad mayores, el porcentaje de guipuzcoanos y guipuzcoanas que se plantean comenzar a practicar nuevas modalidades desciende; el 27,1% de los y las encuestadas de entre 45-64 años muestra este deseo, y tan solo el 13,2% de los mayores de 65 años (gráfico 15).

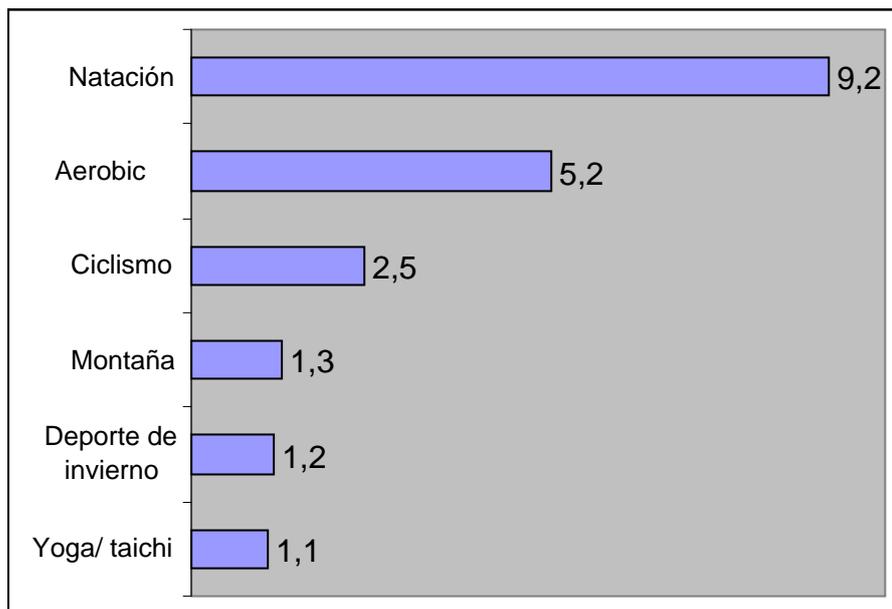
Gráfico 15-Deseo de comenzar nueva PAFYD por edad



Pero, ¿Cuál es la actividad físico deportiva que desearían comenzar a practicar los guipuzcoanos y guipuzcoanas que han abandonado su práctica anterior?

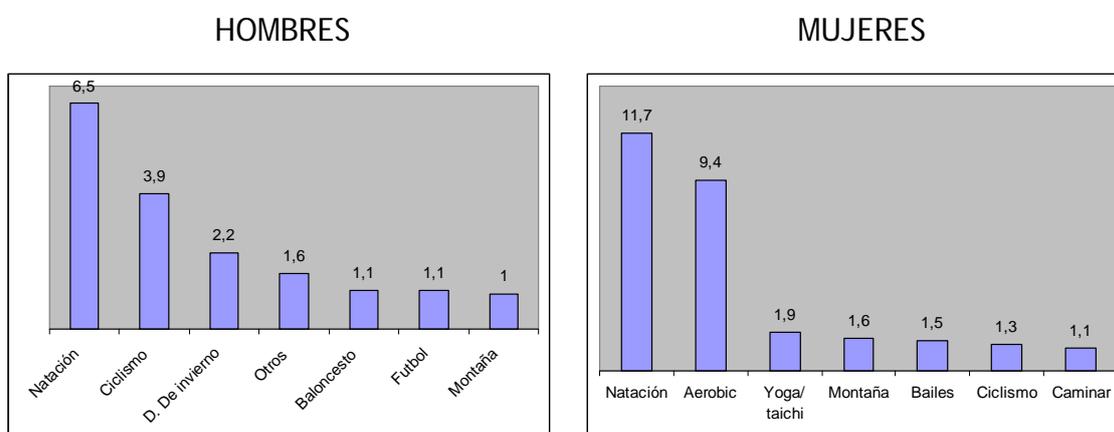
Los datos revelan (gráfico 16) que la actividad que en mayor medida desean comenzar a practicar quienes en los últimos 5 años han abandonado alguna actividad físico-deportiva es Natación (9,2%) seguida de Aerobic (con un 5,2%). Por debajo de los porcentajes obtenidos por estas actividades encontramos otras como el Ciclismo (2,5%), Montañismo (1,3%), deportes de Invierno (1,2% y Yoga o Taichi (1,1%) entre otras.

Gráfico 16-Modalidad que deseo de comenzar



El mayor porcentaje tanto de hombres como de mujeres declara inclinarse por comenzar a Nadar (gráfico 17), pero son las mujeres las en mayor medida declaran este deseo (mujeres 11,7% y hombres 9,2%). Con porcentajes considerables aparece entre las mujeres el Aerobic (9,4%), y con mucha menor consistencia se alude a otras actividades como Yoga y Taichi, Montaña, Bailes, Ciclismo o Caminar (todas entre el 1 y el 2%). Las otras actividades que presentan los porcentajes más altos entre los hombres son el Ciclismo (3,9%) y los deportes de Invierno (2,2%); alrededor del 1% desearían comenzar a practicar Baloncesto, Fútbol o Montañismo.

Gráfico 17- Modalidad que deseo de comenzar por género



Si nos fijamos en la edad de quienes en los últimos 5 años abandonaron su PAFYD (tabla 7) y desean comenzar a realizar nuevas actividades físico-deportivas vemos que a partir de los 25 años, la Natación es la actividad preferida (de 25-44 años el 12,4% de 45-64 años el 10,4% y mayores de 65 años el 4,5%). Entre los 25 y los 64 años, la segunda actividad más deseada es el Aerobic, aunque el porcentaje de quienes desean comenzar a realizar aerobic disminuye a medida que avanza la edad (25-44 años el 8,8% y de 45-64 años el 3,9%). Los mayores de 45 años coinciden en un porcentaje entre el 2,2 y el 1,5% en seleccionar el Montañismo como actividad a comenzar.

Si nos fijamos en los más jóvenes (18-24 años), desean comenzar nuevas actividades físico-deportivas pero el mayor porcentaje aparece en "Otros", 5,9%, lo que indica que están deseosos de experimentar prácticas poco convencionales. También aparece un porcentaje considerable que desearía comenzar a practicar Fútbol (5,8%), Aerobic (4,6%), Tenis 3,5%) o deportes de Invierno (3%) entre otros.

Tabla 7- Modalidad que desean comenzar por edad

%	18-24 años		25-44 años		45-64 años		+65 años
Otros	5,9	Natación	12,4	Natación	10,4	Natación	4,5
Fútbol	5,8	Aerobic	8,8	Aerobic	3,9	Caminar	1,7
Aerobic	4,6	Ciclismo	4,2	Montaña	2,2	Montaña	1,5
Tenis	3,5	Baloncesto	1,8	Yoga/ taichi	1,8	Aerobic	1,3
Dep. de invierno	3	Dep. de invierno	1,8	Ciclismo	1,7	Ciclismo	1,2

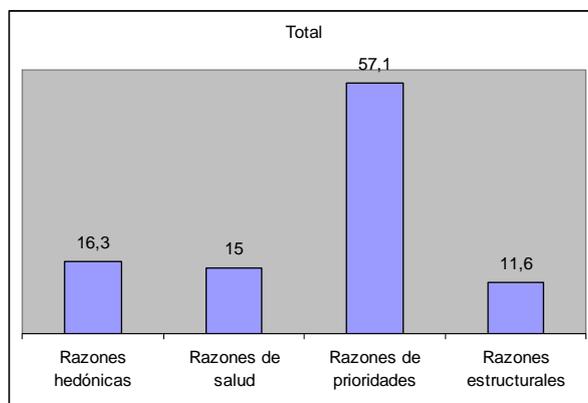
### 3.2. Factores que impiden la práctica de nuevas modalidades

En el apartado anterior mostrábamos los datos correspondientes al deseo que los y las guipuzcoanas demuestran ante la práctica de nuevas actividades físico-deportivas. En este apartado buscamos conocer qué tipo de factores han limitado la iniciación de dichas prácticas. Al igual que al analizar los motivos de transformación de la práctica, las razones por las que no se ha empezado a realizar esa nueva modalidad deseada se han establecido en base a cuatro dimensiones: *razones hedónicas* (pereza, aburrimiento, no quiero/no me gusta), de *salud* (lesiones, discapacidad...), por *prioridades* (falta de motivación, tiempo, familia, otras actividades) o

por *razones estructurales* (demasiado caro, no hay instalaciones cerca, no hay personal cualificado, no tengo información).

Los resultados marcan claramente que el hecho de que “esa” nueva actividad no se encuentre entre las *prioridades* del individuo es la razón principal por la que no se ha comenzado a practicar (gráfico 18). Esto ocurre en hombres (51,5%) y más aún en mujeres (61,5%). Con porcentajes mucho menores aparecen razones como la pereza o el aburrimiento (16,3% *razones hedónicas*) razón que para los hombres parece ser algo más importante (18,9%) que para las mujeres (14,2%) y razones de *salud* (15%) en cuyo caso también los hombres aluden a esta razón (15,2%) en un porcentaje mínimamente mayor que las mujeres (14,8%). También encontramos a quienes las dificultades planteadas por *razones estructurales* (11,6%) retrasan el comienzo de esa práctica deseada, esta limitación es percibida en mayor porcentaje por los hombres (14,4%) que por las mujeres (9,5%).

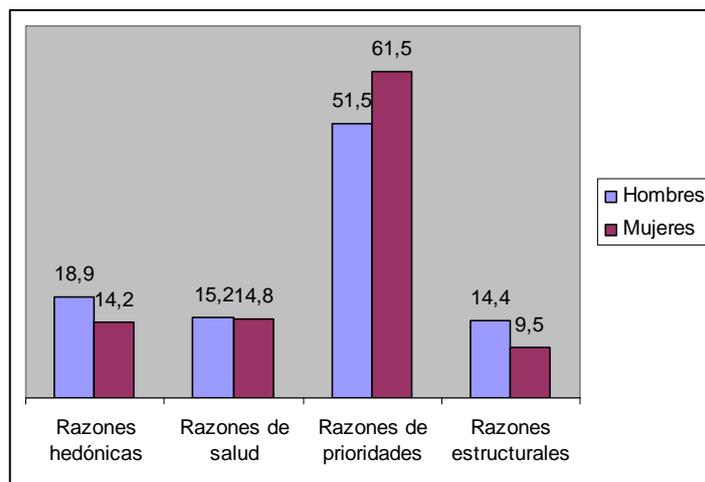
Gráfico 18- Factores que impiden la práctica de nuevas modalidades



Por género vemos que tanto hombres como mujeres (gráfico 18), la razón que más alegan es la de conflicto de prioridades, y son porcentualmente más las mujeres (61,5%) las que aluden a esta razón (frente al 51,5% de hombres).

Sin embargo, hay más hombres que mujeres que alegan razones hedónicas (18,8% hombres y 14,2% mujeres) y razones estructurales (14,4% hombres y 9,5% mujeres) como limitantes en el inicio de su nueva PAFYD.

Gráfico 18- Factores que impiden la práctica de nuevas modalidades por género



Es importante resaltar que aunque para los mayores de 65 años las *razones de salud* (48,6%) son las razones principales por las que no han comenzado a practicar nuevas actividades, resulta curioso el hecho de que los mayores de 65 años las *razones estructurales* sean las que perciben como limitante para comenzar a practicar la actividad físico-deportiva que desean. Sin embargo esto nos hace pensar que probablemente las instalaciones y la organización de muchas de las sesiones ofertadas no estén aún adaptadas a las necesidades de un sector de la población que dispone de tiempo de ocio, de salud y de ganas de disfrutar de los aspectos positivos que aporta la PAFYD.

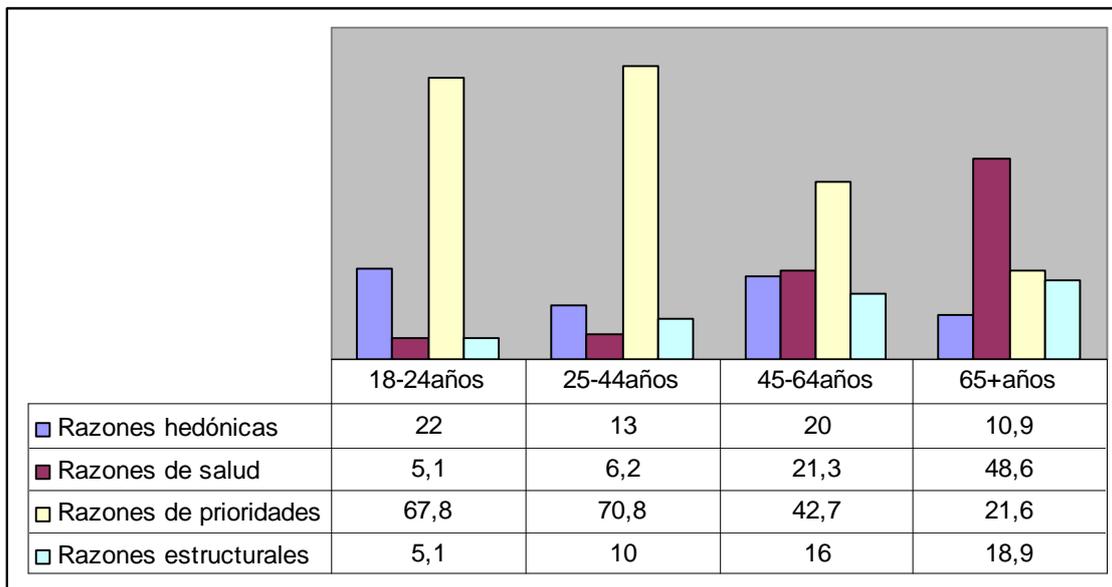
Quienes se encuentran en el rango de edad entre 18-24 años y 25-44 años respectivamente, son los que presentan mayores porcentajes en relación a los *conflictos de prioridades* (67,8% y 70,8% respectivamente).

La *salud* es otra de las razones aludidas, en este caso a medida que avanza la edad aumenta el porcentaje de encuestadas y encuestados que apuntan ésta como razón principal (como ya hemos comentado, los mayores de 65 años con un 48,6%, seguidos de quienes tienen entre 45-64 años con un 21,3% después los de entre 25-44 años con un 6,2% y por último los más jóvenes con un 5,1%).

Por otro lado, sorprende el hecho de que quien más apunta las *razones hedónicas* como razones que retrasan la iniciación de las actividades físico-deportivas deseadas sean los y las más jóvenes (22%), quienes a priori parecen

disponer de más tiempo y menos obligaciones. A estos siguen quienes tienen entre 45-64 años (20%).

Gráfico 19- Factores que impiden la práctica de nuevas modalidades por edad



#### 4. PERCEPCIÓN DE FRECUENCIA DE PAFYD EN COLECTIVOS EMERGENTES

La sociedad abarca un amalgama de necesidades e intereses que se reflejan en las situaciones personales muy diferentes. Al hacer referencia a Gipuzkoa, a nivel general podemos hablar de una sociedad moderna, que cuenta con servicios sociales avanzados y que, aun existiendo grandes diferencias económicas, las diferencias sociales no son demasiado evidentes.

A través de este apartado mostraremos la percepción que las encuestadas y los encuestados tienen en relación a diferentes colectivos. Nos fijaremos en la percepción existente en cuanto a la diferencia en frecuencia de la PAFYD de hombre y mujeres, entre personas con discapacidades y personas que no las tienen, entre personas de otros países y personas nacidas en Gipuzkoa, así como entre personas que disfrutan de una situación económica media-alta y quienes tienen dificultades económicas.

##### 4.1. Mujeres frente a hombres

Los datos de la tabla 8, podremos observar que reflejan por un lado que cerca de la mitad de la población adulta de Gipuzkoa considera que los hombres

realizan actividad físico-deportiva con mayor frecuencia que las mujeres (44,5%), mientras que un 34,8% considera que los hombres realizan PAFYD con igual frecuencia que las mujeres, y solo un 12% considera que los hombres realizan menos frecuentemente PAFYD que las mujeres.

Si nos fijamos en las respuestas de los hombres, observamos que a ellos les parece en un 46,6% que los hombres realizan actividades físico-deportivas con mayor frecuencia que las mujeres y un 36,53% afirma que la frecuencia de PAFYD de hombres y mujeres es igual, así lo afirman también el 33,1 % de las mujeres quienes responden en un 42,5% que los hombres realizan con mayor frecuencia que las mujeres su actividad físico-deportiva. Tan solo el 9,5% de los hombres y el 15,3% de las mujeres consideran que los hombres realizan PAFYD con menor frecuencia que las mujeres.

Si nos fijamos en las respuestas en función de la edad de los y las encuestadas, destaca desde la percepción generalizada de que los hombres realizan con mayor frecuencia que las mujeres práctica de actividad físico-deportiva (55,6% de 18-24 años, 53,2% de 25-44 años, 39,9% de 45-64 años y 35,1% los mayores de 65 años). Los porcentajes obtenidos por la respuesta que afirma la igualdad en cuanto a la frecuencia de PAFYD son entre el 30% y 37% para todos los rangos de edad. Destacar que, los mayores de 45 años, son quienes en mayor porcentaje consideran que los hombres realizan con menor frecuencia su práctica físico-deportiva que las mujeres.

*Tabla 8- Percepción de frecuencia de practica: hombres vs. mujeres*

	Total	Hombres	Mujeres	18-24años	25-44años	45-64años	+65años
mayor	44,5	46,6	42,5	55,6	53,2	39,9	35,1
igual	34,8	36,5	33,1	32,6	30,9	37,2	37,5
menor	12,5	9,5	15,3	10,4	9,7	14,2	14,2
ns/nc	8,2	7,4	9,1	1,4	6,2	8,7	13,2

#### 4.2. Personas con discapacidad frente a personas sin discapacidad

Un colectivo en muchos aspectos olvidado es el colectivo de personas con discapacidad. Diversos estudios médicos se hacen eco de los beneficios de

la actividad físico-deportiva para el tratamiento mejora o mantenimiento de personas con estas características.

Nos parece que la percepción que los guipuzcoanos y guipuzcoanas tienen sobre la frecuencia con la que este colectivo practica actividades físico-deportivas podría darnos una idea de la situación que existe en la promoción de PAFYD adaptada.

A la luz de los resultados (tabla 9) vemos que un alto porcentaje desconoce la situación de la PAFYD de las personas con discapacidad (36,8%) y prácticamente un porcentaje igual (36%) piensa que las personas con discapacidades de distinto tipo practican actividades físico-deportivas con menos frecuencia que las personas que no sufren discapacidad alguna. Tanto hombres como mujeres, en porcentajes medio-altos y muy similares (36,1% y 37,5%) desconocen la situación de las personas con discapacidad. Entre quienes opinan sobre esta situación, destaca la afirmación de que la práctica físico-deportiva de las personas con discapacidad es menor que en personas sin discapacidad (los hombres lo afirman en un 36,3% y la mujeres en un 35,7%). Son menos los representantes de ambos géneros que consideran la practica de este colectivo igual o mayor que la de las personas sin discapacidad.

Atendiendo a la edad de quienes responden a la cuestión planteada vemos que los que menos información poseen a este respecto son las personas de más de 45 años (más del 40% responde que no sabe o no contesta). Los guipuzcoanos y guipuzcoanas de entre 18-24 años, en un 41% dicen que las personas con discapacidad realizan con menos frecuencia la PAFYD que el resto; así lo declaran también los que cuentan entre 25-44 años (36,8%), los que tienen entre 45-64 años (33,7%) y los mayores de 65 años (35,1%).

*Tabla 9- Percepción de frecuencia de práctica: discapacitados vs. No discapacitados*

	Total	Hombres	Mujeres	18-24años	25-44años	45-64años	+65años
<b>mayor</b>	14,5	12,9	16,1	14,6	16	14,9	12,5
<b>igual</b>	12,7	14,7	10,7	15,3	14,2	12,2	10,4
<b>menor</b>	36	36,3	35,7	41	36,8	33,7	35,1
<b>ns/nc</b>	36,8	36,1	37,5	29,2	33	39,2	42

### 4.3. Personas que proceden de otros países frente a personas de lugar

En los últimos años Gipuzkoa está siendo punto de destino de muchas personas que por muy diversos motivos eligen este territorio para establecerse. La cultura, hábitos y costumbres que cada individuo exporta de su país de origen pueden ser muy diferentes. Nos interesa conocer la percepción que los guipuzcoanos y guipuzcoanas tienen con respecto a la frecuencia con la que estos “nuevos” guipuzcoanos y guipuzcoanas realizan su actividad físico-deportiva.

Los datos muestran un profundo desconocimiento pues más del 50% de la población encuestada desconoce la frecuencia con la que este colectivo realiza su actividad físico-deportiva (tabla 10). En torno al 20,7% considera que la frecuencia con la que realizan su PAFYD es igual a la de las personas nacidas en Gipuzkoa, y en el mismo porcentaje (20%) presentan quienes piensan que la frecuencia de práctica de las personas que proceden de otros países es menor. Tan solo el 6,8% considera que la frecuencia de práctica de estas personas es mayor a la de quienes nacieron y residen en Gipuzkoa.

*Tabla 10- Percepción de frecuencia de práctica: foráneos vs. locales*

	Total	Hombres	Mujeres	18-24años	25-44años	45-64años	+65años
mayor	6,8	7,3	6,4	10,4	9	5,6	4,2
igual	20,7	22,3	19,2	33,3	24,3	14,9	16,7
menor	20	23	17,1	20,1	24,3	21,8	13,9
ns/nc	52,5	47,4	57,3	36,2	42,4	57,7	65,2

Las mujeres (57,3%) en mayor medida que los hombres (47,4%) parecen desconocer la frecuencia con la que los inmigrantes realizan su práctica físico-deportiva (tabla 10). Los hombres que responden a esta cuestión en un 23% consideran que este colectivo realiza con menor frecuencia su práctica y un 22,3% considera que lo hacen con la misma frecuencia. Entre los hombres, tan solo el 7,3% considera que quienes proceden de otros países realizan con mayor frecuencia su PAFYD que los de aquí. Algo

similar ocurre entre las mujeres pues tan solo el 6,4% considera que ese colectivo practica con mayor frecuencia PAFYD que quienes nacieron en Gipuzkoa.

Si nos fijamos en la edad de quienes responden (tabla 10), observamos que a mayor edad más desconocimiento existe sobre la realidad del colectivo de personas que proceden de otros países. Los más jóvenes, los que cuentan entre 18-24 años, consideran en un 33% que los inmigrantes realizan su PAFYD con una frecuencia igual a la de quienes nacieron aquí, y en un 20,1% consideran que la realizan con menor frecuencia. En el rango de edad siguiente, 25-44 años, los porcentajes de quienes consideran que la frecuencia de práctica de quienes proceden de otros países es igual y es menor, coinciden (24,3% en ambos casos). En todos los casos los porcentajes menores se presentan entre los que consideran que este colectivo realiza con mayor frecuencia que los de aquí la práctica de actividades físico-deportivas.

#### 4.4. Personas con dificultades económicas frente a situaciones económicas acomodadas

La actividad física es algo natural. Desde que el ser nace, se expresa a través del movimiento y este es en esencia parte del ser. Las facilidades que el progreso ofrece al individuo, en muchas ocasiones, van en detrimento de algo tan natural como es el movimiento. Es por eso, que cada día más, y principalmente en las sociedades más avanzadas, la "oferta" del movimiento se está convirtiendo en negocio. Para adquirir los servicios que nos induzcan a movernos y nos digan cómo hacerlo correctamente y en el menor tiempo posible para lograr la mayor efectividad a nivel salud y estética, el poder adquisitivo se convierte en eje principal.

A través de este punto mostramos la percepción que las guipuzcoanas y guipuzcoanos tienen en relación a si las personas de situación económica media-alta practican actividades físico deportivas con mayor, igual o menor frecuencia que las personas con dificultades económicas.

En general, aunque existe bastante desconocimiento (25,2%), la mayoría de los y las encuestadas consideran que la frecuencia de práctica es igual (34%) sea cual fuera la situación económica. Un 29,5% considera que quien goza de una situación económica más privilegiada practica con mayor frecuencia actividades físico-deportivas, y tan solo un 10,4% considera que es menor la frecuencia con la que practican su PAFYD las personas con posibles frente a las que tienen dificultades económicas (tabla 11).

Mujeres y hombres presentan valores similares en la percepción de la frecuencia de práctica de estos colectivos. Alrededor del 35% consideran que la frecuencia de práctica es igual en uno u otro colectivo; un 29% considera tanto en hombres como en mujeres, que la práctica de quien es económicamente más solvente es mayor que la frecuencia de práctica de quien tiene más dificultades económicas.

*Tabla 11- Percepción de frecuencia de práctica: economía ajustada vs acomodada*

%	Total	Hombres	Mujeres	18-24años	25-44años	45-64años	+65años
mayor	29,5	29,4	29,6	21,5	35,8	33,7	22,9
igual	34,9	35,7	34,2	44,4	37,5	32,3	30,2
menor	10,4	11,6	8,9	16,8	9,4	8	10,4
ns/nc	25,2	23,3	27,3	17,3	17,3	26	36,5

Si atendemos a la edad de las encuestadas y encuestados que responden a esta cuestión (tabla 11), observamos que aunque los porcentajes varían algo, en general en todos los tramos de edad se afirma que la frecuencia de práctica de las personas de situación económica media-alta es igual que la de quienes tienen dificultades económicas. Todos los grupos de edad obtienen los porcentajes más bajos ante la afirmación de que quienes tienen una situación acomodada realizan una menor frecuencia de PAFYD que quienes tienen dificultades económicas, es decir que todos coinciden en que la situación económica influye en la frecuencia de práctica físico-deportiva.

## IV- ASPECTOS A DESTACAR

### *En cuanto a los aspectos motivacionales de la PAFYD*

1. El principal motivo de PAFYD entre los guipuzcoanos y guipuzcoanas de más de 18 años es la salud, seguido de desconectar, divertirse, mantener la línea y estar con las y los amigos.

Los aspectos que menos motivan a los guipuzcoanos y guipuzcoanas para la PAFYD son hacer *carrera deportiva* y el *afán competitivo*. Parece que en general es una población poco competitiva.

Por género, los motivos principales para practicar actividad físico-deportiva en hombres son la *salud, diversión, desconectar, mantener la línea* y estar con *amigos/as*. En mujeres: *desconectar, divertirse, mantener la línea* y estar con *los y las amigas*.

Por edad los más jóvenes (18-24 años) buscan *divertirse, desconectar, estar con los amigos/as, mantener la línea o la salud*. Entre los 25-24 años los encuestados dicen que las razones principales para practicar PAFYD son *desconectar y divertirse*, seguidas de *mantener la línea* y estar con las *amigas y los amigos*. En los dos siguientes rangos de edad (45-64 años y más de 65 años), el motivo principal, con diferencia, es la *salud*, seguido de *desconectar y divertirse*. Las razones que menos aluden son el *mantener la línea* y estar con *amigos/as*.

2. Las guipuzcoanas y los guipuzcoanos perciben que la PAFYD es útil principalmente para *mantener la forma física* y liberar *tensiones*. También puede ser útil para *socializarse* y conseguir *bienestar*, pero estos aspectos no parecen tener tanta fuerza. Estas afirmaciones no sufren alteraciones por razón de sexo u edad.
3. Las personas cercanas con las que las y los guipuzcoanos practican actividad físico-deportiva son principalmente *los y las amigas*, seguido de *las y los hermanos, la pareja y los hijos o hijas*. En última posición aparecen como practicantes los y las compañeros de trabajo/estudios, *la madre* y el *padre*.

Existe un mayor porcentaje de guipuzcoanos/as que estima que la *madre*, el *padre*, y los/as *compañeros* no practican actividades físico-deportivas que el porcentaje de quienes opinan que si practican.

4. Los que más animan a practicar AFYD a nuestros encuestados y encuestadas son los miembros de la *familia*, seguido de los *médicos*, las y los *amigos*, y la *pareja*. Sorprendentemente, por delante de los *monitores/as* deportivos, quienes no parecen animar demasiado a la población a realizar PAFYD, están los *medios de comunicación* y los *compañeros/as de trabajo*.
5. Las y los guipuzcoanos principalmente realizan su PAFYD *solos*. Cuando lo hacen acompañados practican actividad físico-deportiva con *amigos/as* o con la *pareja*. *Esto ocurre principalmente con las mujeres, pues los hombres parecen realizar PAFYD solos o con compañeros/as de trabajo o estudios. Atendiendo a la edad, vemos que los + jóvenes prefieren realizar actividad físico-deportiva con amigos y compañeros; a partir de los 25 años, lo realizan con la familia y la pareja. Parece que a quienes les gusta realizar actividad físico-deportiva en soledad cuando son jóvenes, mantienen esta preferencia a lo largo de su vida.*

#### *En cuanto a la transformación de la PAFYD*

6. Tan solo un 26,9% de las y los guipuzcoanos han transformado su PAFYD en los 5 últimos años. No existen diferencias en el porcentaje de hombres y mujeres que han transformado su actividad físico-deportiva. Cabe resaltar que los más jóvenes (18-24años) son los que más han cambiado, casi la mitad. El porcentaje de personas que transforman su actividad disminuye a medida que aumenta la edad.
7. Los motivos o razones aludidos por la mayoría de la población adulta de Gipuzkoa coinciden en ser en primer lugar los conflictos en las *prioridades*, seguidos de razones de *salud*. Con porcentajes menores aparecen quienes aluden a las razones *hedónicas* y las *estructurales*.
8. Las mujeres más que los hombres aluden a conflictos de prioridades. En la segunda razón aludida, la salud, aparecen los hombres con un porcentaje algo mayor. Si nos fijamos en la edad de las y los

encuestados, destaca que a partir de los 45 años, el motivo principal de cambio o abandono de la práctica físico-deportiva es la salud.

9. Las modalidades sujetas a transformación en la población adulta de Gipuzkoa son por orden: Aerobic, Natación, Fútbol, Montañismo, Pelota, Ciclismo y Balonmano entre otras.
10. En hombres, la modalidad que más se abandona es el Fútbol y en mujeres el Aerobic y la Natación. Si nos fijamos en la edad de los participantes en este estudio, vemos que de 18-24 años abandona el Fútbol, Baloncesto y Natación principalmente. De 25-44 años, Aerobic, Fútbol y Natación. De 45-64 años, Natación, Pelota y Aerobic. Y los mayores de 65 años, Natación, Aerobic y Montañismo. Natación es 2ª actividad más abandonada por las mujeres y la 3ª para los hombres.

### *En cuanto a las Nuevas Modalidades Deportivas*

11. Un 33,3% de las guipuzcoanas y los guipuzcoanos que durante los últimos 5 años han abandonado alguna actividad físico deportiva desearía comenzar a realizar nuevas actividades de este tipo, aunque esta afirmación la hacen en mayor porcentaje los hombres que las mujeres. Además la población de Gipuzkoa de mediana edad y los más jóvenes son los más dispuestos a iniciar nuevas experiencias. Lógicamente, los menos proclives al cambio son los de más de 65 años.
12. La mayoría, tanto de hombres como de mujeres, desearía comenzar a practicar natación. Además, bastantes mujeres, desearían comenzar a practicar Aerobic y bastantes hombres Ciclismo.  
Por edad, los más jóvenes, desean experimentar nuevas modalidades menos convencionales, pero también hay bastantes que desearían comenzar a practicar Fútbol y Aerobic. Entre los 25-64 años, aunque los porcentajes de quienes dan esta respuesta disminuye con la edad, la Natación y el Aerobic son las actividades más deseadas. A partir de los 65 años, y en porcentajes bastante menores, se decantan por actividades como la Natación o Caminar.
13. La razón por la que quienes desean comenzar una nueva actividad físico-deportiva no lo han hecho aún, tanto en hombres como en

mujeres, es principalmente el conflicto de prioridades. Los más jóvenes (18-24 años), alegan también razones hedónicas, y los de más de 65 años, dicen que la salud y las razones estructurales son las que les impiden iniciar esas nuevas actividades.

### *En cuanto a la percepción de frecuencia de PAFYD de colectivos emergentes*

14. Cerca de la mitad de la población adulta de Gipuzkoa considera que los hombres realizan actividad físico-deportiva con mayor frecuencia que las mujeres (44,5% y solo un 12% considera que los hombres realiza menos frecuentemente PAFYD que las mujeres. Si nos fijamos en las respuestas de los hombres, observamos que a ellos les parece en un 46,6% que los hombres realizan actividades físico-deportivas con mayor frecuencia que las mujeres. Tan solo el 9,5% de los hombres y el 15,3% de las mujeres consideran que los hombres realizan PAFYD con menor frecuencia que las mujeres. En función de la edad de los y las encuestadas, destaca la percepción generalizada de que los hombres realizan con mayor frecuencia que las mujeres práctica de actividad físico-deportiva.
15. Un colectivo en muchos aspectos olvidado es el colectivo de personas con discapacidad. Un alto porcentaje de guipuzcoanos y guipuzcoanas desconoce la situación de la PAFYD de las personas con discapacidad (36,8%) y prácticamente un porcentaje igual (36%) piensa que las personas con discapacidades de distinto tipo practican actividades físico-deportivas con menos frecuencia que las personas que no sufren discapacidad alguna.
16. Los datos muestran un profundo desconocimiento de la práctica físico-deportiva de las personas que proceden de otros países, pues más del 50% de la población encuestada desconoce la frecuencia con la que este colectivo realiza su actividad físico-deportiva. Tan solo el 6,8% considera que la frecuencia de práctica de estas personas es mayor a la de quienes nacieron y residen en Gipuzkoa.

17. La percepción que las guipuzcoanas y guipuzcoanos tienen en relación a si las personas de situación económica media-alta practican actividades físico deportivas con mayor, igual o menor frecuencia que las personas con dificultades económicas indica que en general, aunque existe bastante desconocimiento (25,2%), la mayoría de los y las encuestadas consideran que la frecuencia de práctica es igual (34%) sea cual fuera la situación económica. Mujeres y hombres presentan valores similares en la percepción de la frecuencia de práctica de estos colectivos. Lo mismo ocurre en los diferentes grupos de edad.

## V- CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

Al inicio del informe decíamos que el objetivo de este estudio se centra en identificar los factores que conducen a la iniciación y adherencia a la práctica de actividad física y deporte. Hablábamos también de la importancia de conocer aquellos factores que conducen al abandono de la PAFYD, y por último, buscábamos identificar nuevas necesidades de la población adulta de Gipuzkoa.

En este apartado se retoman los objetivos del estudio y se elaboran las conclusiones correspondientes a cada uno de ellos. Vistos los resultados puede concluirse que:

- ◆ En relación al primer objetivo en el que buscábamos identificar los factores que conducen a la iniciación y adherencia de la PAFYD:

-La población de Gipuzkoa declara como principal motivo para realizar PAFYD, la *salud*. Esta afirmación es más contundente en hombres que en mujeres y se refleja en mayor medida a partir de los 45 años. Los más jóvenes (28-34años) realizan PAFYD por *divertirse, desconectar* y estar con *amigos/as*. Además, tanto los hombres como las mujeres de Gipuzkoa afirman que la PAFYD es útil principalmente para mantener la *forma física* y para *liberar tensiones*.

Los datos inducen a pensar en el creciente grado de influencia de los entes sanitarios y los medios de comunicación que, cada vez con más insistencia, recuerdan la influencia de la actividad físico-deportiva en el estado de salud. También se observa, a partir de una mediana edad, que el paso inexorable del tiempo y sus consecuencias, hacen saltar las alarmas ante el cuidado de la salud. En contraposición, los más jóvenes, en general sin visualizar los problemas a los que hacíamos alusión, buscan en la actividad físico-deportiva una forma de *divertirse*, de *salir de la rutina* y de poder estar con el *grupo de iguales*, tan importante aún a estas edades.

Si nos fijamos en los aspectos para los que la población de Gipuzkoa cree que es útil la PAFYD, vemos que en su mayoría piensan que sirve para mantener la *forma física y la salud*. Esto es coherente con los motivos por los que la mayor parte de la población adulta realiza este tipo de práctica. Se puede deducir que son creencias estereotipadas a nivel social, que no varían con la edad. También observamos que la *socialización* es percibida como más útil que la diversión (*bienestar*), esto puede responder a una visión normativa en la que la actividad físico-deportiva se entiende como conductora o facilitadora de relaciones por sus características intrínsecas, mientras que la diversión puede ser entendida como algo personal.

-El estudio muestra que en general a los guipuzcoanos y guipuzcoanas les gusta realizar su PAFYD *solos*, y esta preferencia se mantiene a lo largo de la vida. Cuando realizan AFYD acompañados lo hacen principalmente con *amigos/os* o con la *pareja*. De entre sus allegados perciben que *la madre, el padre y los compañeros* son los que menos PAFYD realizan, aunque a ellas y ellos quienes más les animan son los miembros de su *familia* y los *médicos*, y quienes menos los/as *monitores*.

El hecho de que la mayoría de la población de Gipuzkoa realice su PAFYD solos coincide con los datos obtenidos en otras fases del estudio en los que el deporte libre marcaba porcentajes de práctica muy elevados.

Es curioso el hecho de que el entorno familiar sea el que más anime a la práctica de actividad físico-deportiva siendo la madre y el padre las personas del entorno cercano que menos PAFYD realizan, esto indica que pese a no practicar, la creencia de que este tipo de actividad es beneficiosa no solo a nivel saludable sino a nivel integral, hace que quienes más se preocupan por nuestro cuidado, no induzcan a realizar PAFYD. Así mismo, resulta sorprendente el hecho de que la población de Gipuzkoa perciba que los y las profesionales de la actividad física y el deporte (monitores y monitoras), sean quienes con diferencia, menos les animan a la población a participar en actividades de este tipo. Este hecho nos debe llevar a la reflexión e incluso a

un estudio más exhaustivo de la interacción de los y las profesionales con los y las usuarios de las instalaciones.

- ◆ Otro de los objetivos que nos planteábamos era conocer los motivos que conducen al abandono. Preguntábamos a los participantes en este estudio si durante los 5 últimos años habían abandonado alguna de las actividades físico-deportivas que realizaban, independientemente de que continuaran realizando otro tipo de actividad físico-deportiva.

-Los datos indican, que el abandono ha sido bajo (27%). Los motivos prioritarios por los que se ha producido el abandono han sido el *conflicto de prioridades*, más en mujeres que en hombres, y razones de *salud*, más en hombres que en mujeres. Quienes tienen entre 18-44 años son los que presentan mayores porcentajes en relación a los *conflictos de prioridades*. A partir de los 45 años, el motivo principal para el cambio de actividad o abandono son los motivos de *salud*.

Es bastante evidente que la gestión del tiempo es uno de los principales factores por los que la población de Gipuzkoa se ve abocada al abandono de cierto tipo de actividades físico-deportivas. Hasta los 44 años, la gente en general se encuentra construyendo un estilo de vida en el que dinámicas derivadas de estudios/trabajo, amigos/as y familia tienen que confluir para dar paso al tiempo para realizar PAFYD. También es un momento clave en la preparación del cuerpo y la mente en el declive físico producto del paso del tiempo; es por ello que deberíamos detenernos en estos rangos de edad para estudiar más en profundidad los modos en que se pudiera facilitar el acceso a la PAFYD a esas edades; de hecho, existen iniciativas que combinan horarios de actividades infantiles con horarios de actividades para adultos, e incluso de planificar actividades conjuntas que de algún modo hagan compatibles los horarios de PAFYD de los diferentes miembros de una familia.

-Las modalidades que más se han abandonado han sido Aerobic, Natación y Fútbol. Entre los hombres el Fútbol ha sido la modalidad más abandonada y entre las mujeres, el Aerobic y la Natación. La Natación es la 2ª actividad más abandonada por las mujeres y la 3ª por

los hombres. Es curioso que a partir de los 45 años el Fútbol desaparece completamente.

La razón en el abandono de estas modalidades la encontramos en que son las modalidades más practicadas a nivel general por hombres y mujeres y, son además, modalidades que requieren una alta exigencia física. Esta puede ser la razón por la que, a medida que avanza la edad el nivel de abandono aumenta hasta llegar un punto en el que desaparece. Es lo que ocurre con el fútbol que según los resultados obtenidos, a partir de los 45 años pocos y pocas guipuzcoanos siguen practicándolo. Este hecho debería hacernos reflexionar sobre la orientación de esta modalidad pues es evidente que la población hasta los 45 años demanda dicha práctica, pero no es una práctica sostenible en el tiempo. Dado que la esperanza de vida actual se sitúa entorno a los 80 años, deberíamos de impulsar actividades físico-deportivas que paralelamente al Fútbol constituyesen hábitos de PAFYD saludables y perdurables en el ciclo vital.

En el rango de edad entre 18-24 años, vemos también que el porcentaje de abandono, en este caso, sin duda, transformación de la práctica, es importante. Este hecho lo unimos a los cambios vitales y organizativos que a esta edad empiezan a producirse; el porcentaje se estabiliza en el siguiente rango de edad en el que, habitualmente, los individuos disfrutan de un modo de vida más estable.

◆ El tercer objetivo, planteaba identificar nuevas necesidades y nuevas tendencias. Podemos concluir que:

-El 33,3% de los que en los últimos 5 años ha abandonado algún tipo de PAFYD desearía comenzar a realizar actividad físico-deportiva, aunque son más hombres que mujeres los que tienen este deseo. A la mayoría le gustaría practicar Natación; entre las mujeres un alto porcentaje se plantea comenzar a practicar Aerobic y entre los hombres, Ciclismo. Los más jóvenes (18-24años) además de comenzar a practicar actividades menos convencionales también expresan el deseo de comenzar a practicar Fútbol y Aerobic mientras que los más veteranos/as (más de 65 años) se plantean Nadar y/o Caminar.

Se puede considerar que existe una transformación en el tipo de PAFYD pues, de entre quienes han abandonado su práctica en los 5 últimos años, de los que no han comenzado a practicar una nueva actividad, es un porcentaje relativo el que desea comenzar a realizar otra actividad físico-deportiva. Este hecho podría tenerse en cuenta a la hora de planificar la oferta a nivel institucional.

-Las razones por las que aún no han cumplido su deseo se centran principalmente en los *conflictos de prioridades*, aunque los de más de 65 años también aluden a la *salud* y a los *problemas estructurales*.

Analizando el significado de los resultados llegamos a la conclusión de que una vez más, la gestión del tiempo es el impedimento principal para que la mayoría de la población de Gipuzkoa, no haya retomado su PAFYD abandonada. Deberíamos de buscar nuevas iniciativas que faciliten la incorporación de la PAFYD en la agenda de los guipuzcoanos y guipuzcoanas.

El hecho de que los mayores de 65 años aludas a motivos *estructurales* como limitantes de su actividad físico-deportiva, nos hace pensar que probablemente las instalaciones y la organización de muchas de las sesiones ofertadas, no estén aún adaptadas a las necesidades de un sector de la población creciente, que dispone de tiempo de ocio, de salud y de ganas de disfrutar de los aspectos positivos que aporta la PAFYD.

◆ Otro aspecto que nos parece importante resaltar está relacionado con los que hemos denominado colectivos emergentes. Nos referimos a la percepción sobre las diferencias en la frecuencia de práctica físico deportiva entre hombres y mujeres, entre personas con discapacidad y personas que no la tiene, entre personas que proceden de otros países y personas del lugar, y entre personas con necesidades económicas y personas con recursos económicos. A la vista de los datos podemos decir que:

-Cerca de la mitad de la población adulta de Gipuzkoa considera que los hombres realizan su PAFYD con mayor frecuencia que las mujeres. No hay diferencias en esta afirmación en relación al género ni a la edad de quienes responden.

-Existe un profundo desconocimiento de la frecuencia con la que realizan su PAFYD personas con discapacidad y personas que proceden

de otros países. Existe un porcentaje considerable de población que percibe que los discapacitados realizan PAFYD con menor frecuencia que quienes no lo son, y tan solo el 6,8% considera que la frecuencia de práctica de los/as inmigrantes es mayor que la de los nacidos/as en Gipuzkoa. En cuanto a las diferencias económicas, la población no considera que es un factor determinante en la frecuencia de PAFYD.

Parece ser que los estereotipos se confirman y que los colectivos que tradicionalmente vienen siendo menos favorecidos, lo siguen siendo. Este es un tema importante al que hemos querido hacer referencia en este informe pero, es un tema profundo que requiere estudios más en profundidad.

Este informe es un reflejo en cuanto a practica físico deportiva de lo que acontece en Gipuzkoa. Como decíamos, es la tercera fase de un proyecto más amplio. Los resultados obtenidos son coherentes con los de los dos informes anteriores por lo que, pese a sus limitaciones, refleja la realidad de la PAFYD de la población adulta de Gipuzkoa.

Este estudio deja de manifiesto que las actividades físico deportivas con más tradición como la Natación el Fútbol y el Aerobic (principalmente entre las mujeres) son las actividades que más se practican en Gipuzkoa pero que tanto el Fútbol como el Aerobic se abandonan al llegar a la mediana edad. Algo similar ocurre con los motivos de abandono de la PAFYD. La gestión del tiempo se presenta como el principal motivo por el que las/los guipuzcoanos una vez abandonan la práctica físico-deportiva, no la retoman. Nos referimos a la edad, que durante el ciclo vital coincide, en la mayoría de los casos, con la "construcción" laboral y familiar

Concluiremos recomendando especial atención en las políticas deportivas destinadas a establecer hábitos de vida en los que la actividad físico-deportiva este integrada y tenga proyección durante el ciclo vital.