Análisis de los hábitos deportivos de la población de Jaca, el uso de las instalaciones deportivas y otros temas de interés relacionados con la práctica de la actividad física

Zaragoza, 23/03/2022

AYUNTAMIENTO DE JACA-ÁREA DE DEPORTES

Realiza el estudio:

Ayto. de Jaca .Área de Deportes

Asistencia técnica para la realización del estudio

Plebia S.Coop- Consultora de Investigación Social (Dirige y Coordina Marta Laguna Hernández. Técnico Analista (Javier Cebrián Rodríguez) plebia.scoop@gmail.com

ÍNDICE

ÍNDICE 2

FINALIDAD, ENFOQUE Y OBJETIVOS 3

1.1. Objetivo general 3

2. METODOLOGÍA 4

2.1. Análisis de los datos 4

3. RESULTADOS 5

3.1. Perfil socio-demográfico 5

3.2. Práctica deportiva e impacto del COVID19 8

3.2.1. Frecuencia en la AF antes, durante y después del confinamiento 8

3.2.2. Modo de práctica de AF antes y después del confinamiento 14

3.2.3. Otros datos sobre la práctica de AF antes, durante y después del confinamiento 18

3.3. Intereses: actividad física e instalaciones 24

3.3.1. Espacios para la práctica deportiva 24

3.3.2. Formas de entrenamiento: online/presencial 28

3.3.3. Nuevas actividades deportivas 32

3.4. Principales motivaciones y barreras parala práctica deportiva 36

3.5. Percepción ciudadana: sugerencias y propuestas de mejora 40

4. CONCLUSIONES 47

BIBLIOGRAFÍA 51

ANEXOS 52

Anexo 1. Índice de gráficos 52

Anexo 2. Índice de tablas 54

Anexo 3. Tablas de resultados 55

Anexo 4. Cuestionario online 59

FINALIDAD, ENFOQUE Y OBJETIVOS

El Ayuntamiento de Jaca en colaboración con el LAAB - Laboratorio de Aragón Gobierno Abierto del Gobierno de Aragón ha realizado una encuesta para conocer los hábitos de actividad física, deporte y salud de la población jacetana con vistas al desarrollo de las acciones previstas en la Agenda Estratégica del Deporte de Jaca 2021-2026.

En este marco estratégico el Ayuntamiento de Jaca quiere conocer, evaluar y comparar los hábitos deportivos de la población para orientar de una forma más eficaz las políticas públicas en lo que respecta a la actividad física y el deporte de los ciudadanos. Especialmente tras la crisis global generada por la pandemia del COVID-19, que ha afectado a todos los ámbitos de la vida de los ciudadano. Las medidas tomadas durante el confinamiento han demostrado la importancia que tiene la actividad física, el ejercicio y los hábitos saludables dentro de una vida sana y equilibrada física, intelectual y emocionalmente.

Para adaptarse a este nuevo contexto social, el Área de deportes está llevando a cabo un estudio que le permita conocer cuáles eran las tendencias deportivas de los habitantes del municipio de Jaca y cuáles son actualmente, tras la pandemia mencionada.

1.1. Objetivo general

Para ello, Plebia propone llevar a cabo el tratamiento, análisis de resultados de la encuesta realizada por el Área de Deporte del Ayuntamiento de Jaca , con el objetivo principal de conocer los hábitos deportivos de la población de Jaca, el uso de las instalaciones deportivas y otros temas de interés relacionados con la práctica de la actividad física en el municipio, antes, durante y después del COVID.

2. METODOLOGÍA

El presente estudio es de ámbito local y se desarrolla en el municipio de Jaca. El universo de estudio lo conforma la población residente de Jaca, de ambos sexos y con una edad ≥ 14 años.

Para obtener la información se realiza un sondeo a 276 participantes mediante una encuesta y a través de un cuestionario autoadministrado online. El cuestionario se diseña y aplica en la plataforma de "Encuestafácil", que es accesible desde la página web municipal de Jaca. La recolección de los datos mediante la encuesta se realiza de manera transversal en el periodo del 9 al 22 de agosto de 2021.

2.1. Análisis de los datos

El análisis estadístico de los datos resultantes de los cuestionarios se realizara a través del software IBM SPSS Statistics. Este software sirve para capturar datos y para su posterior análisis estadístico descriptivo e inferencial. Nos permitirá registrar las variables a emplear y los datos recogidos en formato tabla de celdas.

Una vez hayamos registrado los datos, se validará la fiabilidad del instrumento aplicando las pruebas de normalidad necesarias. Posteriormente se obtendrán las frecuencias visualizadas mediante histogramas, y estadísticos de tendencia central, dispersión, distribución y percentiles. También cruzaremos las variables mediante las técnicas necesarias. Complementan la información cualitativa, aportando datos cuantitativos sobre el objeto de análisis.

3. RESULTADOS

3.1. Perfil socio-demográfico

Las variables sociodemográficas permiten trazar el perfil de los participantes según su género, edad, estado civil y actividad, características fundamentales para, posteriormente, poder analizar la actividad física en función de las mismas. El perfil sociodemográfico se refleja en el Gráfico 1.

Antes de proseguir, cabe aclarar que en este estudio se adopta la definición de actividad física (AF) de la OMS, que se refiere a la misma como a cualquier movimiento corporal que conlleva un gasto energético, como por ejemplo, desplazarse al trabajo, pasear, hacer deporte, actividades de ocio y tiempo libre, etc. Tal y como apunta la OMS, la AF ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles, como enfermedades cardíacas, la diabetes o el cáncer, así como es fundamental en la prevención de la hipertensión, la obesidad y el cuidado de la salud física, mental y emocional y en definitiva, para la mejora de la calidad de vida (1) .

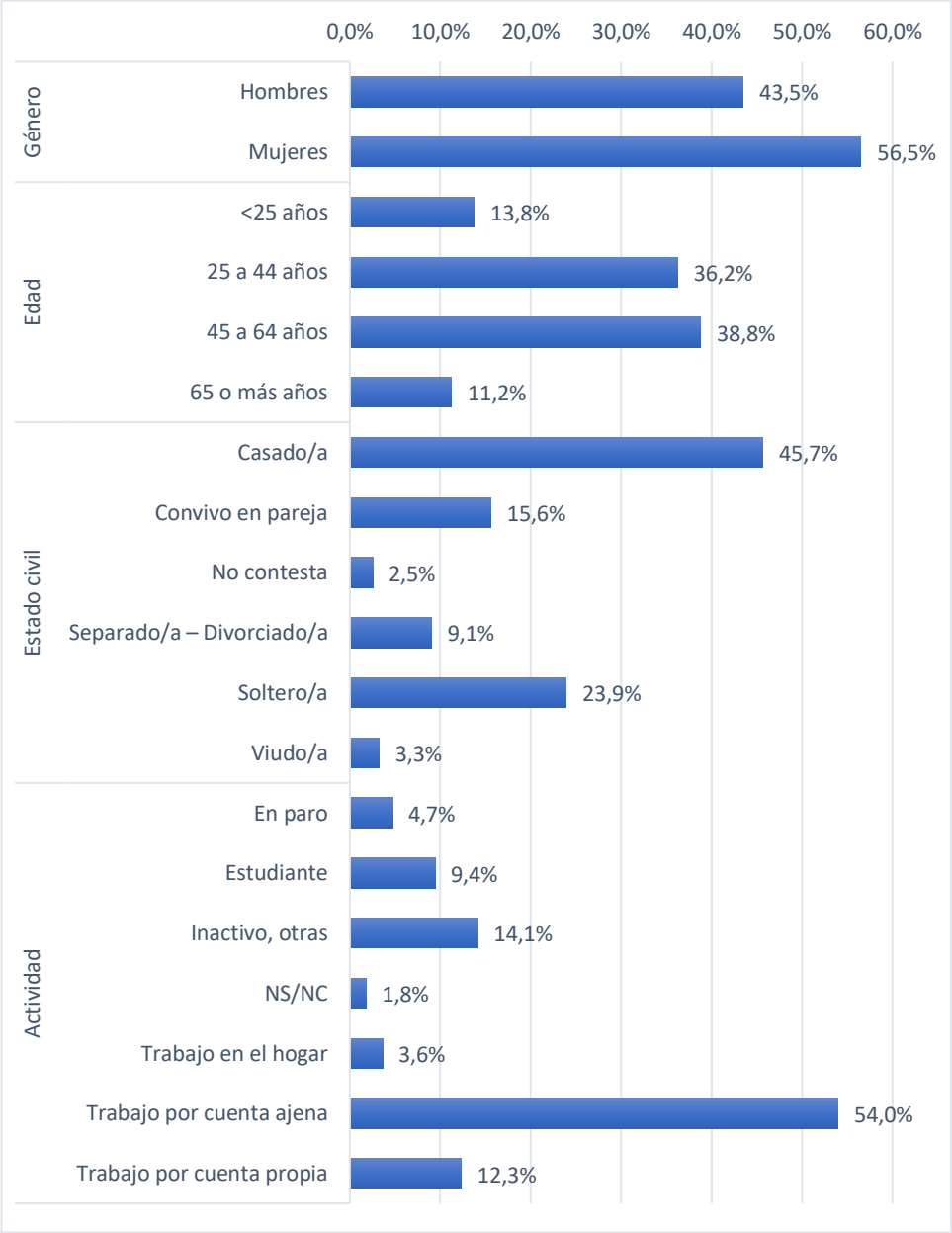
Respecto al sexo, la participación de mujeres y hombres es similar, siendo la de las mujeres ligeramente superior a la de los hombres (H=43,5%; M=56,5%).

Según la edad, se diferencian cuatro grupos, donde los dos minoritarios pertenecen al grupo de menores de 25 años (13,8%) y mayores de 65 años (11,2%), que obtienen unas puntuaciones muy parejas; de la misma forma, los grupos mayoritarios, donde se concentra el grueso de los participantes, se reparten a partes casi iguales entre el grupo de 25 a 44 años (36,2%) y el de 45 a 64 años (38,8%).

Según el estado civil, los datos revelan que casi la mitad de los participantes están casados/as (45,7%), seguido de las personas que son solteras/os (23,9%), personas que conviven en pareja (15,6%), personas separadas/divorciadas (9,1%) y por último, personas que son viudos/as (3,3%).

Finalmente, según la actividad, más de la mitad de los participantes trabajan por cuenta ajena (54%); también trabajan por cuenta propia (12,3%) y en el hogar (3,6%). En cambio, hasta el 14,1% de los participantes se encuentran inactivos o bajo otras circunstancias, el 4,7% en paro y hasta el 9,4% son estudiantes. Cabe destacar lo bajo que es el porcentaje de paro en Jaca (4,7%) frente a la tasa de paro a nivel nacional, que es del 13,3% a fecha de 2021 T4 (2).

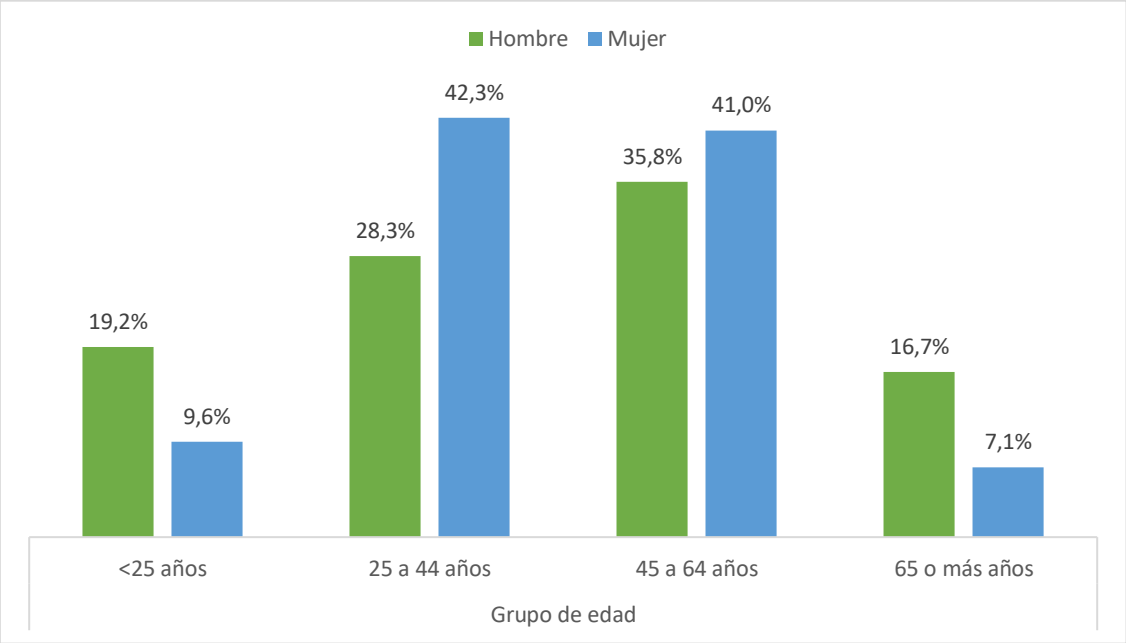
Gráfico 1. Perfil sociodemográfico (género, edad, estado civil y actividad) (preguntas 2-5)



Fuente: Elaboración propia.

Al profundizar en el perfil sociodemográfico de los participantes cruzando las variables más significativas, el género y la edad, puede comprobarse en el Gráfico 2 cómo el porcentaje de mujeres es notablemente superior al de los hombres en los grupos edad que conforman el grueso de la muestra, esto es, en el grupo de 25 a 44 años (M=42,3%; H=28,3%) y en el grupo de 45 a 64 años (M=41%; H=35,8%). Por el contrario, el porcentaje de hombres es más del doble que el de las mujeres en los grupos de edad minoritarios de la muestra, esto es, en el grupo de menores de 25 años (M=9,6%; H=19,2%) y en el de mayores de 65 años (M=7,1%; H=16,7%).

Gráfico 2. Perfil sociodemográfico (según género y edad)



Fuente: Elaboración propia.

Según los datos anteriores, empieza a dibujarse el perfil de una población de estudio que está muy igualada entre hombres y mujeres, donde hasta 3 de cada 4 participantes (75%) se concentran en la franja de edad de los 25 a los 65 años, teniendo en cuanto que precisamente es en este grupo de edad donde las mujeres son ampliamente más numerosas que los hombres, ocurriendo lo contrario en las franjas de edad de los polos (menores de 25 años y mayores de 65 años). Además, los grupos de edad de 25 a 44 años y 45 a 64 años son todavía más relevantes, ya que en estas franjas es donde se concentran casi el 50% de la muestra que son personas casadas y más del 50% de personas que son trabajadores por cuenta ajena.

3.2. Práctica deportiva e impacto del COVID19

3.2.1. Frecuencia en la AF antes, durante y después del confinamiento

Los resultados del gráfico comparativo (Gráfico 3) que pone en relación la práctica de la actividad física de manera moderada a vigorosa, durante el menos 30 minutos, antes, durante y después del confinamiento, denotan que el impacto de la pandemia provocada por la COVID-19 ha sido leve en unos participantes que demuestran un fuerte compromiso para con la actividad física. En este estudio el "confinamiento" se ha determinado como el periodo comprendido durante la Declaración del Estado de Alarma (RD 463/2020) que se desarrolló a lo largo de 6 prórrogas a partir del 14 de marzo de 2020 (3).

Como puede observarse, los resultados de la frecuencia con que se realizaba actividad física antes de la pandemia, indican que la muestra hacía mucha AF: hasta el 39,5% de los participantes practicaban AF de 3 a 4 días a la semana, y hasta el 26,8% la practicaban 5 o más días a la semana.

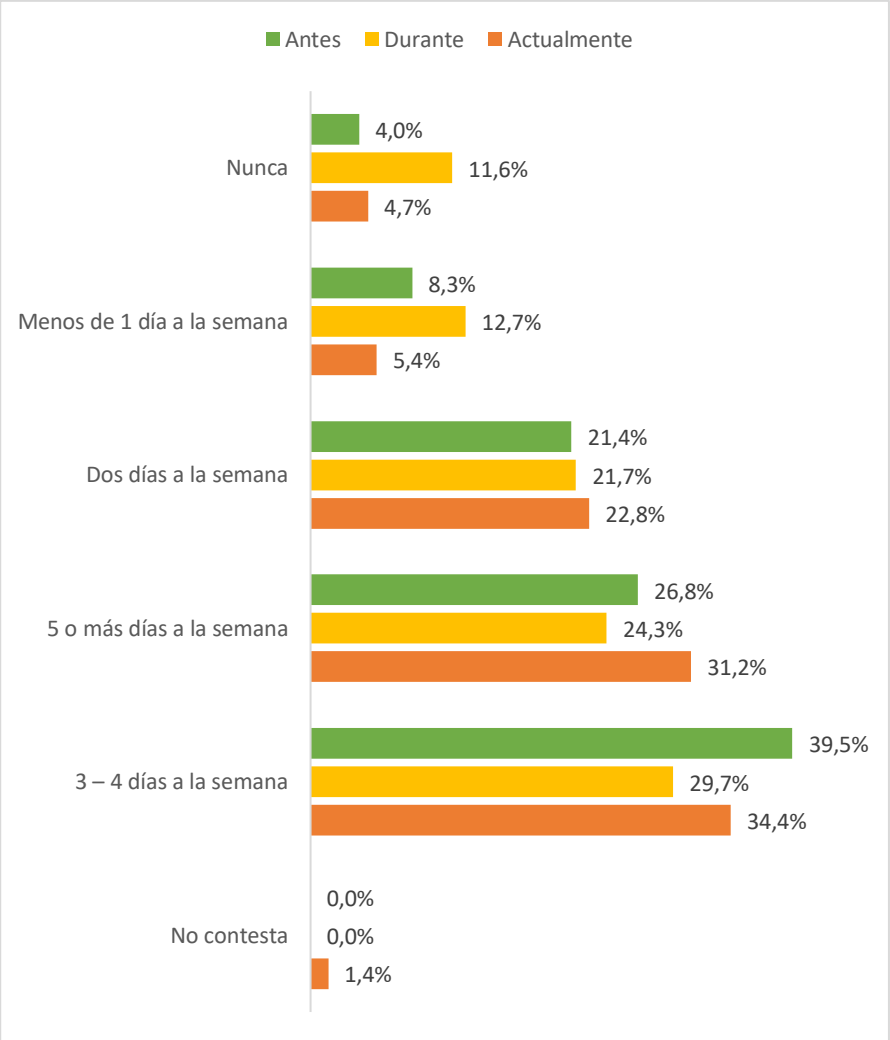
Seguidamente, el 21,4% practicaban AF 2 días a la semana. Las personas que menos AF practicaban son una parte muy minoritaria, un 8,3% quienes lo hacían menos de 1 día a la semana, y solamente un 4% quienes nunca practicaban AF antes del confinamiento.

En definitiva, puede decirse que **casi el 90% de la muestra, esto es, 9 de cada 10 personas, practicaban AF antes del confinamiento con una frecuencia de al menos dos días a la semana, lo** que señala que la práctica deportiva era un hábito muy común y habitual entre los participantes.

Lejos de desplomarse, **los datos obtenidos** en la misma pregunta realizada **en referencia al periodo de confinamiento**, **revelan que la práctica de AF desciende levemente**. Aproximadamente, disminuyen en un 10% las personas que practicaban AF de "3 a 4 días a la semana" (de 39,5% a 29,7%) y en un 2% las personas que practicaban AF "5 o más días a la semana" (de 26,8% a 24,3%). Los valores en la opción de "2 o más días a la semana" se mantienen prácticamente idénticos, y es en las opciones de "menos de 1 día y a la semana" y "nunca", donde se refleja la ganancia del porcentaje que se había perdido en las opciones de mayor frecuencia de AF; la opción de "menos de 1 día a la semana" experimenta un pequeño aumento del 8,3% al 12,7%, mientras que la opción de "nunca" experimenta un aumento notablemente mayor, ya que casi el triple de personas han pasado a no hacer ningún tipo de AF, de un 4% antes del confinamiento a un 11,6% durante el confinamiento. Lo más llamativo de este dato es que tantas personas hayan dejado de hacer AF por completo, lo que podría sugerir que una parte importante de la AF que se realizaba en Jaca tenía lugar al aire libre o en el medio natural, de manera que

el confinamiento imposibilitó que las personas que practicaban AF exclusivamente al aire libre o en el medio natural pudieran hacerlo.

Gráfico 3. Frecuencia con la que se realiza AF. Comparativa antes, durante y después del confinamiento (preguntas 6, 8 y 10)



Fuente: Elaboración propia.

En la actualidad, esto es, **después del confinamiento**, puede comprobarse como **no sólo se recuperan los valores que se habían perdido durante el confinamiento, sino que también se mejoran**. Aunque la opción de "3 a 4 días a la semana" disminuye de un 39,5% a un 34,4%, esto sucede porque una parte de estos participantes probablemente se ha trasladado a la opción de "5 o más días a la semana", lo que supone una mejora en la práctica de AF después del confinamiento. De la misma forma, las personas que practicaban "menos de 1 día a la semana" se reducen casi a la mitad, pasando de un 8,3% a un 5,4%, por lo que estos participantes probablemente también se han movido a las otras opciones de mayor frecuencia en la práctica de AF. Este movimiento en los datos atiende, posiblemente, a la necesidad de parte de los participantes

de compensar o recuperar ese tiempo durante el confinamiento en que no se pudo practicar AF tal y como se realizaba antes del confinamiento.

En definitiva, puede inferirse que la COVID-19 sí que ha tenido un impacto en la práctica de AF de los participantes durante el confinamiento, pero éste ha sido de una magnitud menor, en términos generales, de la que quizá podría esperarse de un periodo de confinamiento de dos meses que ha cambiado tan profundamente los hábitos y el estilo de vida de los españoles.

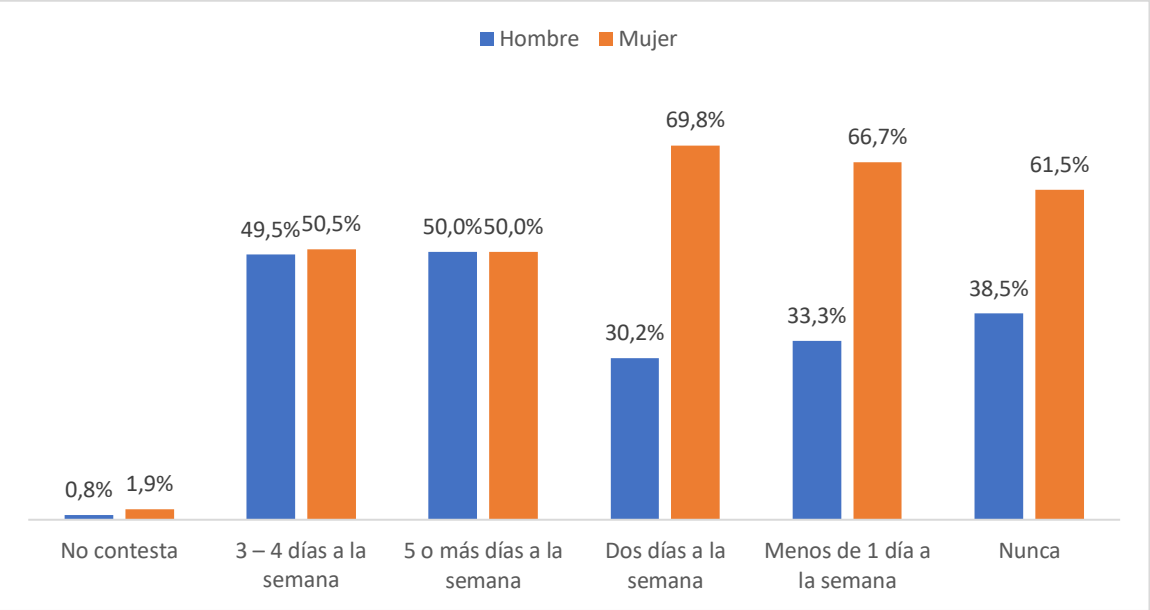
A la luz de unos datos que podrían haber sido francamente peores, puede decirse que la mayoría de la población de estudio ha seguido practicando AF a pesar del confinamiento; tanto es así, que los valores después del confinamiento se restauran a los valores previos al confinamiento e incluso mejoran.

Estos resultados denotan que la realización de AF está muy arraigada en la población de estudio y, en este sentido, es capaz de resistir las consecuencias de una crisis que ha limitado fuertemente los hábitos de actividad física, deporte y salud de la población jacetana.

Aunque los datos anteriores no pueden compararse directamente con los obtenidos en la Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2020 (4), sí que puede observarse que en relación con las personas que practicaron deporte en el año 2020, hasta el 27,1% practicaba deporte "todos los días", lo que podría equivaler a la opción del presente estudio, donde actualmente el 31,2% de los participantes afirman practicar AF "5 o más días a la semana". Este dato resulta muy significativo ya que pone de manifiesto que **la población de Jaca podría situarse por encima de la media a nivel nacional en cuanto a la frecuencia de realización de la AF o práctica deportiva.**

Además, cabe añadir que en la misma Encuesta Nacional, cuando a los participantes se les pregunta en relación a la posible modificación de los hábitos deportivos después del periodo de confinamiento, hasta el 62,4% de los encuestados afirma que sigue manteniendo los mismos hábitos deportivos; estos resultados surgieren que, efectivamente, la COVID-19 ha generado un impacto negativo en los hábitos deportivos de la población española, pero de una magnitud que parece haber sido menos fuerte en la población jacetana, ya que tal y como exponía anteriormente, mantenía e incluso mejoraba sus hábitos deportivos después del confinamiento.

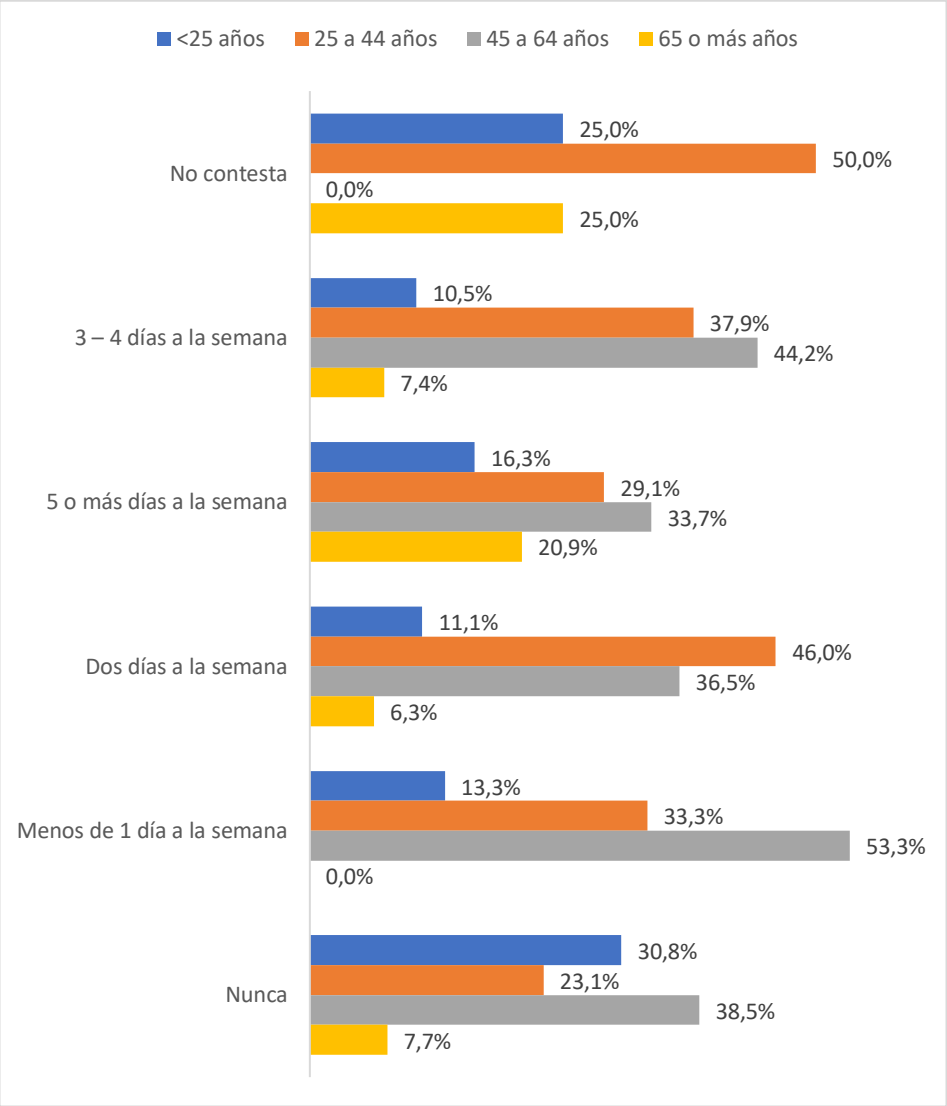
Gráfico 4. Frecuencia con la que se realiza la AF actualmente, según género



Fuente: Elaboración propia.

Para obtener más información en cuanto a los hábitos de actividad física de los participantes, se desglosa la frecuencia con la que realizan AF actualmente según el género (Gráfico 4); destaca el dato de que las mujeres hacen menos AF que los hombres, ya que aunque la AF en 3 a 4 días a la semana y en 5 o más días a la semana es prácticamente idéntica, hasta el doble de mujeres que de hombres hacen AF 2 días a la semana (M=69,8%; H=30,2%), menos de 1 día a la semana (M=66,7%; H=33,3%) y nunca (M=61,5%; H=38,5%). De esta manera, puede decirse que **las mujeres actualmente practican menos AF que los hombres.**

Gráfico 5. Frecuencia con la que se realiza la AF actualmente, según la edad



Fuente: Elaboración propia.

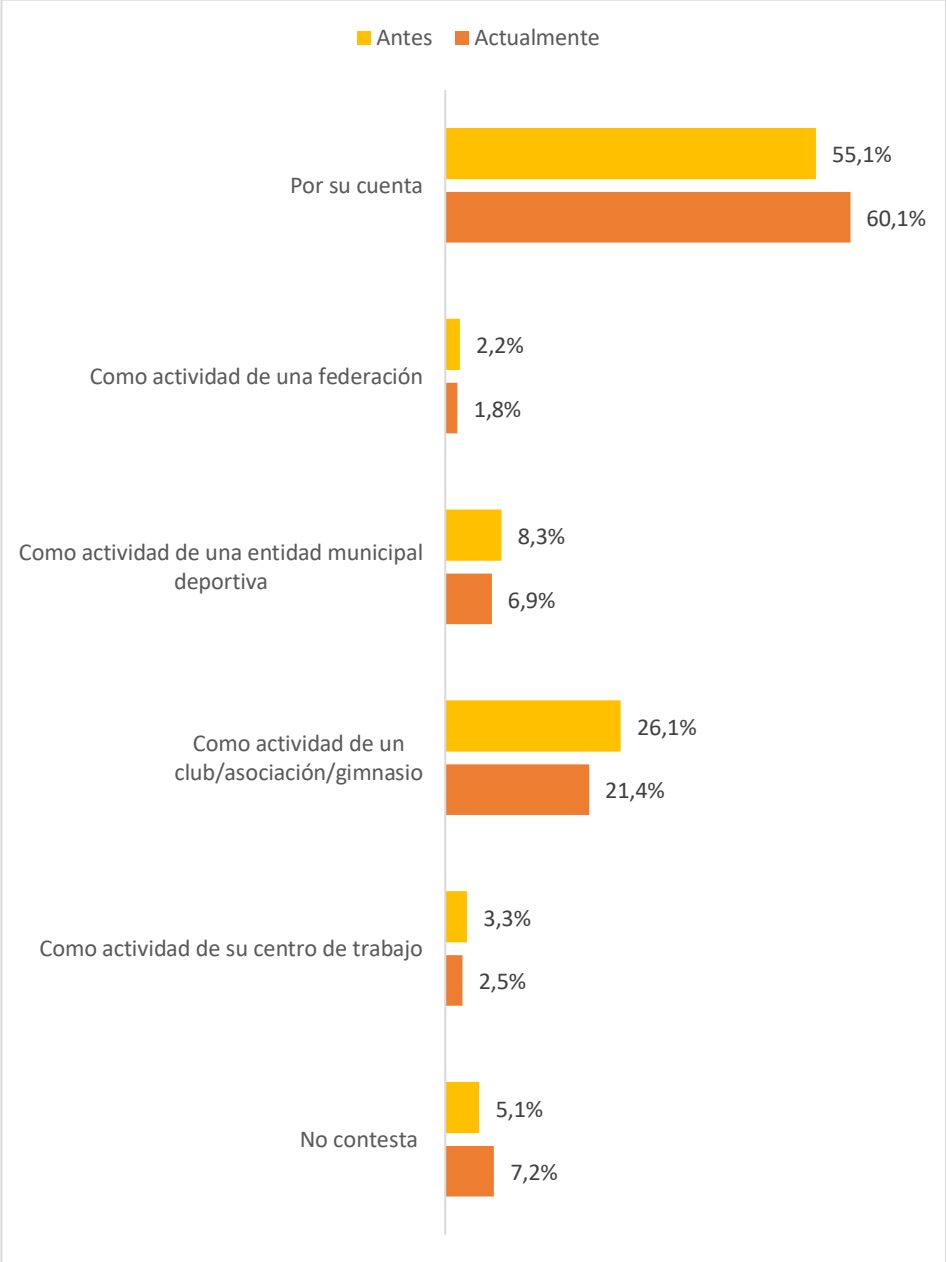
De la misma forma, al desglosar la frecuencia con la que los participantes realizan AF actualmente según los grupos de edad (Gráfico 5), se obtiene que **las personas de entre 45 y 64 años son quienes más frecuentemente practican AF** actualmente en comparación con los demás grupos de edad, lo que se refleja en las opciones de "3-4 días a la semana" (44,2%) y "5 o más días a la semana" (33,7%); sin embargo, también son las personas de entre 45 y 64 años quienes menos AF practican actualmente, lo cual se refleja en las opciones de "menos de 1 día a la semana" (53,3%) y "nunca" (38,5%); en consecuencia, puede inferirse que este grupo de edad tiene cierta polarización, en tanto que practican bastante AF o poca. Las personas de entre 25 y 44 años se sitúan en el término medio, con la mayor frecuencia en la opción de "dos días a la semana" (46%) y, en general, con valores similares en las demás opciones pero ligeramente inferiores a los de las personas de entre 45 y 64 años y mostrando

menos polarización. Los menores de 25 años obtienen unas puntuaciones similares en todas las opciones, aunque "nunca" (30,8%) dobla todas las demás puntuaciones, lo que sugiere que es el grupo de edad que menos AF practica. En contraposición, las personas mayores de 65 años practican mucha más AF, ya que obtienen una puntuación muy alta en la opción de "5 o más días a la semana", teniendo en cuenta que sus puntuaciones en las demás opciones son notablemente menores.

3.2.2. Modo de práctica de AF antes y después del confinamiento

Cuando a los participantes se les pregunta sobre cómo realizan su AF antes y después del confinamiento, pueden observarse resultados similares en ambos periodos. Este hecho no es sorprendente, ya que como se ha señalado en el apartado anterior, el impacto de la COVID-19 ha sido reducido para la población jacetana en cuanto a la frecuencia de realización de la AF. De esta manera, **la población de estudio tampoco ha experimentado grandes cambios en cómo se realizaba la AF antes y después del confinamiento**.

Gráfico 6. Modo de realización de la AF. Comparativa antes y después del confinamiento (preguntas 7 y 11)



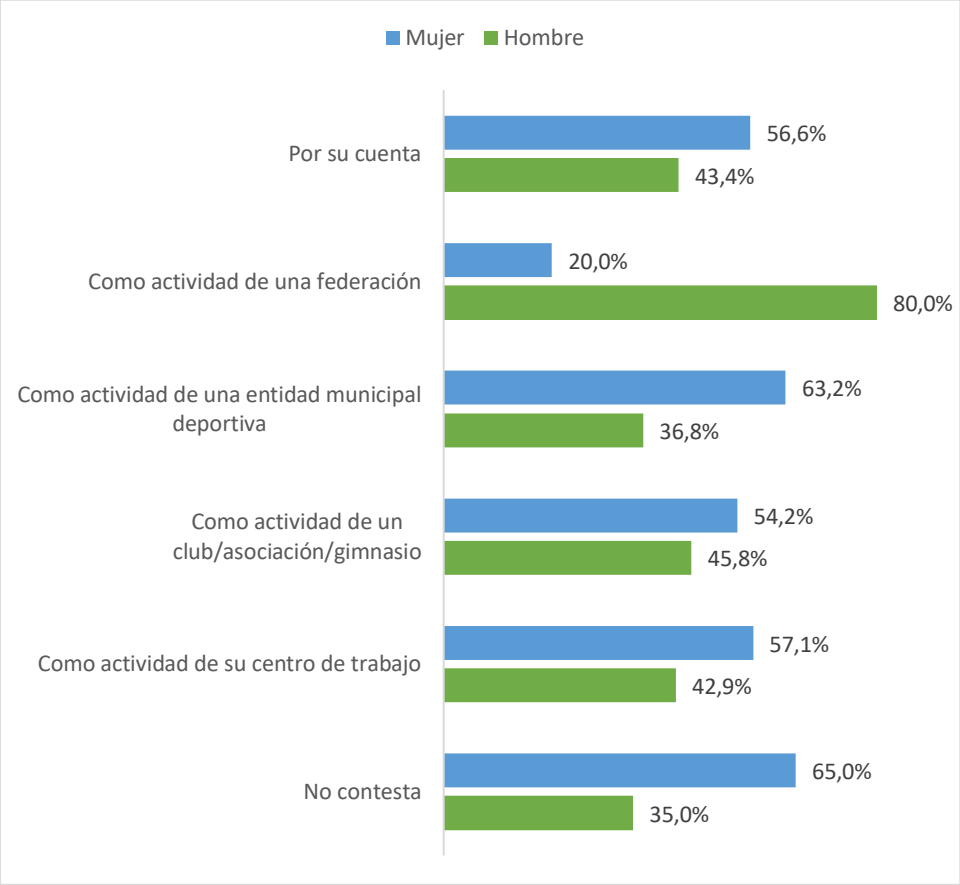
Fuente: Elaboración propia.

En el Gráfico 6 puede observarse que la mayoría de los participantes realizan la AF "por su cuenta", siendo el porcentaje de un 55,1% antes del confinamiento, y aumentando a un 60,1% después del confinamiento. Llama la atención cómo **más de la mitad de las personas practican la AF por su cuenta, mientras que la segunda opción más frecuente es la práctica de AF "como actividad de un club/asociación/gimnasio**", con sólo un 26,1% antes del confinamiento, que se reduce a un 21,4% después del confinamiento. Al comparar estos datos con los obtenidos en la Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2020 (4), puede observarse en el gráfico de "Personas que están abonadas o son socias de gimnasios o asociaciones deportivas según características. 2020" que el 21% son abonados o socios de gimnasios y el 12,4% son abonados o socios a otras asociaciones o clubs, haciendo un total de un 33,4% al tener en cuenta de manera conjunta la actividad en un gimnasio, club o asociación. De esta forma, la población jacetana se encuentra por debajo de la media nacional, con un 21,4% frente al 33,4%, aunque esta diferencia era menor antes del confinamiento, cuando el porcentaje ascendía a un 26,1%.

Las frecuencias restantes se reparten entre las demás opciones, que se mantienen similares y varían muy poco con respecto al antes y después del confinamiento. La AF federada era de 2,2% y desciende al 1,8% después del confinamiento; la AF como una actividad de una entidad municipal deportiva era de un 8,3% y también desciende ligeramente a un 6,9% y la AF como actividad en el centro de trabajo era de 3,3% y desciende a 2,5% después del confinamiento. Puede inferirse que una buena parte de las puntuaciones que han disminuido se han trasladado al modo de realizar AF "por su cuenta", lo que puede concordar con el hecho de que la población haya permanecido confinada y que por ello haya desarrollado nuevos hábitos de práctica de la AF de manera más independiente.

Al desglosar el modo de realización de la AF actualmente según el género (Gráfico 7), puede observarse cómo el porcentaje de mujeres es superior al de los hombres en todas las opciones de respuesta, excepto en la AF federada, donde existe una gran diferencia entre hombres y mujeres (M=20%; H=80%). La segunda opción con mayor diferencia entre hombres y mujeres se da en la práctica de AF en una entidad municipal deportiva, donde el porcentaje de mujeres es ampliamente superior (M=63,2%; H=36,8%).

Gráfico 7. Modo de realización de la AF actualmente, según género



Fuente: Elaboración propia

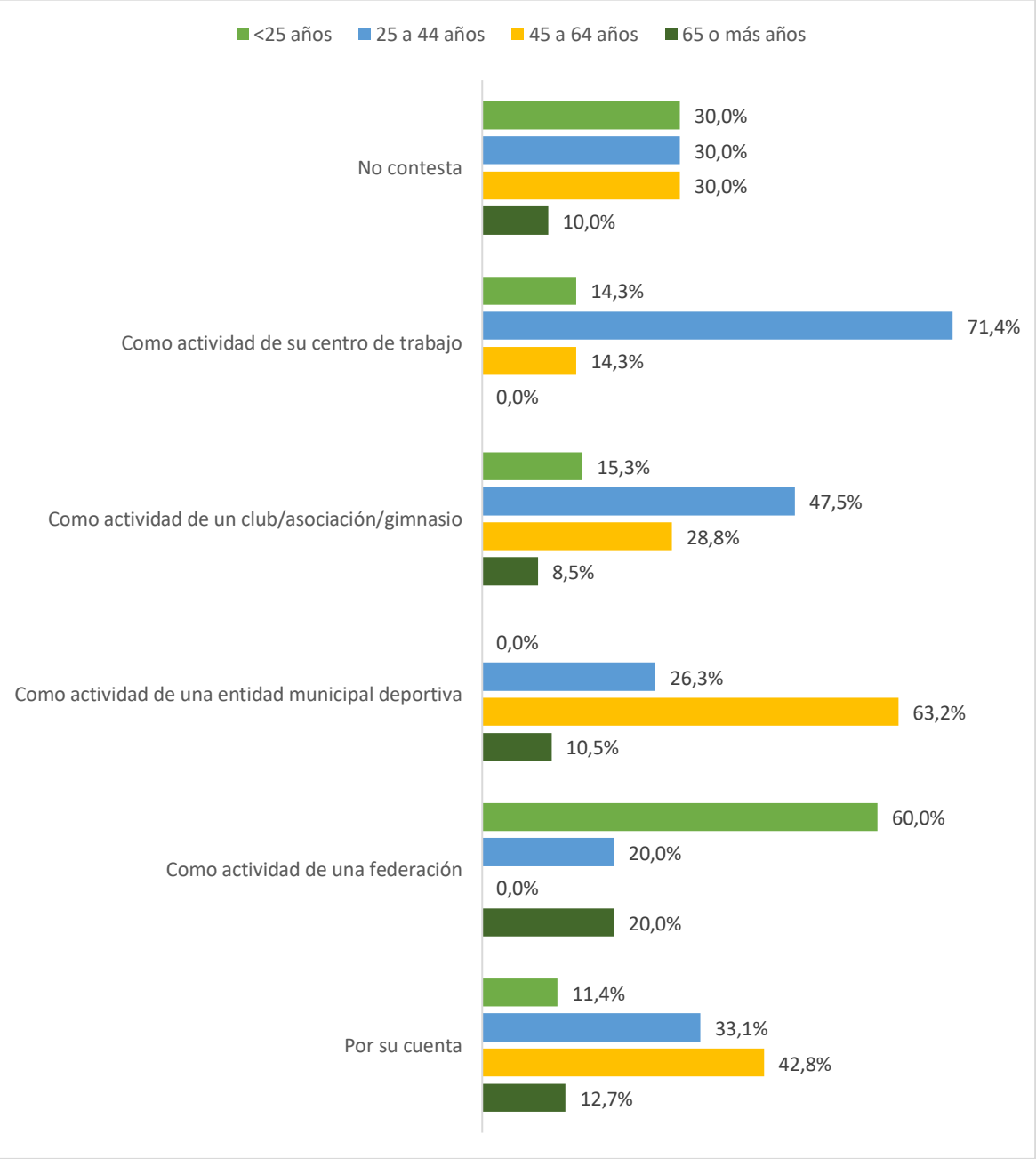
De la misma forma, al desglosar el modo de realización de la AF actualmente según la edad (Gráfico 8), pueden observarse algunas diferencias relevantes. En primer lugar, el grupo de edad de menores de 25 años es el que más destaca en la práctica de AF como una actividad de una federación, con un 60%. Este dato puede deberse a que son los más jóvenes quienes más se dedican a la AF a nivel competitivo, esto es, federado. A continuación, el grupo de edad de 25 a 44 años destaca en dos categorías, tanto en la práctica de AF en el centro de trabajo con un 71,4%, como en la práctica de AF como una actividad de club/asociación/gimnasio, con un 47,5%. Estos datos pueden deberse al hecho de que esta franja de edad comprende a las personas que se encuentran en una etapa de gran actividad que les permite compaginar su vida laboral con un estilo de vida saludable en cuanto a la práctica de AF.

El grupo de edad de 45 a 64 años es el que más AF realiza en una entidad municipal deportiva, representando el 63,2% de ese total de 6,9% que se obtenía en el gráfico comparativo sobre el modo de realización de la AF (Gráfico 3). También es el grupo de edad que más AF realiza por su cuenta con un 42,8%, seguido muy de cerca por el grupo de edad de 25 a 44 años con un 33,1%. Puede inferirse que los hábitos de AF y deportivos de los jacetanos se mantienen también en esta etapa de adultez y de transición a la vejez de los 45 a los 64

años, con un gran aumento del uso de las instalaciones deportivas municipales, pero también con una notable práctica de la AF de manera independiente.

Por último, las personas mayores de 65 años no destacan en ninguna categoría en comparación con el resto de grupos de edad, pero sorprende cómo existe un 20% de participantes que practican AF como actividad de una federación; esta categoría estaba dominada por los menores de 25 años (60%), pero estos datos pueden sugerir que existen determinadas actividades o deportes que requieren de estar federado para su práctica y que experimentan un auge en su popularidad para las personas mayores de 65 años.

Gráfico 8. Modo de realización de la AF actualmente, según la edad



Fuente: Elaboración propia

3.2.3. Otros datos sobre la práctica de AF antes, durante y después del confinamiento

La COVID-19 ha tenido un impacto negativo a nivel mundial, debido principalmente a las estrictas medidas de confinamiento, que modificaron fuertemente el estilo de vida de las personas. Ya existen estudios que demuestran cómo el nivel de AF tiende a disminuir a causa de este confinamiento prolongado durante los 7 días de la semana, lo que fomenta los comportamientos sedentarios, con actividades sedentarias como pueden ser ver la televisión, consumir los servicios de streaming, realizar juegos o actividades cognitivas, jugar a videojuegos, escuchar música, entre otros (5).

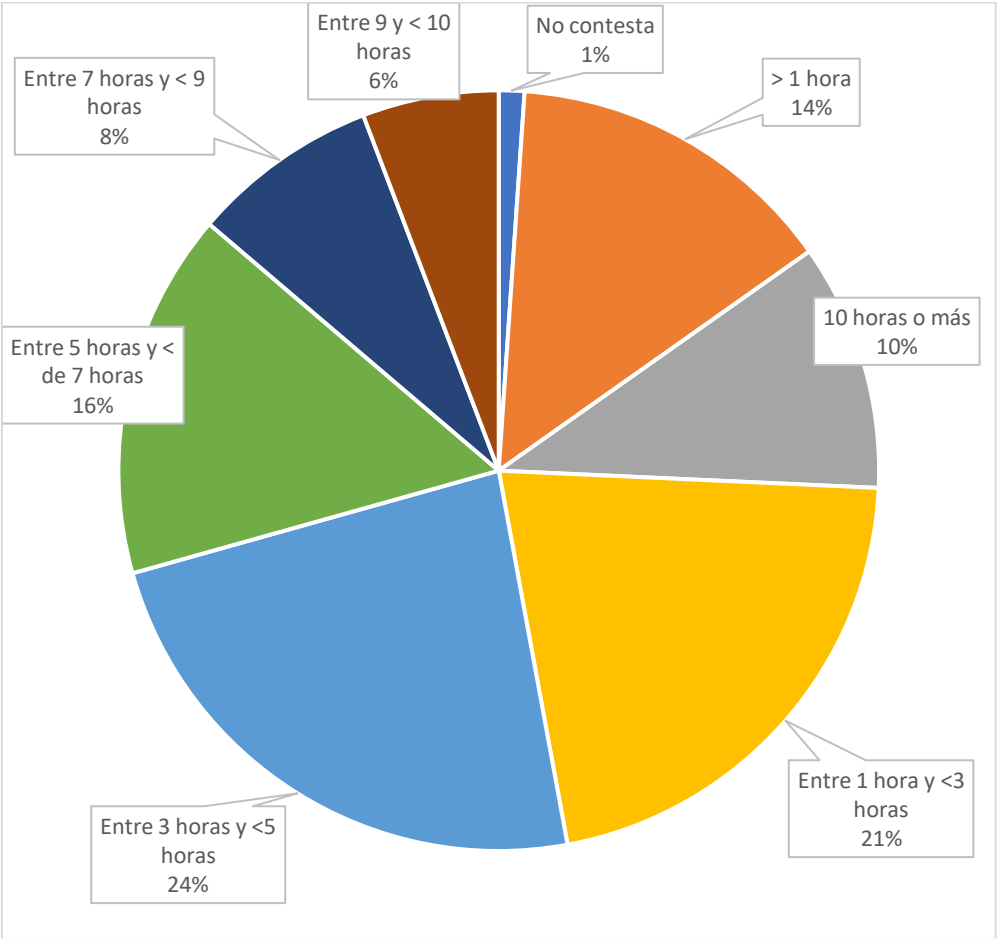
En concreto, según un estudio realizado por Ipsos sobre "Miradas globales sobre el ejercicio y los deportes de equipo", España se situaría en el cuarto país de Europa con mayor nivel de actividad sedentaria, con un 15% de personas que no practican ningún deporte (6).

Así, en la presente investigación se ha preguntado sobre cuánto tiempo dedicaban los participantes a las actividades sedentarias (AS) durante el confinamiento (Gráfico 9), entendiéndose actividad sedentaria como la falta de actividad física regular (menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana) (7), a la que la OMS definió como la "poca agitación o movimiento" (8). La actividad sedentaria también contempla el teletrabajo (trabajo que se realiza alejado de la sede de la empresa, normalmente desde el domicilio), que ha experimentado un aumento exponencial durante el confinamiento.

Se ha obtenido que los periodos de AS que tienen lugar con mayor frecuencia son "entre 1 hora y <3 horas" con un 21%, "entre 3 horas y <5 horas" con un 24% y "entre 5 horas y <7 horas" con un 16%. Teniendo en cuenta los tres datos anteriores, puede **decirse que más de la mitad de los participantes (61%) han experimentado una creciente actividad sedentaria durante el confinamiento,** lo cual no es sorprendente debido a las fuertes limitaciones que la naturaleza del confinamiento conlleva. A pesar de estas cifras, se debe tener en cuenta que la mayoría de los participantes siguieron realizando una práctica de AF similar a la que tenían antes del confinamiento, lo cual puede observarse en el Gráfico 3 sobre las frecuencias en la AF antes, durante y después del confinamiento de este estudio. Como puede observarse, se genera una contradicción entre la creciente actividad sedentaria durante el confinamiento y el hecho de seguir practicando la AF de manera similar antes, durante y después del confinamiento; este hecho podría deberse a la propia percepción de los participantes de sentirse más sedentarios de lo que realmente han sido, al disponer de un mayor tiempo de estancia en casa, especialmente si los participantes no pudieron teletrabajar, lo que agravaría la sensación de sedentarismo.

Por otra parte, los datos que podrían equivaler a no realizar ningún tipo de AF corresponderían con la opción "entre 9 y <10 horas", donde se obtiene un 6%, la cual es una cifra bastante baja en comparación con los resultados obtenidos en las demás opciones.

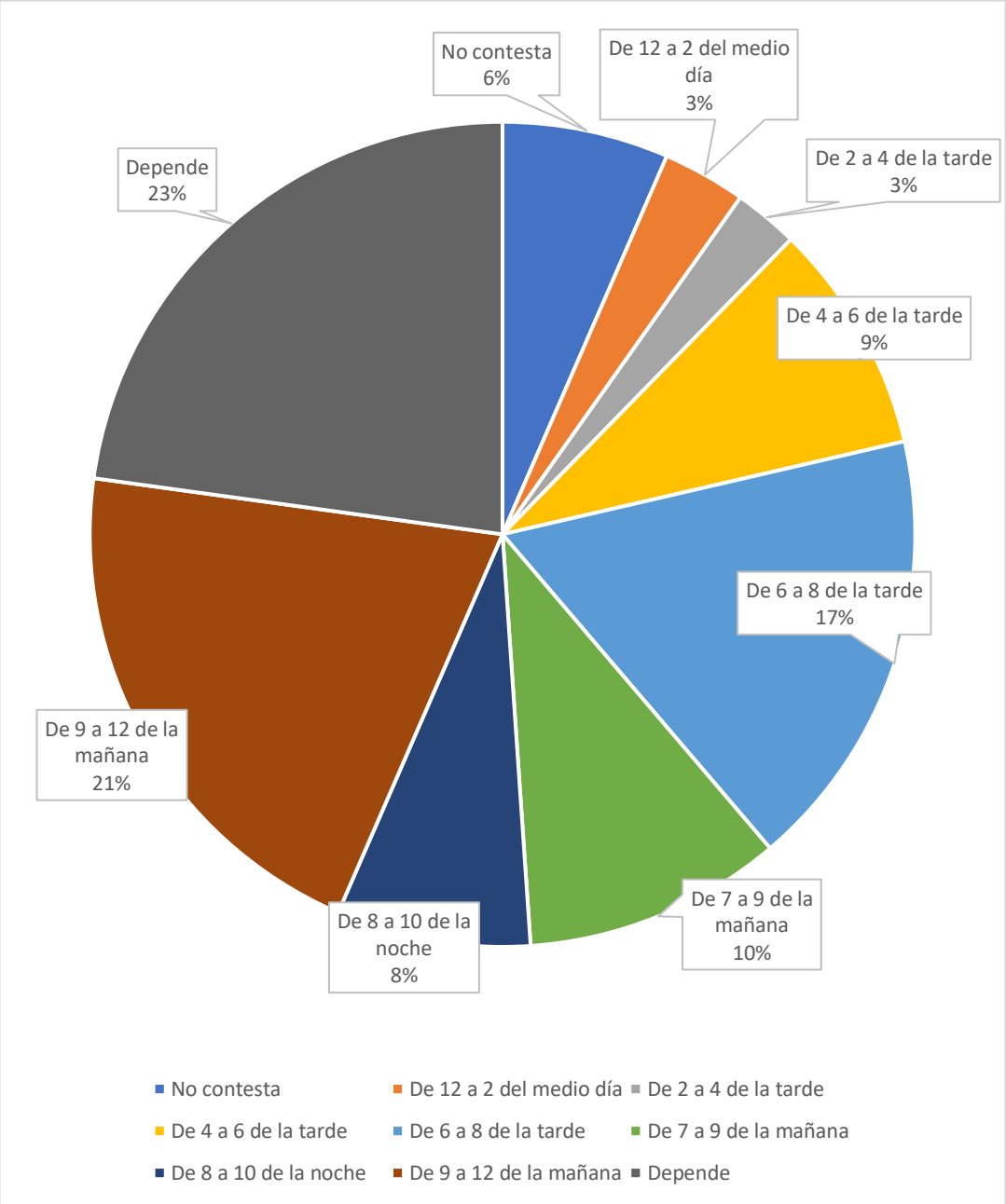
Gráfico 9. Tiempo dedicado a la actividad sedentaria durante el confinamiento (pregunta 9)



Fuente: Elaboración propia

En la presente investigación también se ha preguntado sobre el horario en que se práctica la AF (Gráfico 10). Según los datos obtenidos, las franjas horarias más populares son "de 9 a 12 de la mañana" con un 21%, y "de 6 a 8 de la tarde" con un 17%. Las franjas que con una notable diferencia son las menos populares corresponden con el horario "de 12 a 2 del mediodía" con un 3,3% y "de 2 a 4 de la tarde" con un 2,5%. **Puede inferirse que las horas centrales del día que corresponden al mediodía y a la media tarde son aquellas en las que los participantes realizan menos AF**. Por último, hasta el 23% de participantes afirma que su horario "depende", la cual es una elevada cifra de personas que no pueden establecer una rutina u horario para practicar AF, entendiéndose que debido a diversos factores o circunstancias, como puede ser horario de trabajo y la conciliación laboral.

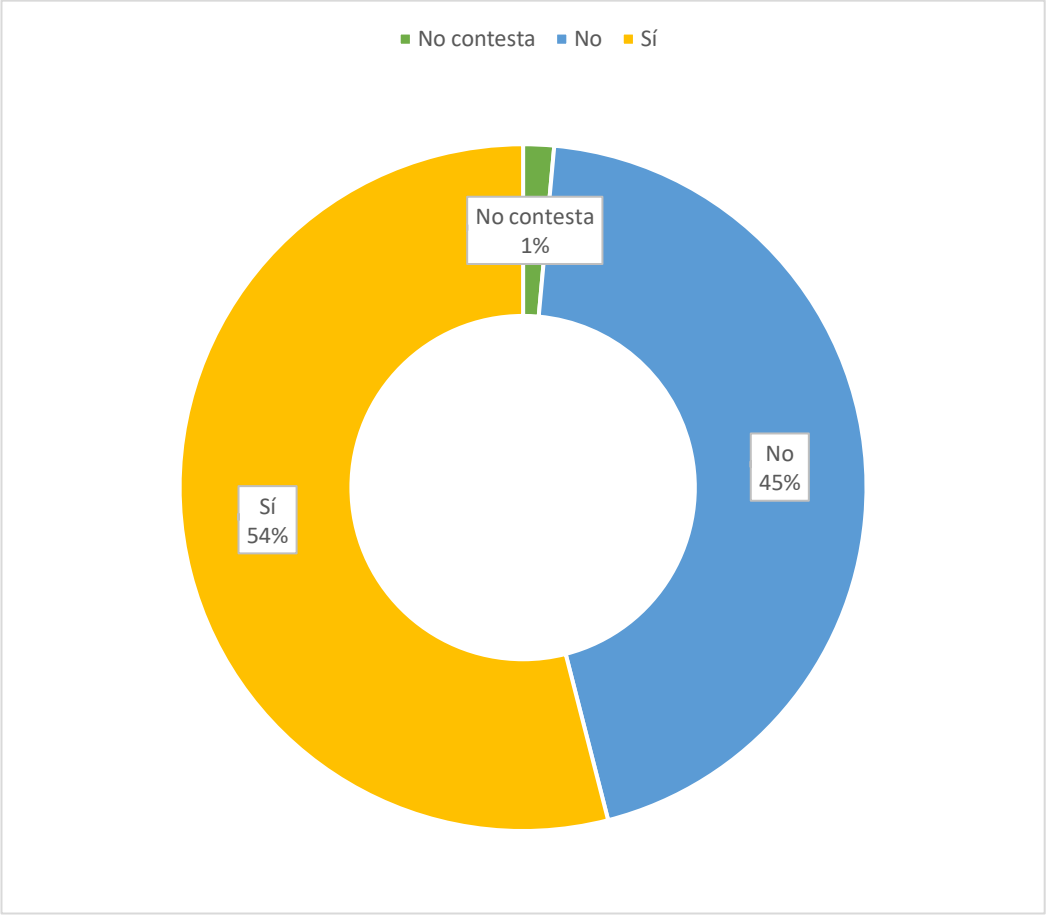
Gráfico 10. Horario de práctica de la AF (pregunta 12)



Fuente: Elaboración propia

Por último, a los participantes se les pregunta sobre si están **inscritos en alguna actividad deportiva o centro deportivo**, tanto antes como después del COVID-19 (Gráfico 11). Se obtiene que **más de la mitad de los participantes, un 54%, sí estaban inscritos antes del COVID-19, frente al 45% que no lo estaban**.

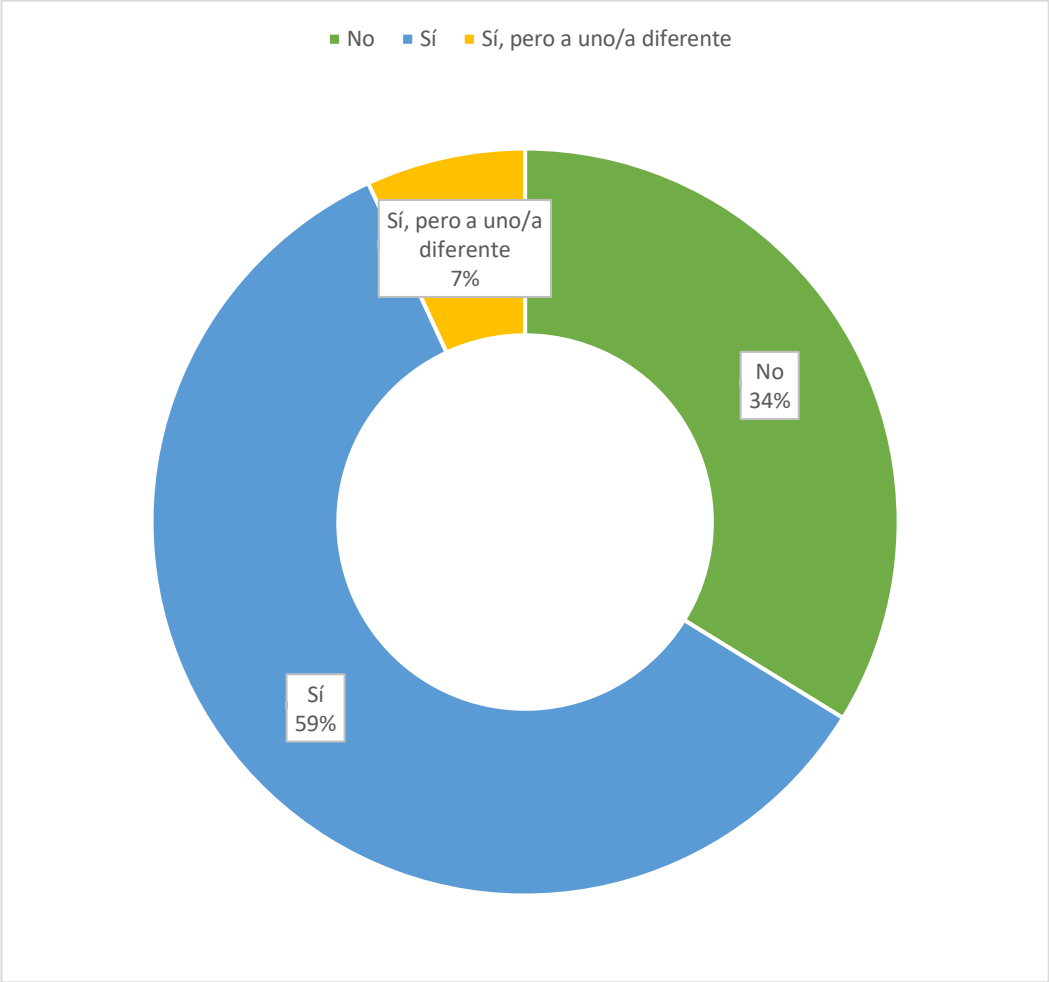
Gráfico 11. ¿Estaba inscrito a alguna actividad deportiva/centro deportivo antes del COVID19? (pregunta 13)



Fuente: Elaboración propia

Además, de entre los participantes que sí estaban inscritos antes del COVID-19 (Gráfico 12), un 59% de nuevo contestó que sí estaban inscritos en alguna actividad deportiva o centro deportivo actualmente, mientras que el 7% contestó que también, pero en uno/a diferente. Sin embargo, **hasta el 34% contestó que ya no estaban inscritos actualmente, lo que significa un notable descenso en el número de inscripciones a actividades o centros deportivos; este dato sugiere la tendencia que se observaba anteriormente sobre la población de estudio optando por practicar la AF por su cuenta.**

Gráfico 12. ¿Está actualmente inscrito? (pregunta 14)

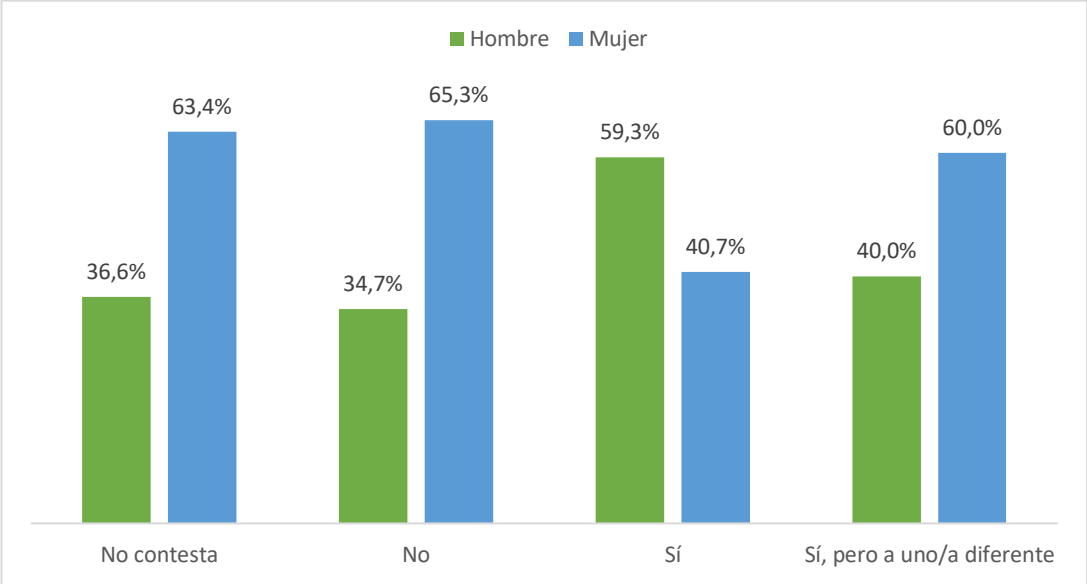


Fuente: Elaboración propia

Los datos obtenidos en este pregunta concuerdan con los conseguidos sobre el modo de realización de la AF actualmente (Gráfico 6), ya que al sumar los valores de las opciones "como actividad de su centro de trabajo" (2,5%), "como actividad de un club/asociación/gimnasio" (21,4%), "como actividad de una entidad municipal deportiva" (6,9%) y "como actividad de una federación" (1,8%), se logra el porcentaje de 32,6%, cifra que se aproxima al 35% de personas que afirman seguir inscritos en alguna actividad o centro deportivo actualmente.

Atendiendo a la pregunta anterior desglosada por género (Gráfico 13), se puede observar cómo el descenso en las personas inscritas recae en las mujeres; dicho de otra forma, casi el doble de mujeres que de hombres han dejado de estar inscritas (M= 65,3%; H=34,7%). Por tanto, más hombres que mujeres siguen inscritos (M=40,7%; H=59,3%). Llama la atención que **más mujeres que hombres han decidido cambiar de actividad o centro deportivo con respecto al que estaban inscritos antes de la COVID-19 (**M=60%; H=40%).

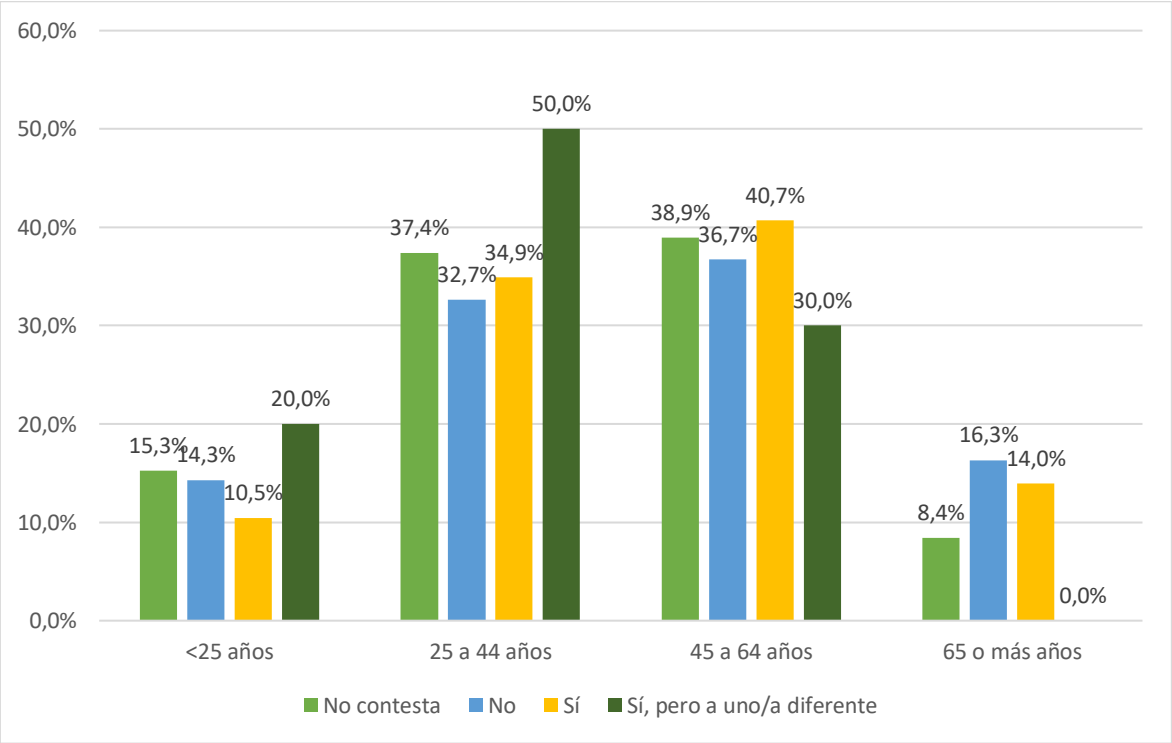
Gráfico 13. Personas inscritas actualmente en alguna actividad deportiva/centro deportiva, según el género



Fuente: Elaboración propia

Al desglosar la misma pregunta por los grupos de edad (Gráfico 14), vemos que el dato más relevante es que son las personas de 25 a 44 años (50%) quienes han liderado el cambio de actividad/centro deportivo a otro/a distinto.

Gráfico 14. Personas inscritas actualmente en alguna actividad deportiva/centro deportiva, según la edad



Fuente: Elaboración propia

3.3. Intereses: actividad física e instalaciones

3.3.1. Espacios para la práctica deportiva

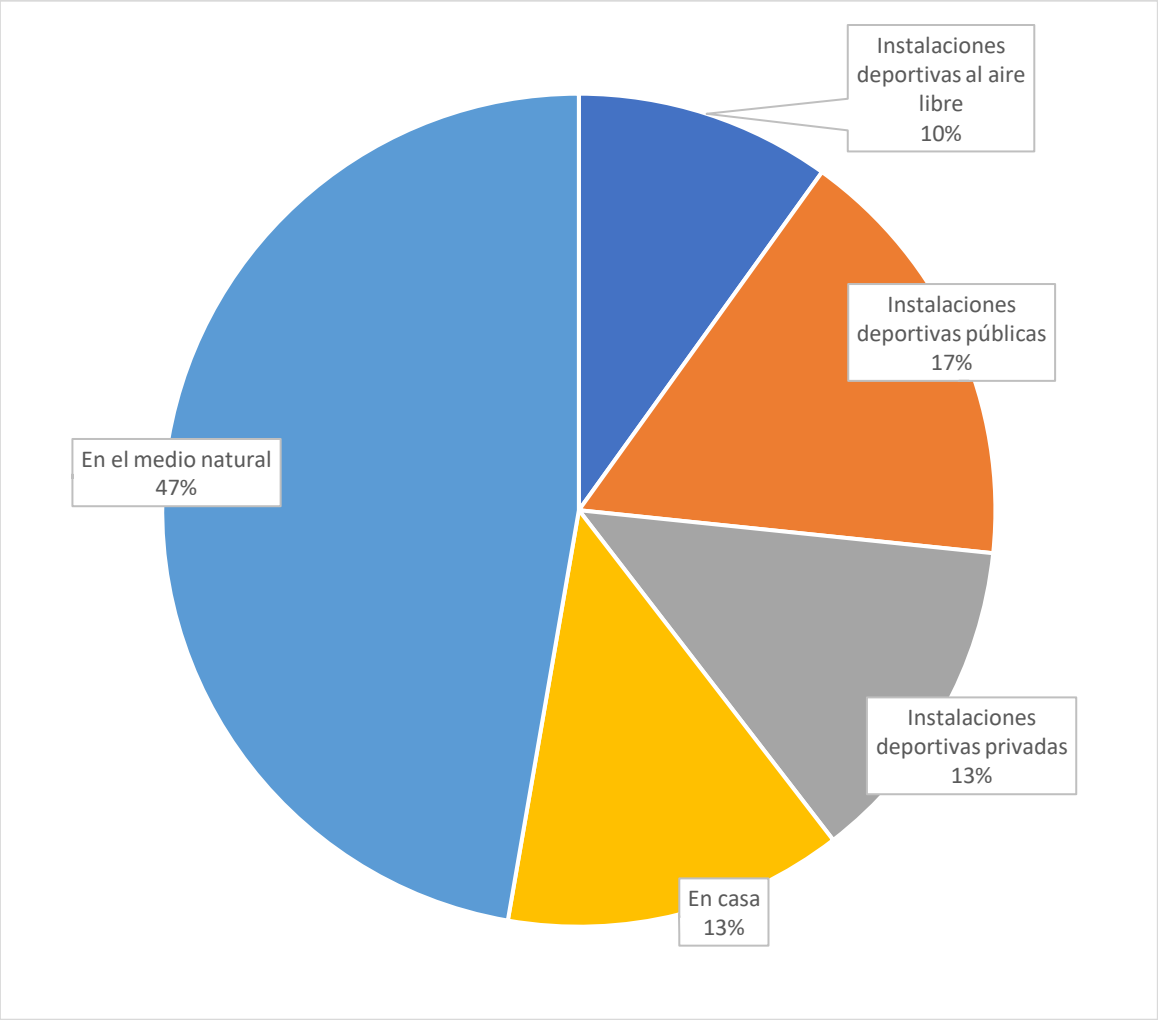
A los participantes se les pregunta en qué espacio suelen realizar AF y/o deporte, pudiendo seleccionar más de una respuesta (Gráfico 15). Los resultados ponen de manifiesto que **casi la mitad de los encuestados emplean el medio natural (47%). En segundo lugar, con una frecuencia mucho menor, se sitúa el uso de las instalaciones deportivas públicas (17%), mientras que el resto de opciones se distribuyen a partes similares: en casa (13%), instalaciones deportivas privadas (13%) e instalaciones deportivas al aire libre (10%).**

Cabe matizar la diferencia entre "medio natural" y "aire libre", ya que la segunda opción se refiere a pistas, máquinas u otras instalaciones/elementos que pudieran situarse en el exterior, esto es, al aire libre (ej.: correr en la pista de atletismo), mientras que la primera opción, el medio natural, se refiere al ambiente o entorno que no es resultado de la intervención humana, donde se puede desarrollar AF y deportes que no requieren por tanto de unas instalaciones deportivas (ej.: correr por una ruta).

Atendiendo al matiz anterior, se explica la diferencia entre el elevado porcentaje obtenido en la opción "en el medio natural" y el bajo porcentaje en comparación obtenido en la opción "instalaciones deportivas al aire libre".

En una pregunta similar efectuada en la Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2020 (4), sobre el lugar donde se suele practicar deporte, se obtiene que los españoles realizan deporte "en casa" (36,3%), "en un centro de enseñanza" (17,2%), "en el trayecto al trabajo o centro de enseñanza" (3,1%), "en un centro de trabajo" (3%) y en "otros lugares" (61,2%); al comparar estos datos con los del presente estudio en la pregunta 15, puede observarse cómo la opción "en casa" es mucho menos popular (13% frente a 36,3%). A pesar de que la opción más popular de este estudio no se pregunta en la Encuesta Nacional, "en el medio natural" (47%), probablemente una parte de los participantes que hubieran respondido "en el medio natural" han seleccionado la opción "otros lugares" (61,2%), lo cual explicaría en parte por qué se ha obtenido un porcentaje tan elevado en dicha opción.

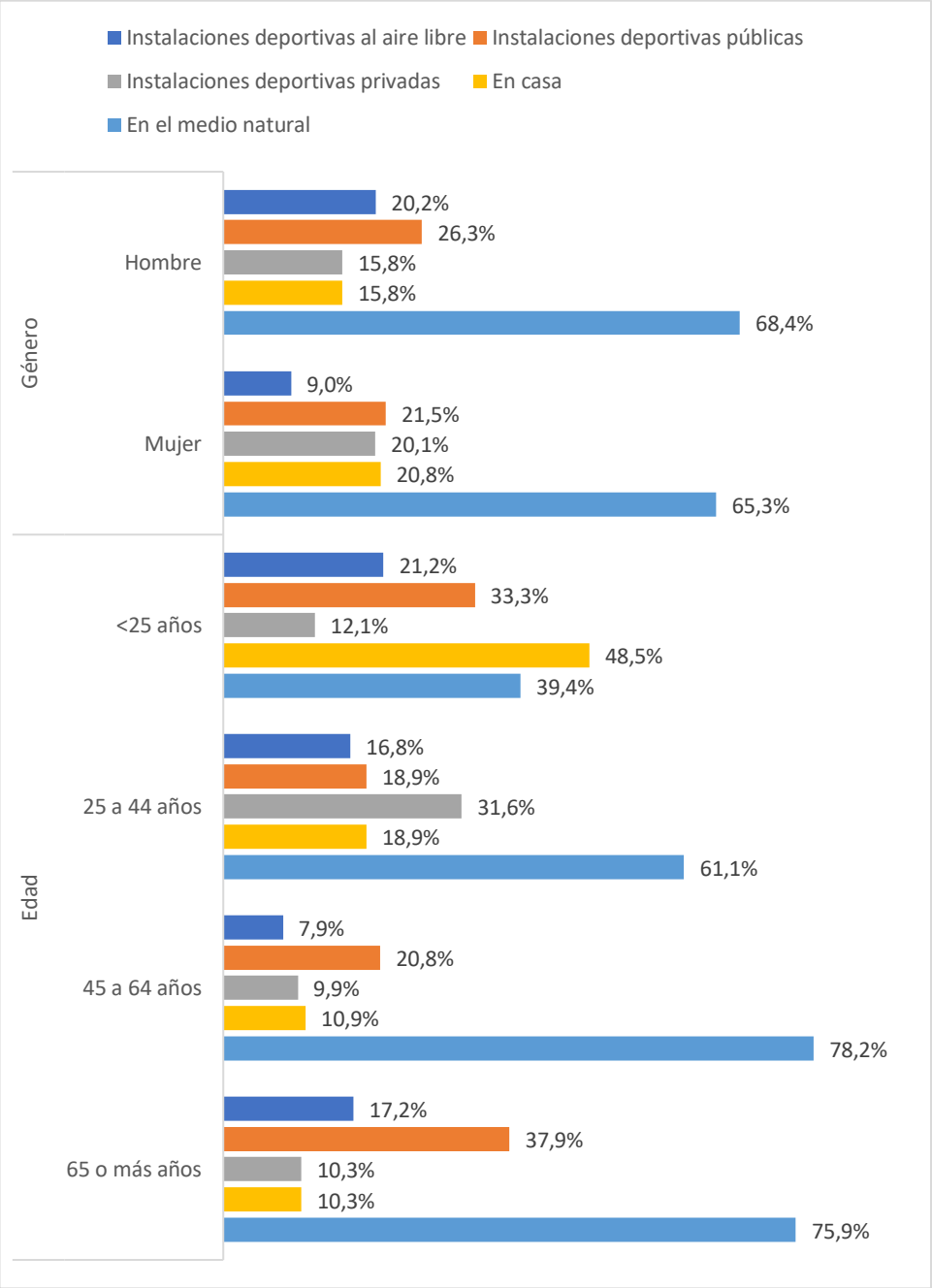
Gráfico 15. ¿En qué espacio suele realizar AF y/o deporte? (pregunta 15)



Fuente: Elaboración propia

En el Gráfico 16, puede observarse cómo, según el género, las mujeres realizan AF y/o deporte más que los hombres "en casa" (M=20,8%; H=15,8%) y en las instalaciones deportivas privadas (M=20,1%; H=15,8%). Estos resultados pueden deberse a la necesidad de las mujeres jacetanas por conciliar su vida laboral, de manera que la práctica de AF y/o deporte tanto en casa como en instalaciones privadas permite una mayor flexibilidad horaria y comodidad a la hora de adaptarse y seleccionar en qué horario llevar a cabo el ejercicio físico.

Gráfico 16. Espacio donde se realiza AF y/o deporte, según género y edad



Fuente: Elaboración propia

También puede observarse que el doble de hombres que de mujeres utilizan las instalaciones deportivas al aire libre (M=9%; H=20,2%) y, de manera ligeramente superior, las instalaciones deportivas públicas (M=26,3%; H=21,5%). Estos datos pueden deberse a determinadas AF y/o deportes que en Jaca son más practicados por los hombres, donde los equipos femeninos son menos comunes o todavía no se han constituido y, por tanto, hacen menos uso o no hacen uso de las correspondientes pistas.

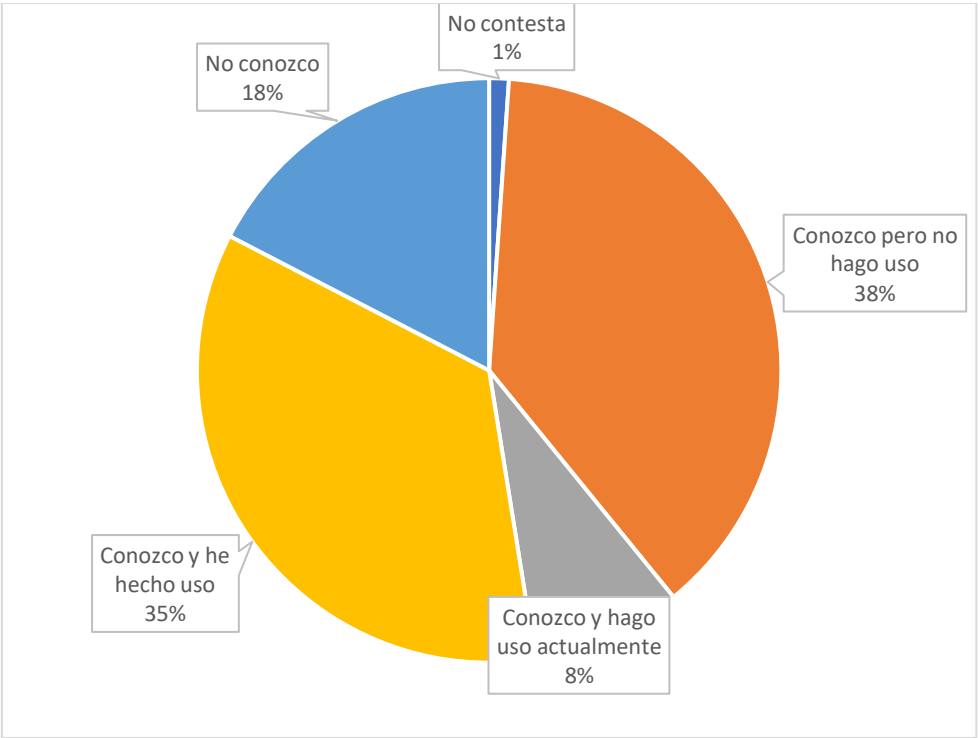
Según la edad, los resultados observables en el Gráfico 16 ponen de manifiesto que **todos los grupos de edad abogan por la AF y/o deporte en el medio natural de manera rotunda**, especialmente las personas de entre 45 y 64 años (78,2%), seguido de las personas mayores de 65 años (75,9%) y muy de cerca, de las personas de entre 25 y 44 años (61,1%). El medio natural resulta fundamental en la vinculación entre salud y medioambiente, ya que los factores ambientales influyen en la salud humana, directa e indirectamente, especialmente cuando la AF y/o el deporte se lleva a cabo frecuentemente en dichos espacios naturales (9); en este sentido, se trata de una cuestión de salud pública, donde se puede trabajar en la prevención y promoción de la salud poniendo en virtud los beneficios de la práctica de AF y/o deporte en el medio natural para mejorar el bienestar físico y psicológico de la población de Jaca. Además de dichos beneficios, algunos estudios demuestran que estas actividades en el medio natural son muy motivacionales, de manera que afectan positivamente a la continuidad de su práctica, esto es, a la adherencia, lo que garantiza un corredor para trabajar la adopción de comportamientos saludables, la modificación de estilos de vida sedentarios, el diseño del tiempo de ocio y, en definitiva, para mejorar la calidad de vida de las personas (10). De esta manera, se produce un ecosistema transversal donde la salud, la AF/deporte y el medio natural están estrechamente interrelacionados y suponen un campo donde poder llevar a cabo aplicaciones, estrategias e intervenciones para impulsar los hábitos saludables de actividad física, deporte y salud de la población jacetana con vistas al desarrollo de las acciones previstas en la Agenda Estratégica del Deporte de Jaca 2021-2026.

Aunque los jóvenes menores de 25 años también optan por el medio natural (39,4%), este no es el espacio predilecto, sino "en casa" (48,5%), un dato que llama la atención porque es el más elevando con diferencia respecto a los demás grupos de edad. También cabe destacar que son las personas de entre 25 a 44 años quienes más uso hacen de las instalaciones deportivas privadas (31,6%); asimismo, las personas mayores de 65 años son quienes más uso hacen de las instalaciones deportivas públicas (37,9%), seguidas de los menores de 25 años (33,3%). Las instalaciones deportivas al aire libre son las que menos se emplean, siendo especialmente poco empleadas por las personas de entre 45 a 64 años (7,9%).

3.3.2. Formas de entrenamiento: online/presencial

Respecto a las nuevas formas de entrenamiento online, cabe destacar en el Gráfico 17 que **sólo el 8% de los participantes conoce y hace uso de ellas** actualmente. Sin embargo, estos nuevos métodos sí que son conocidos por hasta el 81% de los participantes, teniendo en cuenta que el 38% las conoce pero no hace uso de ellas y hasta el 35% las conoce y ha hecho uso de ellas anteriormente. Puede inferirse que la mayoría de las personas están familiarizadas con estas nuevas formas de entrenamiento online, pero no terminan por llevarse a la práctica, al menos frente a las formas de entrenamiento tradicionales. Estos datos sugieren que sí que hay cierto interés y que quizá su uso responde a determinadas circunstancias, de manera que las formas de entrenamiento online podrían situarse como un complemento para las formas de entrenamiento tradicionales, y no tanto constituirse como una alternativa excluyente.

Gráfico 17. ¿Conoce o ha hecho uso de alguna de las nuevas formas de entrenamiento online (APPs, vídeo tutoriales, etc.)? (pregunta 16)

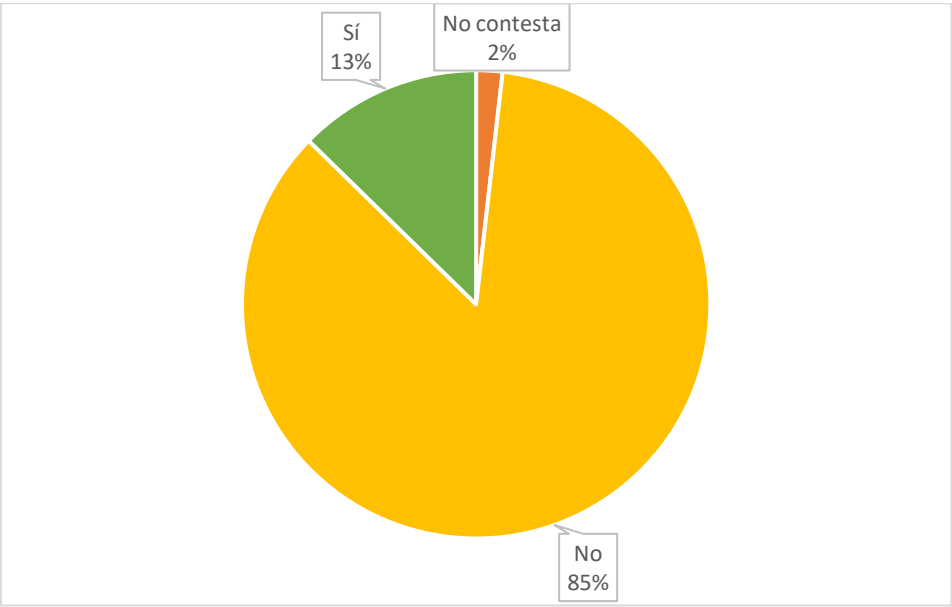


Fuente: Elaboración propia

Los datos anteriores se confirman en el Gráfico 18, donde parece claro que los participantes no prefieren las nuevas formas de entrenamiento online (13%) frente a las formas tradicionales (85%).

Además, al desglosar la pregunta 17 y 18 por género y edad también se obtiene que, en general, **son las mujeres y los jóvenes quienes más conocen y se decantan por el entrenamiento online**.

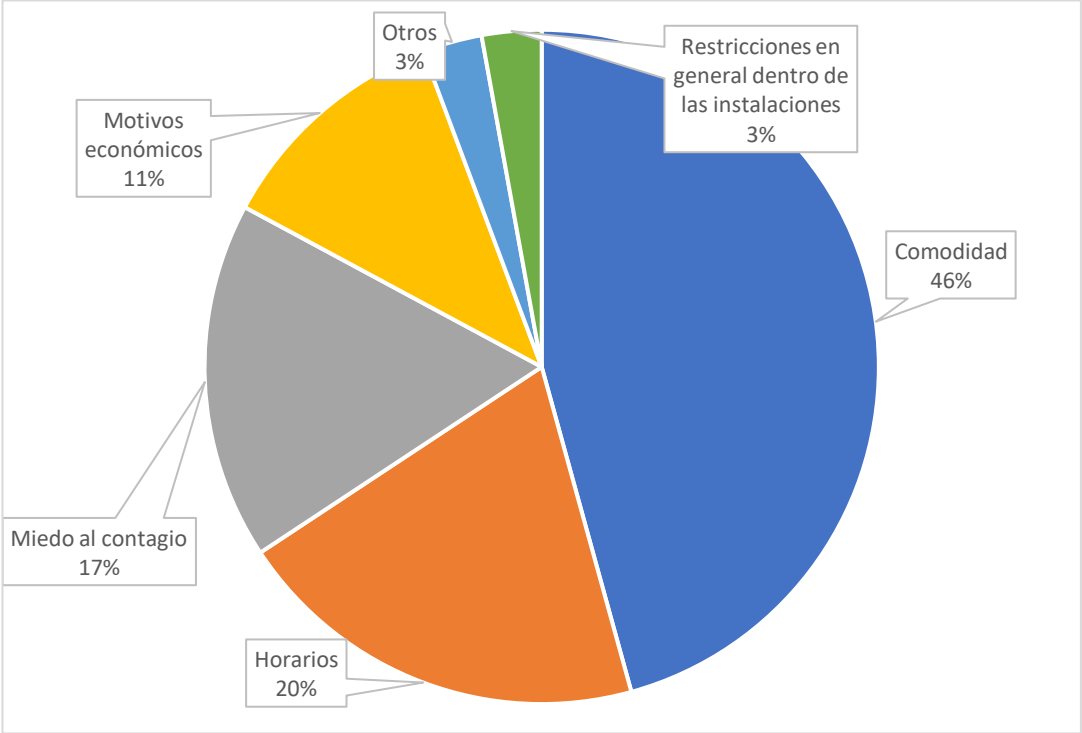
Gráfico 18. ¿Prefiere estas nuevas formas de entrenamiento online frente a los métodos de entrenamiento tradicionales? (pregunta 17)



Fuente: Elaboración propia

En el Gráfico 19 puede observarse que de entre las personas que respondieron que "Sí" en la pregunta 17, los dos motivos principales que se esgrimen a favor de las nuevas formas de entrenamiento online son la "comodidad" (46%) y la flexibilidad de los "horarios" (20%).

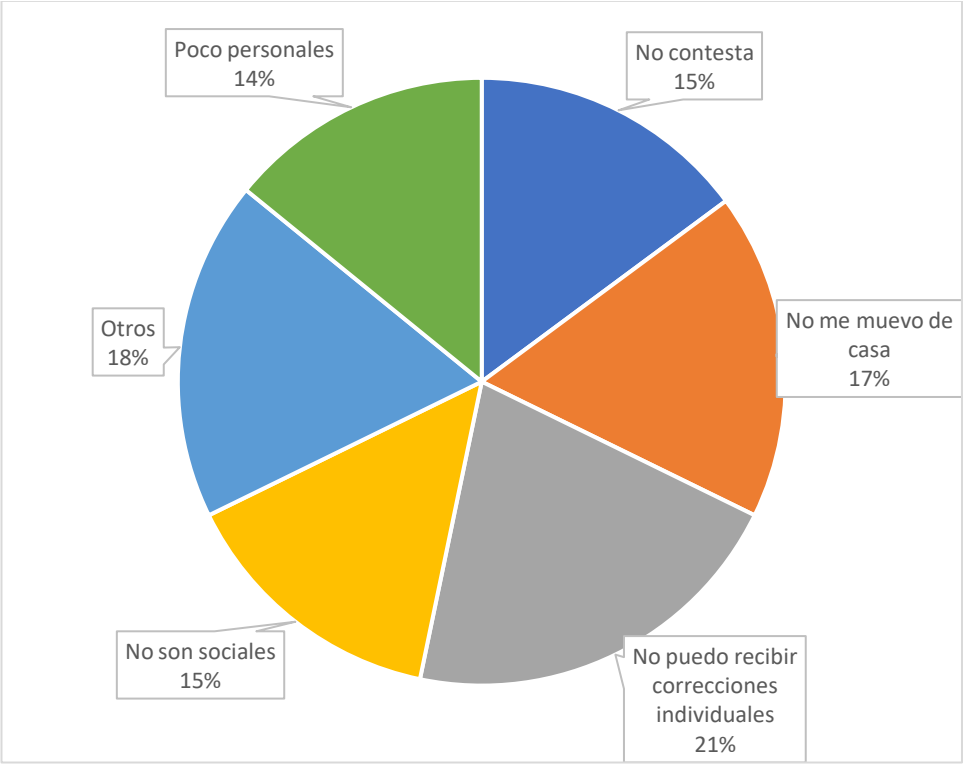
Gráfico 19. Si la respuesta ha sido sí, ¿por qué las prefiere? (pregunta 18)



Fuente: Elaboración propia

Asimismo, en el Gráfico 20 se refleja que de entre las personas que respondieron que "No" en la pregunta 17, los principales motivos que se sostienen en contra de las nuevas formas de entrenamiento online son el hecho de no poder recibir correcciones de forma individual y personalizada (21%) y que la atención sea poco personal (14%); también destaca en conjunto el hecho de que los participantes no se mueven de casa (17%) y por tanto, tampoco pueden socializar (15%) en la realización de la AF y/o deportes. En general, estos dos grupos de razones aluden a las barreras en la comunicación entre alumno/a-alumno/a y alumno/a-monitorado, lo que impacta gravemente en la motivación de los participantes, algo que no es problema en las actividades grupales presenciales. Estas barreras pueden generar esa falta de adherencia y de compromiso que es tan necesaria en la práctica de AF/deportiva y más aún, en el entrenamiento online.

Gráfico 20. Si la respuesta ha sido no, ¿por qué no las prefiere? (pregunta 19)

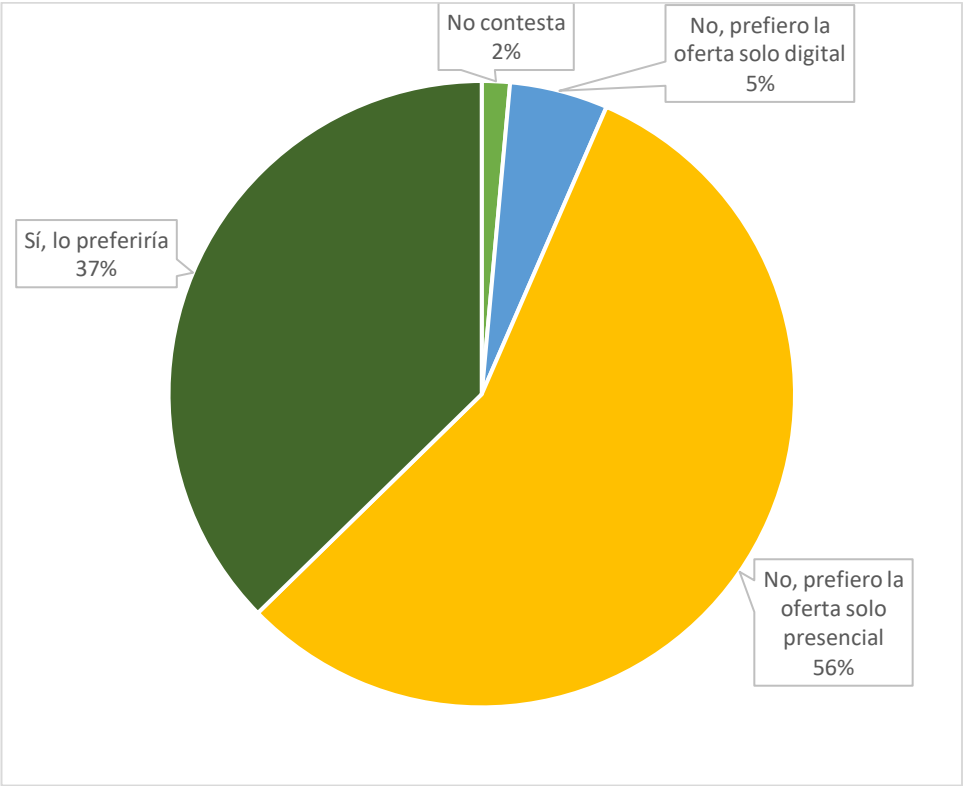


Fuente: Elaboración propia

Las respuestas de la pregunta 20 ponen de manifiesto que, efectivamente, **hasta un 37% de personas preferirían un modelo mixto de oferta tanto digital como presencial** (Gráfico 21). También un 5% preferiría sólo oferta digital, lo cual es un dato llamativo, ya que denota que hay personas que radicalmente quieren cambiar de un modelo tradicional de entrenamiento a uno online. Aun así, la mayoría sigue prefiriendo sólo el entramiento presencial (56%), aunque supone un notable descenso frente al 85% que prefería el entrenamiento presencial cuando se le ponía en la tesitura de tener que decidir entre uno u otro. Este hecho refuerza la **tendencia de ese modelo mixto que**

puede resultar útil para los jacetanos, donde ambos entrenamientos se complementarían mutuamente.

Gráfico 21. Si un centro ofreciese variedad, combinando la oferta de lo digital y lo presencial, ¿haría uso de ello? (pregunta 20)

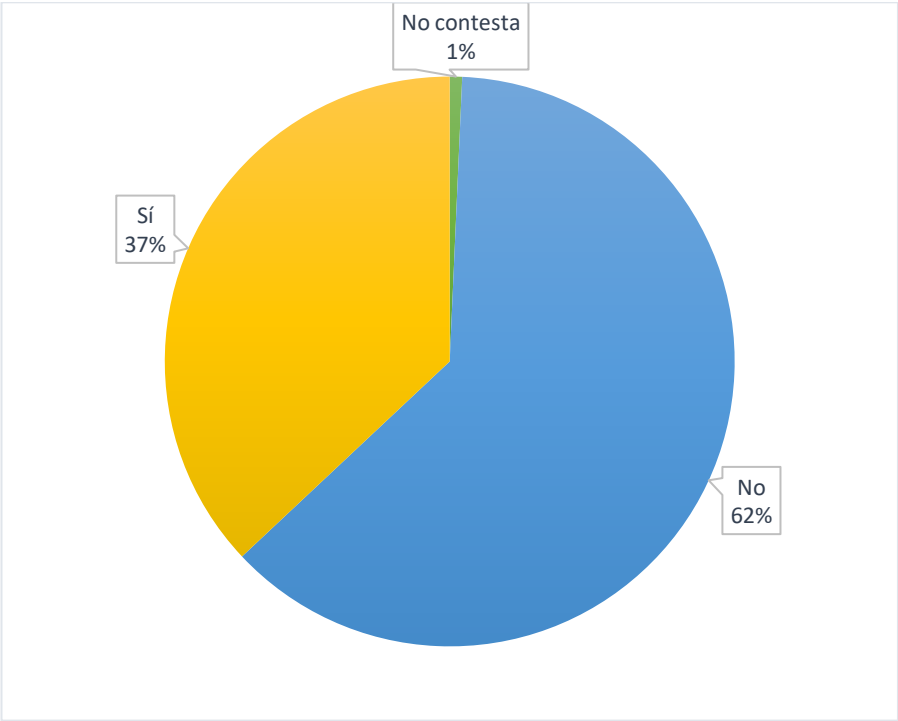


Fuente: Elaboración propia

3.3.3. Nuevas actividades deportivas

A los participantes también se les pregunta sobre si les gustaría realizar algunas actividades deportivas que todavía no están llevando a cabo (Gráfico 22). Más de la mitad de los participantes, concretamente el 62%, afirman que sí existe algún tipo de actividad deportiva que actualmente no realizan pero que sí estarían interesados en realizar, frente al 37% que afirma que no estaría interesado en realizar ninguna nueva actividad deportiva.

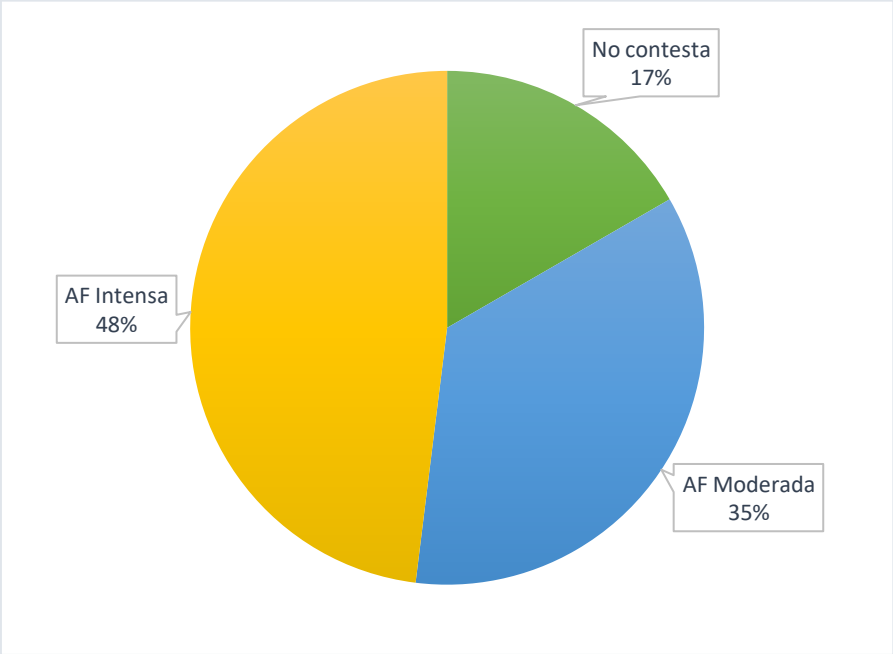
Gráfico 22. ¿Existe algún tipo de actividad deportiva que actualmente no realiza, pero que estaría interesado/a en realizar? (pregunta 21.1)



Fuente: Elaboración propia

La actividad física y deportiva puede clasificarse en función de la intensidad con la que se realiza. Esta intensidad habitualmente se cuantifica a través del MET (gasto metabólico o consumo de oxígeno en reposo). Para esta investigación se ha adoptado la clasificación que realiza la OMS sobre la actividad física "Moderada" e "Intensa" (11), entendiéndose en este estudio como moderadas aquellas actividades físicas aeróbicas que se realizan durante al menos 30 min en 3 o más días a la semana. Por tanto, en este estudio se ha tenido en cuenta la frecuencia con la que los participantes realizan actualmente actividad física de manera moderada a vigorosa durante al menos 30 minutos a la semana.

Gráfico 23. ¿Existe algún tipo de actividad deportiva que actualmente no realiza, pero que estaría interesado/a en realizar? ¿Cuál? (pregunta 21.2)



Fuente: Elaboración propia

De entre los participantes que respondieron afirmativamente a la pregunta 22.1, el 48% pone de manifiesto su interés por realizar nuevas actividades que conllevan una AF intensa, mientras que el 35% se interesa por nuevas actividades que conllevan una AF moderada; el 17% restante finalmente no ha contestado a la pregunta (Gráfico 23).

Respecto a la AF moderada, se proponen actividades/deportes como aquaeróbic, baile, boxeo, deportes de montaña, escalada, fitness, hípica, judo, kendo, ejercicios, hipopresivos, motocross, natación, pádel, patinaje, pelota mano, pilates, pole dance, ejercicios de psicomotricidad, running, spinning, taichí y yoga.

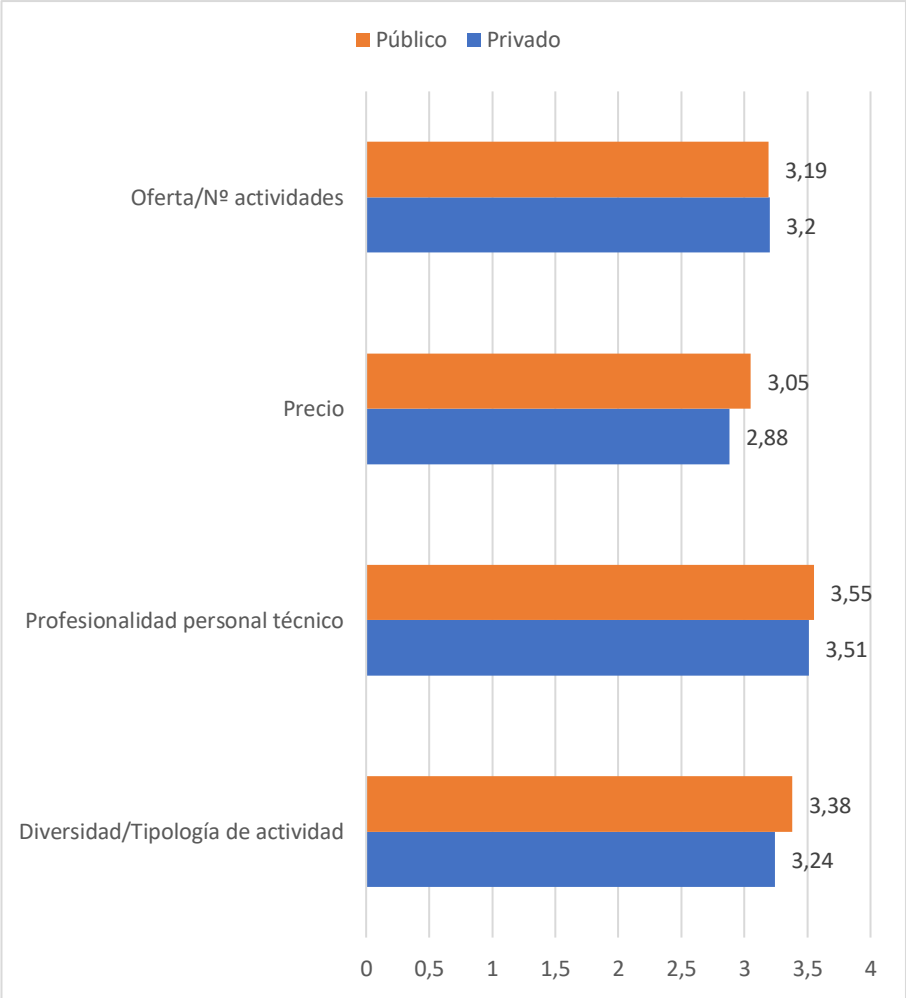
Respecto a la AF intensa, se proponen actividades/deportes como aeroyoga, aquaeróbic, artes marciales, bodypump, ciclismo, boxeo, deportes de montaña, entrenamiento funcional, escalada, ejercicios de estiramientos, fitness, fútbol, gimnasia, hípica, ejercicios hipopresivos, judo, multideporte, ejercicios de musculación, natación, pádel, paracaidismo, patinaje, pilates, rugby, running, spinning, surf, tenis, voleibol, yoga y zumba.

Como puede comprobarse, los participantes presentan una gran diversidad de actividades físicas/deportes que les gustaría practicar y que además se repiten dependiendo de la intensidad, ya que las AF pueden considerarse tanto moderadas como vigorosas en función del nivel de intensidad con el que se practican. Las AF que se exponen con mayor frecuencia son el fitness (10,6%), la natación (10,6%), la escalada (5,9%), el

ciclismo (4,7%) y el spinning (4,7%).Nivel de satisfacción en la oferta de AF en infraestructuras públicas/privadas

Los participantes ponen de manifiesto su valoración sobre el nivel de satisfacción con respecto a la práctica de AF tanto en las infraestructuras públicas como privadas (Gráfico 24). Para ello se les solicita que valoren de 0 (nada adecuada) a 5 (muy adecuada) cómo es la oferta de AF en las infraestructuras públicas y privadas de su entorno más cercano (oferta, precio, profesionalidad del personal técnico y diversidad). Cade matizar la diferencia entre "diversidad" y "oferta", entendiéndose la primera como la variedad en el tipo de actividades y la segunda como el número de actividades.

Gráfico 24. Valore de 0 a 5 la oferta de AF en las infraestructuras públicas/privadas de su entorno más cercano. Tabla comparativa público/privado (media) (pregunta 22 y 23)



Fuente: Elaboración propia

Se realizan las pruebas de normalidad (las variables son normales) y se obtienen las frecuencias visualizadas mediante histogramas, y estadísticos de tendencia central, dispersión, distribución y percentiles.

Atendiendo a la media (Gráfico 24), los resultados revelan, en primer lugar, que todas las valoraciones son positivas, ya que se sitúan por encima de la puntuación de 2,5, que es el punto intermedio entre 0 y 5. En segundo lugar, se aprecia cómo apenas existen diferencias significativas entre la puntuación de la oferta de AF en las infraestructuras públicas y privadas, lo que denota que el nivel de satisfacción es muy similar. Las puntuaciones en al ámbito público son ligeramente superiores en todas las categorías, excepto en el aspecto de la "oferta", donde la puntuación en el ámbito privado es superior.

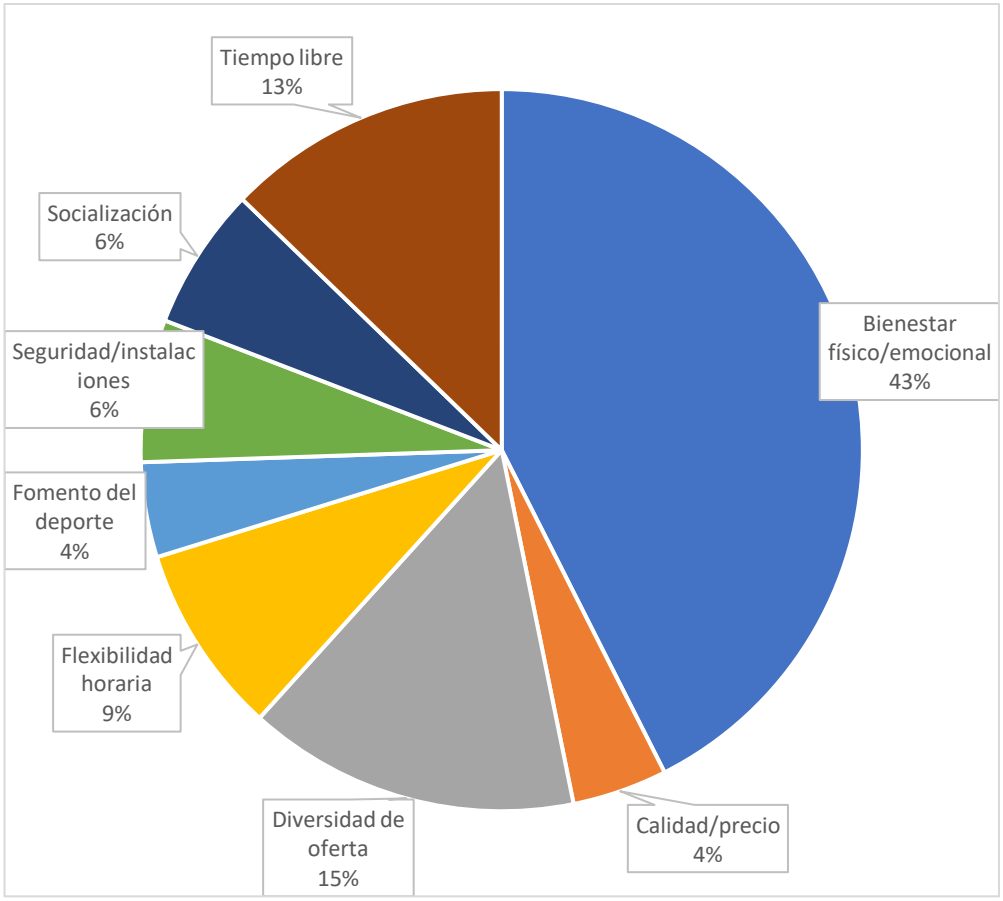
Lo más llamativo en estos resultados es que las valoraciones sean tan parejas, cuando se esperaría que en el ámbito privado fueran mejores, por su propia naturaleza que conlleva el pago de unos servicios e instalaciones por los que se pretende obtener determinadas ventajas frente al ámbito público; de esta manera, puede destacarse lo bien valorada que está la oferta de la AF en las instalaciones públicas, que es gratuita o tiene precios más bajos y a pesar de ello no se encuentra en desventaja frente a las valoraciones de la oferta de AF en las instalaciones privadas. Precisamente, el aspecto peor valorado y donde mayor es la diferencia entre ambos ámbitos, se encuentra en la valoración del "precio", donde el ámbito privado obtiene una puntuación de 2,88, la única situada por debajo del 3, frente al 3,05 que obtiene el ámbito público.

En el polo apuesto, el aspecto mejor valorado en ambos ámbitos es la "profesionalidad personal técnico", con un 3,55 en el ámbito público y un 3,51 en el ámbito privado. Muy de cerca de sitúa la valoración de la "diversidad", con un 3,38 en el ámbito público y un 3,24 en el ámbito privado. Por último, se sitúa la valoración de la "oferta", con un 3,19 en el ámbito público y un 3,20 en el ámbito privado.

3.4. Principales motivaciones y barreras parala práctica deportiva

La presente investigación también aborda las motivaciones por las que los participantes empezarían o se animarían a practicar deporte si todavía no lo hacen (Gráfico 25). El 17% de los encuestados ha contestado a esta pregunta. La codificación y el análisis de las preguntas abiertas ha dado como resultado los siguientes resultados, estructurados en las dimensiones de análisis expuestas en el gráfico.

Gráfico 25. ¿Qué le motivaría a hacer deporte si todavía no lo hace? (pregunta 24)



Fuente: Elaboración propia

Los participantes aluden al logro de un mayor bienestar físico y emocional (43%) como principal fuente de motivación para empezar a practicar deporte. En concreto, se hace referencia a mejorar la salud y el estilo de vida, con los beneficios que ello conlleva en la calidad de vida:

"Lo hago por salud.", "Estar sano y ponerme fuerte", "Sentirme vivo".

Según la Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2020 (4), esta sería también la principal motivación a nivel nacional, que se desglosa en "estar en forma" con un 28,3% y en "motivos de salud" con un 21,9%. Sin lugar a duda,

para la población jacetana, el bienestar físico, emocional y en términos de salud, son primordiales y constituyen factores de motivación para la práctica deportiva.

El segundo motivo más importante se encuentra en la existencia de una buena diversidad de oferta (15%), donde algunos participantes hacen también referencia a otros aspectos relacionados con la oferta, como el precio y los horarios:

> *"Que hubiera amplitud de horarios, precios asequibles, variedad de actividades y que puedas acceder sin miedo a quedarte en plaza para esa actividad".*

El tercer motivo más relevante se encuentra en el "tiempo libre" (13%). Los participantes concretamente se refieren a la necesidad de contar con más tiempo libre, ya que de esta forma sí estarían motivados a realizar deporte; dicho de otra manera, el tiempo libre se configura más bien como una barrera, ya que como no tienen tiempo libre ni si quiera pueden plantearse hacer deporte:

> *"Si tuviese más tiempo libre. Trabajo en comercio y me es difícil combinar deporte y trabajo diariamente.".*

El tiempo libre como barrera para la práctica deportiva también es un elemento que destaca, considerablemente más, en la Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2020 (4), donde hasta el 44% de los encuestados refieren la "falta de tiempo".

Con mucha menor frecuencia se encuentran el resto de motivaciones, donde también destaca la "flexibilidad horaria" (9%) o la "socialización" (6%):

> *"Disfrutar del entorno y socializar", "Encontrar un grupo de gente para hacer deporte al aire libre, que sea de mi nivel.".*

A los participantes de la encuesta también se les pregunta sobre si los medios proporcionados por el Servicio Municipal de Deportes (SMD) de Jaca, junto con el Ayuntamiento de Jaca, son suficientes o no a la hora de contribuir a la vida activa de los jacetanos (Gráfico 26). El 49,6% de los encuestados han contestado a esta pregunta.

En general, la respuesta es positiva, en tanto que el 53% afirma que los medios "Sí" son suficientes; sólo el 17% expresa que los medios "No" son suficientes, mientras que el 7% que "Pueden mejorar".

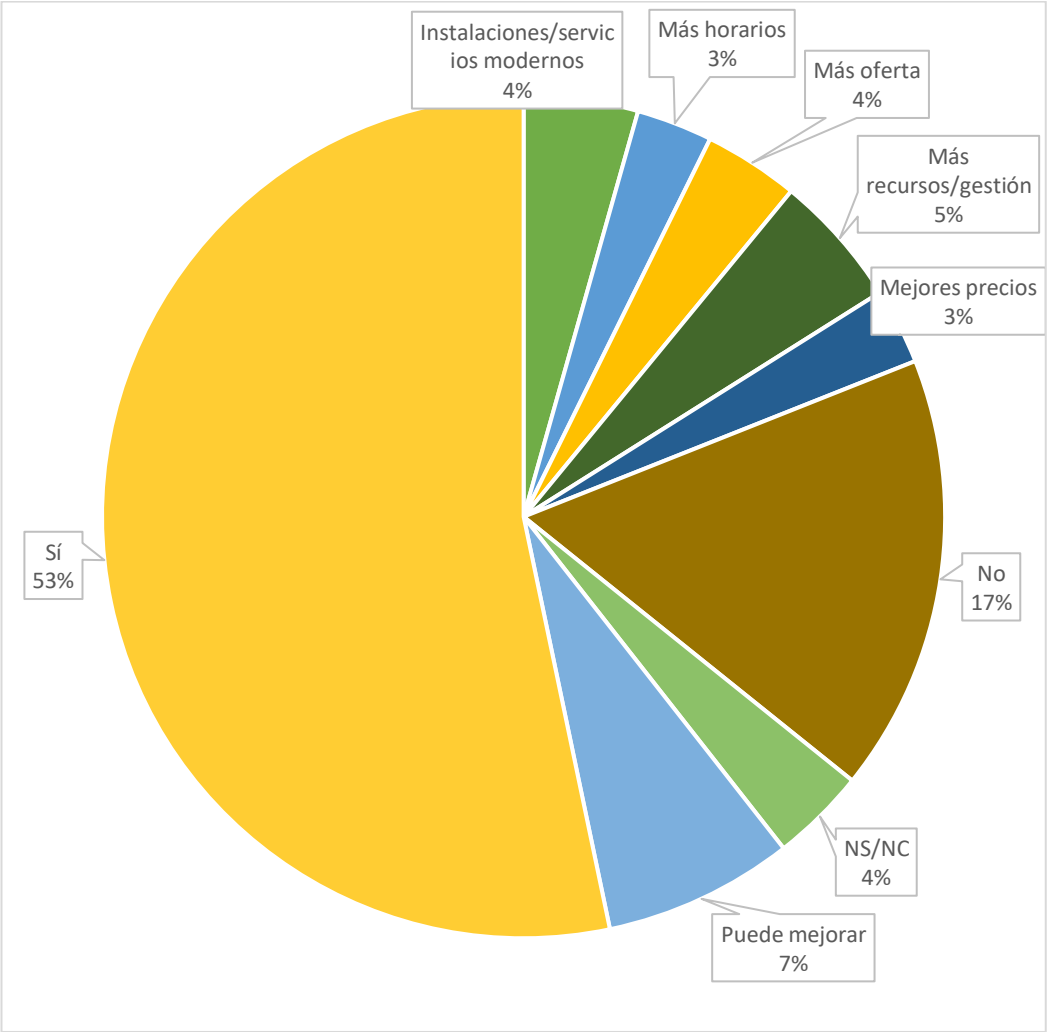
También hay participantes que, además de decir que los medios "No" son suficientes, explican el por qué; el argumento más notorio se centra en la necesidad de más recursos y mejor explotación de los mismos, aludiendo a que hay algunos que no se usan, y a la mejora de la gestión en general (5%); el siguiente participante da su visión al respecto de la gestión de las actividades y los espacios:

"No, otros municipios se mueven mucho más organizando actividades, preparando espacios (circuitos BTT, pumptracks,...). En Jaca estamos a la cola, no se hace nada para dar una mayor oferta lúdico-deportiva (solo fútbol y hockey)".

Las demás argumentaciones son todavía menos frecuentes y refieren, en general, a que haya más flexibilidad de horarios, un mejor acceso a las actividades, mejores precios, más oferta e instalaciones/servicios más modernos; un participante da su opinión con respecto a la flexibilidad horaria:

"Mucho límite de horario en caso todas las actividades, mucha gente se va al gimnasio privado por la facilidad de horarios, (24 horas, sobre todo los fines de semana)por ejemplo."

Gráfico 26. ¿Cree que los medios proporcionados por el Servicio Municipal de Deportes (SMD) de Jaca, junto con el Ayuntamiento de Jaca, son suficientes para contribuir a una vida activa para todos los ciudadanos del municipio? (pregunta 25)



Fuente: Elaboración propia

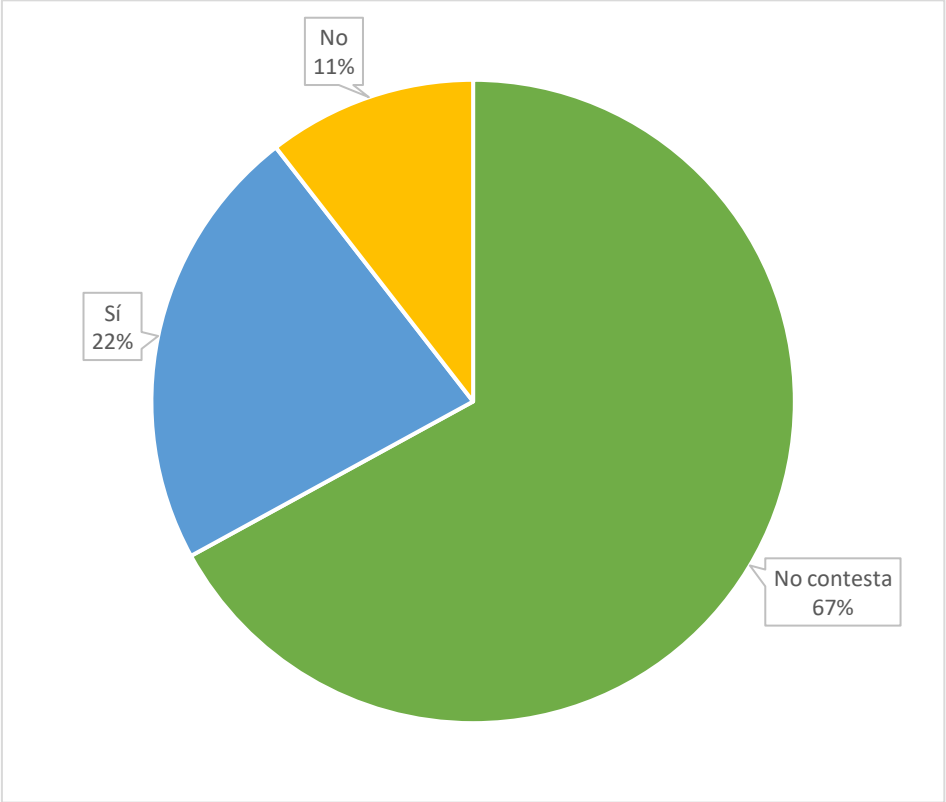
Cabe mencionar que, si se tiene en cuenta el porcentaje de personas que han respondido que "No", junto con el de los que han añadido un motivo y el de los que han dicho que "puede mejorar", se alcanza un total del 43% de personas que creen que los medios proporcionados por el Servicio Municipal de Deportes (SMD) de Jaca, junto con el Ayuntamiento de Jaca no son suficientes; en este sentido, aunque la respuesta mayoritaria sigue siendo más positiva que negativa, puede inferirse que existe un rango de mejora en el que cabría profundizar.

3.5. Percepción ciudadana: sugerencias y propuestas de mejora

En las siguientes cuatro preguntas, de la 26 a la 28, se exploran diferentes sugerencias por parte de la población jacetana, referidas principalmente a la incorporación de nuevas actividades, nuevas instalaciones y equipamientos y en definitiva, a qué cambios o propuestas puede llevar a cabo el SMD de Jaca para trabajar en favor de los hábitos deportivos de la población de Jaca.

La pregunta 26 (Gráfico 27) está estrechamente relacionada con la pregunta 21.2 "¿Existe algún tipo de actividad deportiva que actualmente no realiza, pero que estaría interesado/a en realizar? ¿Cuál?", ya que los participantes han volcado en sus respuestas las actividades que querrían que el SMD de Jaca incorporase, precisamente porque son aquellas en las que estarían interesados a realizar. El 33% de los encuestados han contestado a la pregunta 26.

Gráfico 27. ¿Existe alguna actividad que le gustaría se incorporase dentro del SMD de Jaca? (pregunta 26)



Fuente: Elaboración propia

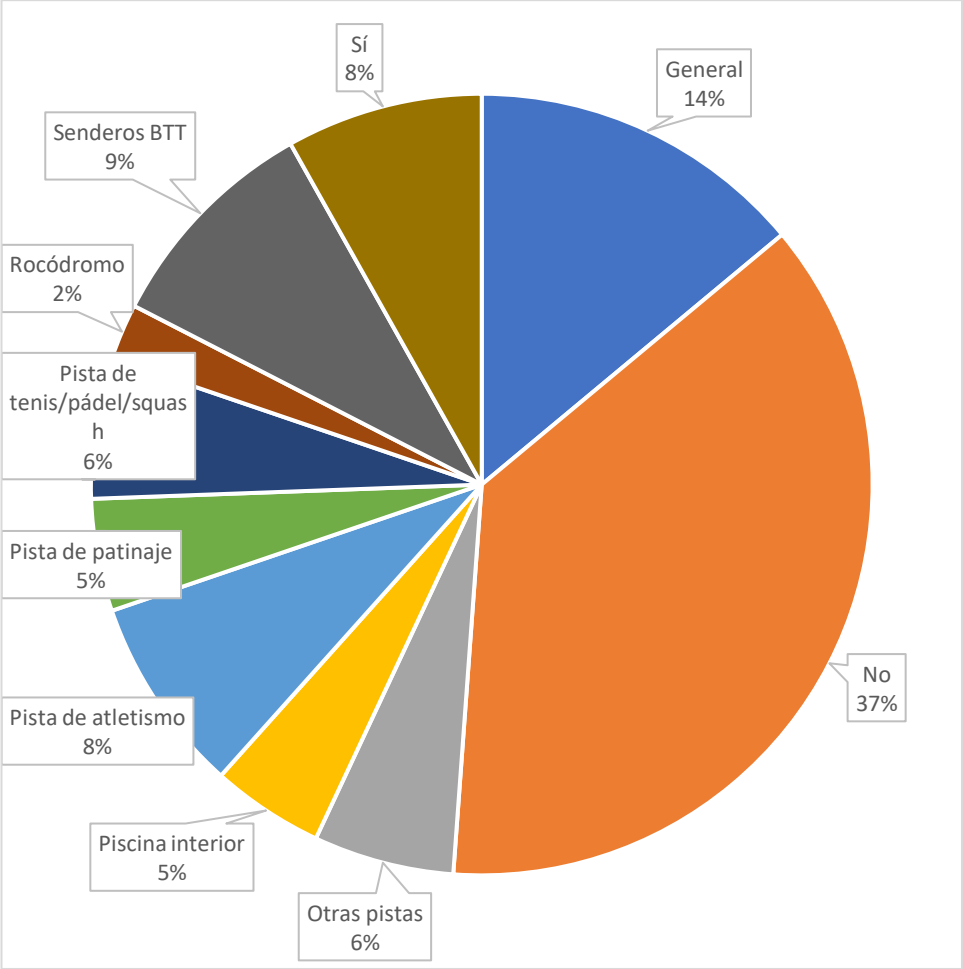
Entre los participantes que han contestado a la pregunta 26, el 11% está conforme con la oferta incorporada actualmente en el SMD de Jaca. Por su parte, para el 22% sí que existen actividades que podrían incorporarse dentro del SMD de Jaca. Estas actividades, como se apuntaba, son muy parecidas a

las que se proponían en la pregunta 21.2, por lo que puede inferirse el creciente interés de los jacetanos por practicar actividades que conllevan una AF más intensa, lo que concuerda con la frecuencia con la que actualmente realizan AF.

De entre las actividades deportivas más populares que los participantes proponen incorporar dentro del SMD de Jaca se encuentra el yoga (11%), otros deportes sin especificar (10%), el pádel (6%), la natación en distintas modalidades (al aire libre, para personas mayores y sincronizada) (6%) y el esquí (5%).

En la pregunta 27 (Gráfico 28), a los participantes también se les pregunta si creen que existe alguna instalación o equipamiento deportivo que se deba incorporar al Municipio de Jaca.

Gráfico 28. ¿Existe alguna instalación deportiva/equipamiento deportivo que cree necesario se debería incorporar al Municipio de Jaca? (pregunta 27)



Fuente: Elaboración propia

El 31,2% de los participantes ha contestado a esta pregunta. De este porcentaje, aproximadamente un tercio (37%) "No" incorporaría ninguna nueva instalación/equipamiento deportivo en el Municipio de Jaca, mientras que el

porcentaje restante (63%), "Sí" que realizaría algunas incorporaciones, sobre todo a nivel "General" (14%), en cuanto a la mejora y mantenimiento de las mismas.

Según los resultados obtenidos en la pregunta 27, lo que más se solicita es la creación de nuevas pistas y la mejora en el mantenimiento de las mismas, ya que sumando los porcentajes de las "Pistas de atletismo" (8%), "Pistas de tenis/pádel/squash" (6%), "Pista de patinaje" (5%) y "Otras pistas" (6%), se obtiene un total de hasta un 25% de participantes que quieren más y mejores psitas:

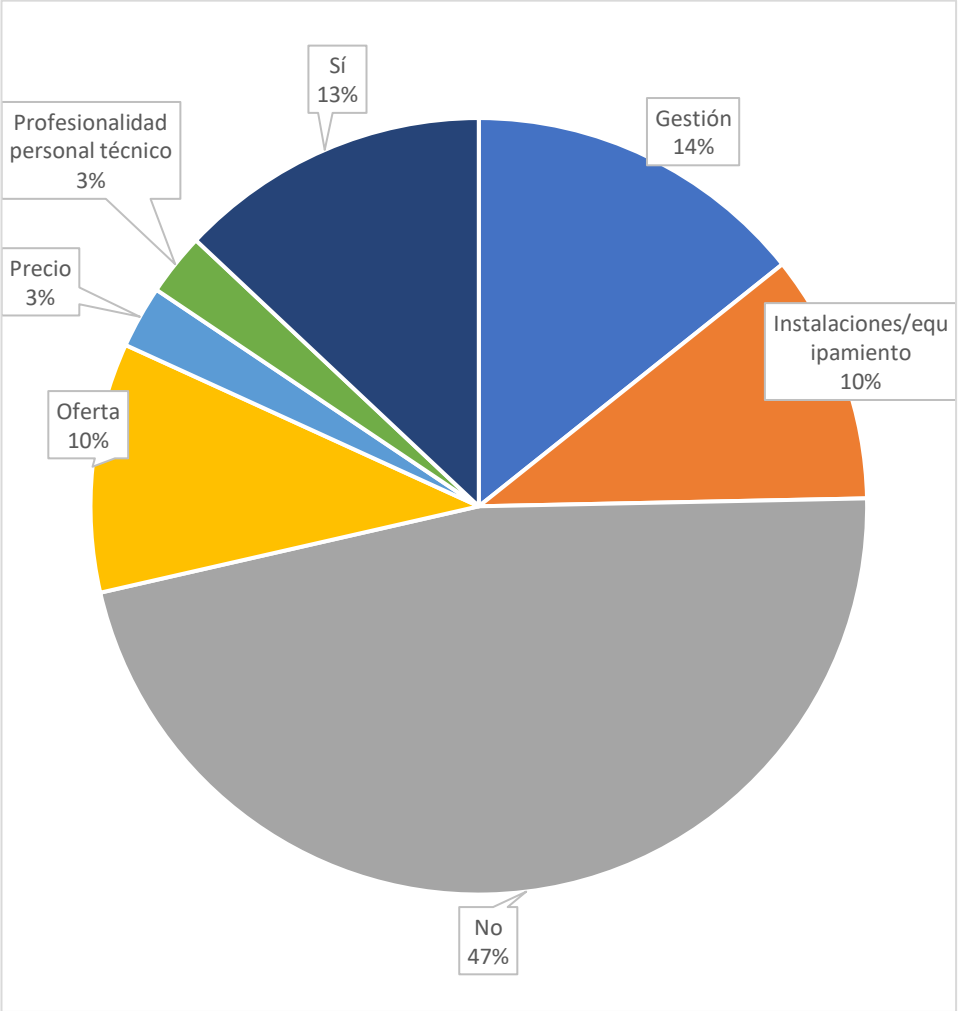
> *"Una pista de atletismo. Por que lo que hay ahora es un juguete. Es solo apariencia y fachada para engrosar la lista de instalaciones deportivas de Jaca.", "Pista patinaje, skate, etc, tipo las nuevas de Aínsa y Villanúa (pumptrack)."*.

Por otra parte, también se demanda la construcción y mantenimiento de "Senderos BTT" (9%), la apertura de la piscina interior (5%) y la mejora del "Rocócromo" (2%):

> *"La piscina cubierta debería estar abierta durante todo el año", "Equipamiento de señalización actualizada y homologada de senderos pedestres y ciclistas"*.

El 8% ha respondido que "Sí" está a favor de nuevas incorporaciones pero no ha especificado cuáles.

Gráfico 29. ¿Haría algún cambio relacionado con el funcionamiento del SMD? (pregunta 28)



Fuente: Elaboración propia

En la pregunta 28 (Gráfico 29) a los participantes se les plantea si harían algún cambio en el funcionamiento del SMD de Jaca. El 28% de los participantes han contestado a esta pregunta. De este porcentaje, casi la mitad (47%) "No" haría ningún cambio en el funcionamiento del SMD. El porcentaje restante (53%) "Sí" haría cambios, especialmente en la "Gestión" (14%), donde los participantes refieren la necesidad de un cambio o renovación de la dirección:

> *"Un cambio generacional de todos los miembros de la dirección de deportes. Y nuevas convocatorias para cambiar la administración. Que en muchas materias estamos a la cola de Europa…falta un buen cambio en toda su estructura.".*

El segundo cambio más demandado hace referencia a la "Oferta" (10%), en cuanto a una mayor variedad, disponibilidad de plazas y flexibilidad en los horarios de las actividades y la adición de más oferta online:

"Que la programación y funcionamiento de las actividades monitorizadas no esté ligado al calendario escolar. Que se programen actividades deportivas monitorizadas en el medio natural.";

Y a la mejora de las instalaciones/equipamiento (10%) a nivel general, donde algunos participantes solicitan la apertura de la piscina interior en verano y un mejor control de la temperatura de la piscina climatizada:

"Apertura de la piscina interior en verano para el nado, no hace falta ni el spa o las saunas. Parrilla de actividades en verano.".

En menores porcentajes se encuentra la mejora de la "Profesionalidad personal técnico" (3%), dónde algunos participantes refieren la necesidad de una mayor regularidad:

"Mayor regularidad con respecto los monitores. A menudo están cambiando y eso dificulta la práctica adecuada de la disciplina deportiva";

Y la mejora del "Precio" (3%), donde algunos participantes solicitan que se ofrezcan abonos familiares de instalaciones unificadas más asequibles y una mejor gestión de los abonos para la piscina:

"Los abonos para la piscina tienen una gestión mejorable: si te sacas el abono mensual y cierra la piscina porque es verano, no se puede prorrogar después del período de cierre. Los bonos de 10 días caducan anualmente.".

Por último, un 13% de los participantes ha respondido que "Sí" haría cambios en el SMD pero no ha especificado ningún motivo en concreto.

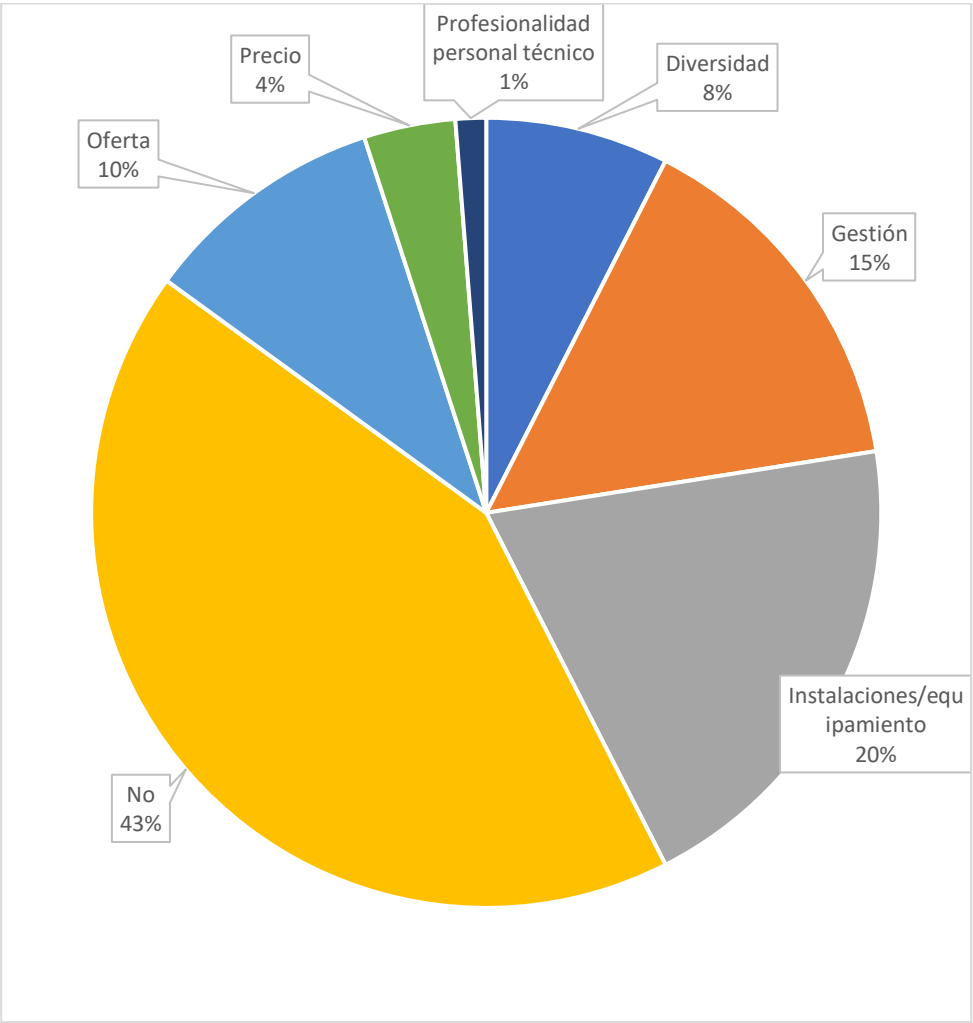
Finalmente, se realiza la pregunta 29 (Gráfico 30), donde se obtienen resultados similares a los de la pregunta 28 pero con distintos matices. En este caso, el 29% de los participantes ha contestado a esta pregunta. De este porcentaje, casi la mitad (43%) "No" tiene ninguna sugerencia para el SMD de Jaca. El porcentaje restante (57%) "Sí" realiza algunas sugerencias, especialmente respecto a las "Instalaciones/equipamientos" (20%), donde se insiste en la necesidad de construcción y mantenimiento de más senderos BTT, circuitos/carriles para bicicletas y otras rutas para caminar y correr:

"Continuar y fomentar la limpieza y acondicionamiento de los caminos y sendas cercanas. Creación de rutas de senderos para andar o correr. Puntos de agua. Creación de alguna carrera popular, media maratón, 10k, u otra distancia, que sea emblemática para una ciudad con tanto apego al deporte (apoyo a clubes u organizaciones)";

También se solicita de nuevo la apertura de la piscina interior en verano, la mejora del rocódromo y la apertura del spa en verano. Respecto al mantenimiento de las máquinas, un usuario destaca la necesidad de:

"Revisar el estado de las maquinas por personal independiente de la instalación, ya que ha habido accidentes por fallos en las misma y aun sabiéndolo, no se ha puesto remedio hasta que ha habido un accidente con su reclamación al ayuntamiento de por medio en algunas maquinas.".

Gráfico 30. ¿Tiene alguna sugerencia para el SMD de Jaca? (pregunta 29)



Fuente: Elaboración propia

En segundo lugar se encuentra la mejora de la "Gestión" (15%); en particular, un usuario propone:

"Gestionar en conjunto todos los espacios deportivos (polideportivos, pabellón hielo, piscinas, etc) para que como usuario del SMD se puedan utilizar de forma indiferente y por interés, con una única tarjeta de usuario o bono.".

También se solicita que se esté más en contacto con las necesidades y peticiones de los clubes.

Respecto al "Precio" (4%), se solicita una mejora en los precios de uso de la piscina:

"Si que me parece un poco vergonzoso el precio de la piscina municipal antes se pagaba 7€ y podías estar todo el rato que quisieras y ahora se paga 7 euros para una hora...me parece una vergüenza".

Respecto a la "Oferta" (10%), se proponen más horarios en fines de semana y más horas de apertura para el uso de la pista de hielo y para el rocódromo. Respecto a la "Diversidad" (8%), se propone que haya más oferta para niños y para personas mayores y más actividades al aire libre y en el medio natural.

4. CONCLUSIONES

El presente análisis se realiza mediante un sondeo con el fin de conocer los hábitos de actividad física, deporte y salud de la población jacetana. Los resultados obtenidos que dibujan el perfil sociodemográfico de los participantes en el sondeo, revelan que se trata de una población muy igualada entre hombres y mujeres (H=43,5%; M=56,5%), donde el grueso de los participantes se concentra en las franjas de edad de 25 a 44 años (36,2%) y de 45 a 64 años (38,8%). De esta manera, puede concluirse que 3 de cada 4 participantes (75%) se sitúan en la franja de edad de 25 a 64 años, que corresponde, en general, con el periodo de adultez, y por lo tanto, con una de las etapas del ciclo vital más largas donde se suele desarrollar la mayor parte de la vida profesional y de la vida familiar. De hecho, según el estado civil de los participantes, 2 de cada 4 personas (45,7%) están casadas y, según su actividad, 2 de cada 4 personas trabajan por cuenta ajena (54%), lo que concuerda con el perfil de una población de muy activa a nivel laboral y familiar.

Como consecuencia, la promoción y prevención de la salud a través de la actividad física cobra una gran importancia especialmente para la población jacetana. La práctica de actividad física es una cuestión de salud pública, pues se trata de un comportamiento saludable que, como se ha expuesto anteriormente, está estrechamente vinculado con la prevención de determinadas patologías, como las enfermedades cardíacas, la diabetes, el cáncer, la hipertensión o la obesidad; sin embargo, no sólo es importante para luchar contras estas patologías con tasas de prevalencia tan altas en España, sino por su impacto positivo a nivel general en la salud física, mental y emocional, esto es, en la calidad de vida de las personas.

A la luz de los resultados obtenidos en esta investigación, las virtudes de la actividad física y del deporte no parecen ser desconocidas para la población jacetana, ya que a pesar del impacto de la pandemia provocada por la COVID-19, los hábitos en cuanto a la práctica de su actividad física apenas se han visto mermados por el confinamiento, lo cual se planteaba como un verdadero reto, ya que a nivel nacional, en general, la práctica de la actividad física se ha reducido hasta un 40% en 2020 debido al confinamiento.

Así, el gráfico comparativo sobre la práctica de la actividad física de manera moderada a vigorosa, durante el menos 30 minutos, antes, durante y después del confinamiento en la población de Jaca, pone de manifiesto que los valores varían muy poco entre el antes y el después, con en torno a 9 de cada 10 (88,4%) personas practicando AF al menos dos días a la semana; unos valores que sólo descienden ligeramente durante el confinamiento para luego

recuperarse. Por tanto, puede concluirse que la población de estudio se ha mantenido fuerte y ha resistido frente a las limitaciones generadas por el confinamiento, que imposibilitaban actividades que tenían lugar, por ejemplo, en el medio natural, uno de los espacios más populares para la práctica de la actividad física en Jaca.

La población de estudio tampoco ha experimentado grandes cambios en cómo realizaba la AF antes y después del confinamiento; en este sentido, aproximadamente 2 de cada 4 participantes (55,1%) realizaba AF por su cuenta antes del confinamiento, prácticamente lo mismo que después (60,1%); en este sentido, podría decirse que existe una ligera tendencia hacia la práctica de la AF de manera más independiente, ya que este aumento viene acompañado de un descenso en la práctica de la actividad física en un club/asociación/gimnasio, que pasa de 26,1% antes del confinamiento, al 21,4% después del confinamiento.

Por otro lado, aunque es cierto que 2 de cada 4 personas (61%) han experimentado un aumento en su actividad sedentaria durante el confinamiento, lo cual es innegable debido a las importantes limitaciones generadas por el mismo, cabe recordar que la mayoría de los participantes siguieron realizando una práctica de AF similar a la que hacían antes del confinamiento.

Respecto a las personas inscritas en alguna actividad deportiva o centro deportivo, el número de personas inscritas disminuyó después del confinamiento debido a la COVID-19, ya que de los 54% que estaban inscritos antes del confinamiento (2 de cada 4 personas), aproximadamente un tercio (34%) se desapuntaron, optando probablemente por desarrollar la práctica de la AF por su cuenta.

Uno de los hábitos más saludables de la población jacetana radica en la práctica de la actividad física en el medio natural, donde casi la mitad (47%) lo utiliza como el espacio predilecto para su práctica física o deportiva, muy por encima del resto de opciones que se reparten de manera similar. El medioambiente, el medio natural, está estrechamente relacionado con la salud, ya que los factores ambientales influyen en la salud humana, sobre todo si la práctica deportiva se lleva a cabo de manera frecuente en los espacios naturales. Así, los resultados de esta investigación ponen de manifiesto la importancia del medio natural para la población jacetana, de manera que se constituye como un espacio que puede ser vehículo para lograr una mayor adherencia de las personas para con la práctica de la actividad física, y al mismo tiempo, para con la promoción y prevención de la salud.

Así, este estudio fomenta la puesta en valor del medio natural de Jaca como espacio más utilizado, que constituye un factor motivador de peso para iniciarse o continuar con la práctica de actividad física tanto entre hombres y mujeres, como en todas las franjas de edad de los jacetanos. Por tanto, se

propone el aumento de las actividades que tienen lugar en el medio natural, como por ejemplo, todas aquellas que se desarrollan a través de caminos, rutas o circuitos y que requieren de mantenimiento y señalizaciones (ej.: pasear, correr, ir en bicicleta, realizar excursiones/salidas), así como de, en definitiva, cualquier actividad física o deporte que se pueda llevar a cabo en el medio natural (ej.: senderismo, escalada, orientación en la naturaleza, acampada). Precisamente, estas son algunas de las sugerencias y propuestas que los jacetanos expresan en el estudio, de manera que demandan una mayor y mejor gestión y organización de actividades más complejas o elaboradas en el medio natural y en verano.

Respecto a los hábitos de los jacetanos en la práctica de actividad física de manera tradicional (presencialmente) o de manera online, cabe destacar que 3 de cada 4 personas (85%) siguen prefiriendo las formas de entrenamiento tradicionales; los principales motivos por los que los jacetanos no prefieren el entrenamiento online radican en la falta de socialización (15%) y la falta de atención personalizada e individualizada (21%). En cambio, quienes sí prefieren el entrenamiento online ponen en valor la comodidad (46%) y flexibilidad de horarios que permiten (20%).

No obstante, la investigación pone de manifiesto que la mayoría de los participantes (81%) ya están familiarizados con las formas de entrenamiento online, habiendo hecho uso de éstas anteriormente (35%) y en la actualidad (8%); lo que es más, 1 de cada 3 participantes (37%) sí que preferiría un modelo mixto que combinase la oferta tradicional con la online. Esta tendencia podría ser una alternativa para facilitar o solucionar algunos de los problemas que han expresado los participantes y que tienen que ver con la falta de conciliación laboral y familiar (especialmente las mujeres, que son quienes más deporte realizan en casa y en instalaciones deportivas privadas), en lo que respecta a la flexibilidad de horarios y comodidad a la hora de organizarse o adaptarse a la oferta de actividades físicas o deportivas existente en Jaca.

El número, la diversidad y la flexibilidad horaria en la oferta de actividades físicas/deportes, también son factores por mejorar que emergen en las respuestas de los participantes. Por ello, es fundamental conocer que los horarios más populares para la población jacetana a la hora de practicar AF actualmente son de 9 a 12 de la mañana (21%) y de 6 a 8 de la tarde (17%), mientras que los menos populares corresponden con las horas centrales del día, de 12 a 2 del mediodía (3,3%) y de 2 a 4 de la tarde (2,5%). Estos resultados permiten mejorar la gestión de la oferta para adecuarse mejor a las necesidades de la población, en tanto que se podrán optimizar y concentrar más recursos en las franjas horarias más populares; además, también se podría jugar con la oferta online en tanto que podría ofertarse en los horarios más populares para potenciar un mayor abanico de opciones para las personas que sí pueden practicar AF/deporte en dichos horarios y así complementar la oferta presencial en las franjas en que más probablemente van a utilizarse los recursos.

Continuando con la oferta, a los participantes también se les ha preguntado sobre su nivel de satisfacción en la oferta de AF en infraestructuras públicas/privadas, obteniéndose unas valoraciones muy similares en ambos casos, por encima de una media de 2,5 en todas las opciones (oferta, precio, profesionalidad del personal técnico y diversidad), lo que denota que los jacetanos están ciertamente satisfechos con la oferta actual, teniendo en cuenta que la oferta pública está ligeramente mejor valorada que la privada sin requerir de los costes adicionales de esta última. Sin embargo, todavía cabe un importante rango de mejora, y esto se refleja en las demandas de los participantes cuando se les pregunta sobre el funcionamiento del SMD y sobre posibles sugerencias, donde aluden sobre todo a mejoras en la gestión, la oferta y en las instalaciones/equipamiento. Con todo, en torno a la mitad de los participantes no harían ningún cambio relacionado con el funcionamiento del SMD (47%) ni proponen ninguna sugerencia (43%), o dicho de otra forma, están satisfechos con el estado actual del funcionamiento del SMD de Jaca.

Respecto a la incorporación de nuevas instalaciones deportivas/equipamiento deportivo, 1 de cada 3 participantes no harían ninguna nueva incorporación (37%), mientras que los que sí harían incorporaciones proponen sobre todo la construcción de nuevas pistas exteriores, senderos BTT y la apertura de la piscina en verano (piscina cubierta o interior). Los participantes también solicitan la incorporación de nuevas actividades deportivas que les motivarían a empezar a practicarlas, tales como aquellas realizadas de manera más intensa (48%) y de manera más moderada (35%), como por ejemplo el fitness (10,6%) o la natación (10,6%). De entre los factores que más motiva a los jacetanos a empezar a realizar deporte cuando todavía no lo realizan, algunos de los más importantes son lograr un mayor bienestar físico/emocional y de salud (43%), así como la diversidad en la oferta (15%) y el hecho de disponer de más tiempo libre (13%), un factor que se configura como una barrera que imposibilita seriamente cualquier tipo de actividad física o práctica deportiva.

Como se apuntaba anteriormente, la práctica deportiva no sólo tiene una vinculación física, sino también emocional, mental, social, es decir, que impacta en todas las esferas de la vida de la persona; en este sentido, los resultados del presente estudio, en general, sugieren la importancia de una práctica deportiva social e intergeneracional, en espacios compartidos (especialmente en el medio natural), donde la promoción y prevención de la salud puede darse a nivel comunitario. Por ello, cabe poner en valor los nuevos puentes que pueden tenderse entre la Atención Comunitaria y la promoción de salud a través del deporte, lo que puede repercutir en el empoderamiento y en la mejora de la autorregulación de la calidad de vida de los individuos y de los entornos y comunidades en que se circunscriben, con el fin último de que las personas puedan interiorizar la práctica de la actividad física como un elemento cotidiano, básico y complementario que les ayudará a mejorar su bienestar físico, emocional y en términos de salud a lo largo de toda su vida.

BIBLIOGRAFÍA

1. OMS. Definición de Actividad física [Internet]. 2022 [citado 22 de febrero de 2022]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

2. INE. Tasas de paro por distintos grupos de edad, sexo y comunidad autónoma (4247) [Internet]. INE. 2022 [citado 14 de marzo de 2022]. Disponible en: https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=4247

3. BOE. BOE-A-2020-3692. Declaración de Estado de Alarma. [Internet]. 2020 [citado 18 de marzo de 2022]. Disponible en: https://www.boe.es/boe/dias/2020/03/14/pdfs/BOE-A-2020-3692.pdf

4. Gobierno de España. Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2020. Sintesis de resultados. 2020;28.

5. Zamarripa J, Marroquín-Zepeda SD, Ceballos-Gurrola O, Flores-Allende G, García-Gallegos JB. Nivel de actividad física y conductas sedentarias antes y durante el confinamiento a causa del COVID-19 en adultos mexicanos (Level of physical activity and sedentary behaviors before and during confinement due to COVID-19 in Mexican adults). Retos. 1 de octubre de 2021;42:898-905.

6. Ipsos Global Advisor. Ipsos-WEF - Miradas globales sobre el ejercicio y los deportes de equipo [Internet]. 2021 [citado 4 de marzo de 2022]. Disponible en: https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2021-08/Ipsos-WEF%20-%20Miradas%20globales%20sobre%20el%20ejercicio%20y%20los%20deportes%20de%20equipo%20%20copia.pdf

7. Salud M. Sedentarismo y Salud [Internet]. Página de Salud Pública del Ayuntamiento de Madrid. 2018 [citado 4 de marzo de 2022]. Disponible en: https://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/

8. World Health Organization. Office of World Health Reporting. Informe sobre la salud en el mundo : 2002 : reducir los riesgos y promover una vida sana [Internet]. Organización Mundial de la Salud; 2002 [citado 4 de marzo de 2022]. Report No.: WHO/WHR/02.1. Disponible en: https://apps.who.int/iris/handle/10665/67455

9. Gobierno de España. Plan Estratégico de Salud y Medioambiente 2022 - 2026 [Internet]. 2022 [citado 7 de marzo de 2022]. Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/pesma/docs/241121_PESMA.pdf

10. Palmi J. LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL Y SUS EFECTOS SOBRE LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA: FACTORES PSICOLÓGICOS ASOCIADOS. REVISTA DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE. 2003;14.

11. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2020 [citado 22 de febrero de 2022]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/handle/10665/337004

ANEXOS

Anexo 1. Índice de gráficos

Gráfico 1. Perfil sociodemográfico (género, edad, estado civil y actividad) (preguntas 2-5) 6
Gráfico 2. Perfil sociodemográfico (según género y edad) 7
Gráfico 3. Frecuencia con la que se realiza AF. Comparativa antes, durante y después del confinamiento (preguntas 6, 8 y 10).....9
Gráfico 4. Frecuencia con la que se realiza la AF actualmente, según género.....11
Gráfico 5. Frecuencia con la que se realiza la AF actualmente, según la edad 12
Gráfico 6. Modo de realización de la AF. Comparativa antes y después del confinamiento (preguntas 7 y 11) 14
Gráfico 7. Modo de realización de la AF actualmente, según género 16
Gráfico 8. Modo de realización de la AF actualmente, según la edad.....17
Gráfico 9. Tiempo dedicado a la actividad sedentaria durante el confinamiento (pregunta 9) .19
Gráfico 10. Horario de práctica de la AF (pregunta 12) 20
Gráfico 11. ¿Estaba inscrito a alguna actividad deportiva/centro deportivo antes del COVID19? (pregunta 13).....21
Gráfico 12. ¿Está actualmente inscrito? (pregunta 14) 22
Gráfico 13. Personas inscritas actualmente en alguna actividad deportiva/centro deportiva, según el género 23
Gráfico 14. Personas inscritas actualmente en alguna actividad deportiva/centro deportiva, según la edad.....23
Gráfico 15. ¿En qué espacio suele realizar AF y/o deporte? (pregunta 15).....25
Gráfico 16. Espacio donde se realiza AF y/o deporte, según género y edad 26
Gráfico 17. ¿Conoce o ha hecho uso de alguna de las nuevas formas de entrenamiento online (APPs, vídeo tutoriales, etc.)? (pregunta 16).....28
Gráfico 18. ¿Prefiere estas nuevas formas de entrenamiento online frente a los métodos de entrenamiento tradicionales? (pregunta 17) 29
Gráfico 19. Si la respuesta ha sido sí, ¿por qué las prefiere? (pregunta 18).....29
Gráfico 20. Si la respuesta ha sido no, ¿por qué no las prefiere? (pregunta 19) 30
Gráfico 21. Si un centro ofreciese variedad, combinando la oferta de lo digital y lo presencial, ¿haría uso de ello? (pregunta 20).....31
Gráfico 22. ¿Existe algún tipo de actividad deportiva que actualmente no realiza, pero que estaría interesado/a en realizar? (pregunta 21.1).....32
Gráfico 23. ¿Existe algún tipo de actividad deportiva que actualmente no realiza, pero que estaría interesado/a en realizar? ¿Cuál? (pregunta 21.2).....33

Gráfico 24. Valore de 0 a 5 la oferta de AF en las infraestructuras públicas/privadas de su entorno más cercano. Tabla comparativa público/privado (media) (pregunta 22 y 23) 34
Gráfico 25. ¿Qué le motivaría a hacer deporte si todavía no lo hace? (pregunta 24) 36
Gráfico 26. ¿Cree que los medios proporcionados por el Servicio Municipal de Deportes (SMD) de Jaca, junto con el Ayuntamiento de Jaca, son suficientes para contribuir a una vida activa para todos los ciudadanos del municipio? (pregunta 25) 38
Gráfico 27. ¿Existe alguna actividad que le gustaría se incorporase dentro del SMD de Jaca? (pregunta 26) 40
Gráfico 28. ¿Existe alguna instalación deportiva/equipamiento deportivo que cree necesario se debería incorporar al Municipio de Jaca? (pregunta 27) 41
Gráfico 29. ¿Haría algún cambio relacionado con el funcionamiento del SMD? (pregunta 28) .43
Gráfico 30. ¿Tiene alguna sugerencia para el SMD de Jaca? (pregunta 29) 45

Anexo 2. Índice de tablas

Tabla 1. Perfil sociodemográfico (según género, edad, estado civil y actividad) (preguntas 2-5) 55
Tabla 2. Frecuencia con la que se realiza AF. Comparativa antes, durante y después del confinamiento (preguntas 6, 8 y 10) 56
Tabla 3. Modo de realización de la AF. Comparativa antes y después del confinamiento (preguntas 7 y 11) 56
Tabla 4. Tiempo dedicado a la actividad sedentaria durante el confinamiento (pregunta 9) 56
Tabla 5. Horario de práctica de la AF (pregunta 12) 57
Tabla 6. ¿En qué espacio suele realizar AF y/o deporte? (pregunta 15).....57
Tabla 7. Espacio donde se realiza AF y/o deporte, según género y edad 58
Tabla 8. Valore de 0 a 5 la oferta de AF en las infraestructuras públicas/privadas de su entorno más cercano. Tabla comparativa público/privado (media) (pregunta 22 y 23) 58

Anexo 3. Tablas de resultados

Tabla 1. Perfil sociodemográfico (según género, edad, estado civil y actividad) (preguntas 2-5)

		N	Porcentaje
Género	Hombres	120	43,5%
	Mujeres	156	56,5%
Edad	<25 años	38	13,8%
	25 a 44 años	100	36,2%
	45 a 64 años	107	38,8%
	65 o más años	31	11,2%
Estado civil	Casado/a	126	45,7%
	Convivo en pareja	43	15,6%
	No contesta	7	2,5%
	Separado/a – Divorciado/a	25	9,1%
	Soltero/a	66	23,9%
	Viudo/a	9	3,3%
Actividad	En paro	13	4,7%
	Estudiante	26	9,4%
	Inactivo, otras	39	14,1%
	NS/NC	5	1,8%
	Trabajo en el hogar	10	3,6%
	Trabajo por cuenta ajena	149	54,0%
	Trabajo por cuenta propia	34	12,3%

Tabla 2. Frecuencia con la que se realiza AF. Comparativa antes, durante y después del confinamiento (preguntas 6, 8 y 10)

	N Actualmente	Actualmente	N Durante	Durante	N Antes	Antes
No contesta	4	1,4%	0	0,0%	0	0,0%
3 – 4 días a la semana	95	34,4%	82	29,7%	109	39,5%
5 o más días a la semana	86	31,2%	67	24,3%	74	26,8%
Dos días a la semana	63	22,8%	60	21,7%	59	21,4%
Menos de 1 día a la semana	15	5,4%	35	12,7%	23	8,3%
Nunca	13	4,7%	32	11,6%	11	4,0%

Tabla 3. Modo de realización de la AF. Comparativa antes y después del confinamiento (preguntas 7 y 11)

	N Actualmente	Actualmente	N Antes	Antes
No contesta	20	7,2%	14	5,1%
Como actividad de su centro de trabajo	7	2,5%	9	3,3%
Como actividad de un club/asociación/gimnasio	59	21,4%	72	26,1%
Como actividad de una entidad municipal deportiva	19	6,9%	23	8,3%
Como actividad de una federación	5	1,8%	6	2,2%
Por su cuenta	166	60,1%	152	55,1%

Tabla 4. Tiempo dedicado a la actividad sedentaria durante el confinamiento (pregunta 9)

	Porcentaje	N
No contesta	1,1%	3
> 1 hora	14,1%	39
10 horas o más	10,5%	29
Entre 1 hora y <3 horas	21,4%	59
Entre 3 horas y <5 horas	23,6%	65
Entre 5 horas y < de 7 horas	15,6%	43
Entre 7 horas y < 9 horas	8,0%	22
Entre 9 y < 10 horas	5,8%	16

Tabla 5. Horario de práctica de la AF (pregunta 12)

	Porcentaje	N
No contesta	6,5%	18
De 12 a 2 del medio día	3,3%	9
De 2 a 4 de la tarde	2,5%	7
De 4 a 6 de la tarde	9,1%	25
De 6 a 8 de la tarde	17,4%	48
De 7 a 9 de la mañana	10,1%	28
De 8 a 10 de la noche	7,6%	21
De 9 a 12 de la mañana	20,7%	57
Depende	22,8%	63

Tabla 6. ¿En qué espacio suele realizar AF y/o deporte? (pregunta 15)

	N	Porcentaje
Instalaciones deportivas al aire libre	36	14,00%
Instalaciones deportivas públicas	61	23,60%
Instalaciones deportivas privadas	47	18,20%
En casa	48	18,60%
En el medio natural	172	66,70%

Tabla 7. Espacio donde se realiza AF y/o deporte, según género y edad

		Instalaciones deportivas al aire libre	Instalaciones deportivas públicas	Instalaciones deportivas privadas	En casa	En el medio natural
Género	Hombre	20,2%	26,3%	15,8%	15,8%	68,4%
	Mujer	9,0%	21,5%	20,1%	20,8%	65,3%
Edad	<25 años	21,2%	33,3%	12,1%	48,5%	39,4%
	25 a 44 años	16,8%	18,9%	31,6%	18,9%	61,1%
	45 a 64 años	7,9%	20,8%	9,9%	10,9%	78,2%
	65 o más años	17,2%	37,9%	10,3%	10,3%	75,9%
Estado civil	Casado/a	15,1%	26,1%	16,0%	16,8%	70,6%
	Convivo en pareja	9,8%	22,0%	31,7%	17,1%	61,0%
	No contesta	14,3%	28,6%	14,3%	42,9%	57,1%
	Separado/a – Divorciado/a	8,7%	13,0%	13,0%	13,0%	78,3%
	Soltero/a	18,6%	25,4%	15,3%	25,4%	57,6%
	Viudo/a	0,0%	11,1%	22,2%	0,0%	77,8%
Actividad	En paro	0,0%	40,0%	0,0%	20,0%	60,0%
	Estudiante	22,7%	36,4%	13,6%	36,4%	40,9%
	Inactivo, otras	13,2%	26,3%	10,5%	15,8%	73,7%
	NS/NC	0,0%	20,0%	0,0%	20,0%	60,0%
	Trabajo en el hogar	0,0%	0,0%	25,0%	37,5%	50,0%
	Trabajo por cuenta ajena	15,2%	22,1%	22,1%	15,9%	69,7%
	Trabajo por cuenta propia	13,3%	20,0%	20,0%	16,7%	70,0%

Tabla 8. Valore de 0 a 5 la oferta de AF en las infraestructuras públicas/privadas de su entorno más cercano. Tabla comparativa público/privado (media) (pregunta 22 y 23)

	M	Me	DT	Varianza	N	No contesta
Público						
Diversidad/Tipología de actividad	3,38	4	1,212	1,468	238	38
Profesionalidad personal técnico	3,55	4	1,078	1,161	220	56
Precio	3,05	3	1,269	1,609	225	51
Oferta/Nº actividades	3,19	3	1,221	1,491	231	45
Privado						
Diversidad/Tipología de actividad	3,24	3	1,185	1,404	221	55
Profesionalidad personal técnico	3,51	4	1,131	1,279	215	61
Precio	2,88	3	1,275	1,625	212	64
Oferta/Nº actividades	3,2	3	1,172	1,373	210	66

Anexo 4. Cuestionario online

ESTUDIO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y HÁBITOS SALUDABLES DEL MUNICIPIO DE JACA

1. **Código postal:**
   - …
2. **Género:**
   - Hombre
   - Mujer
   - Otro
3. **Grupo de edad**
   - <25 años
   - 25-34 años
   - 35-44 años
   - 45-54 años
   - 55-64 años
   - 65 o más años
4. **¿Cuál es su estado civil?**
   - Soltero/a
   - Casado/a
   - Separado/a – Divorciado/a
   - Viudo/a
   - No contesta
5. **¿Cuál es su actividad?**
   - Trabajo por cuenta propia
   - Trabajo por cuenta ajena
   - En paro
   - Trabajo en el hogar
   - Estudiante
   - Inactivo, otras

Las recomendaciones actuales de la OMS de actividad física (AF) establecen que los adultos deben practicar de 150 a 300 minutos por semana de actividad de intensidad moderada. Para lograrlo, los adultos deben realizar al menos 30 minutos de actividad de intensidad moderada en cinco o más días de la semana.

Entendemos por AF moderada aquella que requiere de un esfuerzo moderado que acelera perceptiblemente el corazón. La actividad física vigorosa requiere mucho más esfuerzo, provocando un aumento sustancial en la frecuencia de las respiraciones y del corazón.

6. **¿Con qué frecuencia realizaba AF de manera moderada a vigorosa, durante al menos 30 minutos, antes del confinamiento?**
   - Nunca
   - Menos de 1 día a la semana
   - Dos días a la semana
   - 3 – 4 días a la semana
   - 5 o más días a la semana
7. **¿Cómo la realizaba?**
   - Por su cuenta
   - Como actividad de su centro de trabajo
   - Como actividad de un club/asociación/gimnasio
   - Como actividad de una entidad municipal deportiva
   - Como actividad de una federación
8. **¿Con qué frecuencia realizaba AF de manera moderada a vigorosa, durante al menos 30 minutos, durante el confinamiento?**
   - Nunca
   - Menos de 1 día a la semana
   - Dos días a la semana
   - 3 – 4 días a la semana
   - 5 o más días a la semana
9. **¿Cuánto tiempo dedicaba a actividades sedentarias durante el confinamiento?**
   - > 1 hora
   - Entre 1 hora y <3 horas
   - Entre 3 horas y <5 horas
   - Entre 5 horas y < de 7 horas

- Entre 7 horas y < 9 horas
- Entre 9 y < 10 horas
- 10 horas o más

10. ¿Con qué frecuencia realiza actualmente AF de manera moderada a vigorosa durante al menos 30 minutos?

- Nunca
- Menos de 1 día a la semana
- Dos días a la semana
- 3 – 4 días a la semana
- 5 o más días a la semana

11. ¿Cómo la realiza?

- Por su cuenta
- Como actividad de su centro de trabajo
- Como actividad de un club/asociación/gimnasio
- Como actividad de una entidad municipal deportiva
- Como actividad de una federación

12. ¿A qué hora del día suele realizar AF?

- De 7 a 9 de la mañana
- De 9 a 12 de la mañana
- De 12 a 2 del medio día
- De 2 a 4 de la tarde
- De 4 a 6 de la tarde
- De 6 a 8 de la tarde
- De 8 a 10 de la noche
- Depende

13. ¿Estaba inscrito a alguna actividad deportiva/centro deportivo antes del COVID-19?

- Sí
- No

14. Si la respuesta anterior ha sido sí, ¿está actualmente inscrito?

- Sí
- No
- Sí, pero a uno/a diferente

15. **¿En qué espacio suele realizar AF y/o deporte?**
    - Instalaciones deportivas al aire libre
    - Instalaciones deportivas públicas
    - Instalaciones deportivas privadas
    - En casa
    - En el medio natural
16. **¿Conoce o ha hecho uso de alguna de las nuevas formas de entrenamiento online (APPs, vídeo tutoriales, etc.)?**
    - No conozco
    - Conozco pero no hago uso
    - Conozco y he hecho uso
    - Conozco y hago uso actualmente
17. **¿Prefiere estas nuevas formas de entrenamiento online frente a los métodos de entrenamiento tradicionales (entrenamiento en gimnasio, clases dirigidas presenciales, entrenamiento en equipos deportivos, etc.?.**
    - Sí
    - No
18. **Si la respuesta ha sido sí, ¿por qué las prefiere?**
    - Miedo al contagio
    - Restricciones en general dentro de las instalaciones
    - Horarios
    - Comodidad
    - Motivos económicos
    - Otros
19. **Si la respuesta ha sido no, ¿por qué no las prefiere?**
    - Poco personales
    - No son sociales
    - No puedo recibir correcciones individuales
    - No me muevo de casa
    - Otros
20. **Si un centro ofreciese variedad, combinando la oferta de lo digital y lo presencial, ¿haría uso de ello?**
    - Sí, lo preferiría
    - No, prefiero la oferta solo digital

- No, prefiero la oferta solo presencial

21. **¿Existe algún tipo de actividad deportiva que actualmente no realiza, pero que estaría interesado/a en realizar? Si es así, ¿cuál?**
    - Sí: …
    - No
22. **Valore de 0 (nada adecuado) a 5 (muy adecuado) la oferta de actividades física en las infraestructuras públicas de su entorno más cercano:**
    - Diversidad
    - Profesionalidad del personal técnico
    - Precio
    - Oferta de actividades
23. **Valore de 0 (nada adecuado) a 5 (muy adecuado) la oferta de actividades física en las infraestructuras privadas de su entorno más cercano:**
    - Diversidad
    - Profesionalidad del personal técnico
    - Precio
    - Oferta de actividades
24. **¿Qué le motivaría a hacer deporte si todavía no lo hace?**
    - …
25. **¿Cree que los medios proporcionados por el SMD de Jaca, junto con el Ayuntamiento de Jaca, son suficientes para contribuir a una vida activa para todos los ciudadanos del municipio?**
    - …
26. **¿Existe alguna actividad que le gustaría se incorporase dentro del SMD de Jaca?**
    - …
27. **¿Existe alguna instalación deportiva/equipamiento deportivo que cree necesario se debería incorporar al Municipio de Jaca?**
    - …
28. **¿Haría algún cambio relacionado con el funcionamiento del SMD?**
    - …
29. **¿Tiene alguna sugerencia para el SMD de Jaca?**
    - …