

Sevilla, 12 y 13 de noviembre de 2009

COMUNICACIÓN

# Diferencias sociales en la práctica deportiva de los españoles

Antonio M. Pérez Flores  
Universidad Pablo de Olavide



Centro de Estudios Andaluces  
CONSEJERÍA DE LA PRESIDENCIA

**ARTÍCULO: “Diferencias sociales en la práctica deportiva de los españoles”.**

**AUTOR: Antonio M. Pérez Flores.**

**Becario de investigación Universidad Pablo de Olavide.**

**Resumen:**

Tradicionalmente se ha estudiado la desigualdad referida al ámbito de la pobreza, sin embargo dentro de nuestras opulentas sociedades se dan otras formas de desigualdad relacionadas con un desigual acceso a los recursos por distintos sectores de la sociedad.

La posibilidad de acceso a los recursos está directamente relacionada con la calidad de vida en nuestra sociedad, donde el deporte ocupa un importante lugar dentro de los recursos que están directamente relacionados con dicha calidad de vida pues tal como ha demostrado Moscoso y colaboradores en 2009 la practica del ejercicio está relacionada con una mejor percepción subjetiva de la salud y el bienestar personal.

En la practica deportiva se dan diferencias tanto en el acceso como en la forma de la practica de ésta por diferentes segmentos de población lo cual genera distintas formas de desigualdad en el acceso a este importante recurso del bienestar en nuestra sociedad como lo son las desigualdades derivadas de los procesos de socialización como la desigualdad de género y las derivadas de nuestro actual sistema productivo como las desigualdades educativas y las desigualdades en los distintos niveles de renta.

Este tema ha ido creciendo en protagonismo en nuestra sociedad, acompasado por el proceso de cambio sufrido por ésta. Nuestra sociedad ha pasado de preocuparse por tener cubiertas las necesidades materiales a ampliar horizontes en la consecución de nuevas metas posmateriales de calidad de vida, donde el individuo busca maximizar el bienestar individual, Inglehart (1998).

Dados los grandes cambios acaecidos en nuestras actuales sociedades han transformado tanto la forma de entender el deporte así como su práctica.



Proponemos indagar en tal cuestión realizando una aproximación descriptiva sobre el posible fenómeno de desigualdad tanto en el acceso como en la forma de la practica deportiva que se esta dando en nuestra sociedad.

Para ello realizamos de una revisión del concepto de deporte y partimos de estudios anteriores Moscoso et al (2009) para intentar profundizar mediante la obtención de datos sobre variables que ya han sido identificadas como diferenciadoras a la hora de realizar deporte.

Tales variables son el sexo, la edad, el hábitat, la formación, la renta y la socialización deportiva. En el presente trabajo analizaremos las diferencias sociales en la práctica deportiva atendiendo al sexo, la edad, el hábitat y el tipo de ejercicio físico realizado en el lugar de trabajo ya que esta última variable está directamente relacionada con la formación y la renta. De todas estas variables ofrecemos datos tanto objetivos como subjetivos de la práctica deportiva.

Realizaremos una descripción estadístico descriptiva en función de las variables mencionadas con objeto de comprobar tales diferencias sociales en la práctica deportiva mediante la encuesta “Los hábitos deportivos de los españoles III”

Dicha encuesta ha sido llevada a cabo por García Ferrando y pertenece a un estudio de ámbito nacional realizado por el CIS mediante un convenio con el Consejo Superior de Deportes sobre un total de 8170 encuestas realizada en 2005.

Palabras clave: Deporte, diferencias sociales.

## **EL CONCEPTO DE DEPORTE**

El origen de la palabra “*deporte*” proviene de la lengua provenzal, extendiéndose a otras lenguas romances, y en su acepción etimológica significa “regocijo”, lo que también puede entenderse como diversión. Se resalta aquí su carácter lúdico y recreativo, y de cierta forma este concepción del deporte se ha reificado hasta nuestros días.

En el diccionario de la Real Academia Española de la Lengua se define “*deporte*” como “1.Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre; 2. Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y

sujeción a normas”. Definición que resalta fundamentalmente el carácter lúdico del deporte, además del carácter competitivo de éste. Sin embargo, esta definición es insuficiente para cubrir la amplia gama de prácticas que en la actualidad son llamadas “deporte”.

García Ferrando (1990) revisa las diferentes aportaciones de autores que han investigado sobre el deporte y resalta como señas particulares el siguiente corolario de rasgos fundamentales del deporte:

- El hombre como animal competidor.
- Necesidad de logro.
- Capacidad utilitaria del deporte de enseñar a superar obstáculos en la vida, forjar el carácter y fortalecer la personalidad.
- Entrenamiento ético.
- Fenómeno estético.
- Modelo de sociedad competitiva.
- Reacción de compensación y adaptación frente a las condiciones de vida del trabajo industrial.
- Válvula de escape de la agresividad.
- Otras concepciones más complejas provenientes del marxismo y el psicoanálisis.

Como podemos observar el fenómeno deportivo abarca una amplia y compleja gama de comportamientos tan variados que hace sumamente dificultosa la tarea de poder definir en qué consiste el deporte. Cagigal en 1981 manifiesta “Todavía nadie ha podido definir con general aceptación en qué consiste el deporte: ni como realidad antropocultural, ni como realidad social” (García Ferrando, 1990: 29).

A lo largo de la historia el deporte ha sufrido distintas variantes en su forma de entenderse; pero en nuestras sociedades, debido a las transformaciones surgidas por el desarrollo de la civilización industrial, se ha conferido a este fenómeno determinadas características diferenciales las cuales son necesarias para poder delimitar nuestro objeto de estudio. Así García Ferrando en su libro Aspectos Sociales del Deporte nos señala como característica esencial el carácter competitivo del deporte y su carácter reglamentario, es decir, que su práctica está sujeta a normas. De esta forma el autor intenta constatar el difuso límite de cuando una actividad es considerada deporte o actividad física. “Así nadar puede ser un ejercicio físico realizado por recreo y placer, mientras que si se realiza buscando un buen

resultado en competencia con otros en el marco de un campeonato oficial, se convierte en actividad deportiva” (García Ferrando, 1990:31). Aunque esta visión delimita cuándo considerar a una actividad deportiva o no, se nos sigue antojando insuficiente para delimitar nuestro objeto de estudio pues queremos abarcar esa amplia gama que actualmente se considera deporte. Situación que nos invita a seguir indagando.

Lüschen (1980) señala que “el comportamiento deportivo es muy variado, abarcando desde los juegos de los niños a las competiciones de los deportistas profesionales” (García Ferrando, 1990:29). Como vemos Lüschen considera deporte incluso los juegos de los niños, es más, el propio García Ferrando nos dice “los deportes serían una forma de juegos competitivos” (García Ferrando, 1990:33).

Esto nos sigue haciendo complejo delimitar el concepto, ya que pensamos que hay que considerar el deporte en su forma cambiante y polisémica, pues de la misma forma que han cambiado nuestras sociedades también lo han hecho las actividades que se llevan a cabo en ella. Tenemos pues que como fenómeno característico la práctica deportiva se ha extendido a toda la esfera de la sociedad y a su vez han cambiado los motivos esenciales por los que las personas hacen deporte. Por ello, para delimitarlo conceptualmente hemos de tener en cuenta que el deporte actualmente ya no sólo se ve como práctica competitiva regida por reglas, sino que el concepto de deporte en la actualidad va asociado al de salud, al de ocio y, como no, al de calidad de vida y bienestar, lo cual dota de mayor complejidad al concepto. Veamos a continuación su imbricación social respecto a la salud, el ocio y cómo un adecuado uso de éstos ayuda a configurar la calidad de vida, con el fin de ampliar su campo conceptual.

Nuria Puig (1998) nos habla de cómo el proceso de individuación acaecido en nuestra sociedad ha ayudado a que el deporte pase a verse como un elemento configurador del bienestar colectivo “pues la individualización en este sentido significa mayor atención hacia uno mismo, tomar decisiones libremente en relación al modo de organizar el estilo de vida propio, satisfacer aspiraciones y deseos más allá del control externo, cultivar toda actividad que sea gratificante” (Puig y Heinemann, en Puig 1998). Esto supone que las personas toman protagonismo en su proceso de socialización y configuran sus actividades según sus preferencias. Este hecho es fundamental pues muchas personas deciden realizar prácticas deportivas ya no por el mero hecho de competir bajo un reglamento sino por salud y ocio. Así

el proceso de individuación también ha afectado a la salud, que ha pasado de ser un concepto pasivo a ser activo.

<b>CONCEPTO RENOVADO</b>	<b>CONCEPTO TRADICIONAL</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Positivo</li> <li>- Dinámico (se construye continuamente)</li> <li>- Perspectiva integral (más general)</li> <li>- Competencia multiprofesional</li> <li>- El sujeto es partícipe de la construcción</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Negativo</li> <li>- Puntual (presencia o no de enfermedad)</li> <li>- Perspectiva parcial</li> <li>- Competencia del sector sanitario</li> <li>- El sujeto es pasivo-paciente-de la enfermedad.</li> </ul>

Fuente: Eduardo Generelo (1998:316)

Los sujetos hoy en día usarían el deporte de forma instrumental para obtener una serie de beneficios que repercuten sobre la salud, ya sea por catarsis, eliminación del estrés, o por desarrollo de capacidades psicofísicas, todo ello afecta positivamente sobre la salud siempre que no se superen determinados límites que son perjudiciales, y que son superados con frecuencia en el deporte profesional, lo cual hacen diferenciales a las prácticas deportivas de alta competición de las prácticas deporte-salud.

Eduardo Generelo (1998) plantea que no sólo el proceso de individualización ha ayudado a la extensión del concepto deporte-salud, hay que señalar también la influencia de la Educación Física la cual nace de la Reforma Educativa y que incide en un estilo de vida saludable donde la condición física se entiende como salud y siempre dentro de un marco lúdico (Martínez del Castillo, 1998) y en lo referente al campo de políticas públicas se han marcado como objetivo el incremento de los participantes en las distintas formas de deporte, contribuyendo en sus actuaciones al acercamiento de las practicas deportivas a toda la población y de esta forma ayudando a desarrollar la concepción amplia de deporte.

En este terreno de las políticas públicas está instaurada la idea de “una relación positiva entre atraer espectadores y contribuir a la promoción de la práctica deportiva” (Serrano Sánchez, 1999:256) así que tanto ayuntamientos como diputaciones suelen patrocinar eventos deportivos cubiertos por medios de comunicación social y además financian económicamente a los clubes deportivos locales que mayores audiencias atraen.

Tenemos pues que con las actividades físicas cubrimos o se da respuesta a un estilo de vida donde se valora el deporte - salud donde además se cubren expectativas de recreo, siendo esta última tan importante que se ha llegado a elaborar toda una industria del ocio, pudiéndose además hablar de la industria del deporte.

El ocio deportivo está siendo extendido sobre todo en su forma *activa*, es decir, mediante la práctica deportiva, que es la que nos interesa como objeto de estudio, diferenciándolo claramente del ocio-deportivo *pasivo* que abarca a aquellas personas que se dedican a disfrutar como “observadores” de espectáculos deportivos, pero a los que obviamente no podemos clasificar como deportistas.

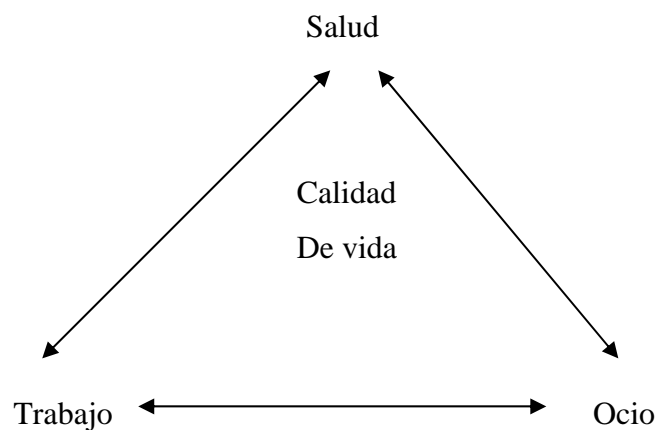
Por consiguiente, hoy en día empiezan a perfilarse definiciones sobre el deporte que tienen en cuenta otros elementos como los que acabamos de señalar, pues se prima además de la competición, la salud y el aspecto recreativo del deporte.

El concepto renovado de “*salud*” puede entenderse, según la visión de varios autores, como “el logro del más alto nivel de bienestar físico, mental y social y de la capacidad de funcionamiento, que permitan los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad” (Generelo, 1998:316). Si la comparamos con definiciones más actuales de deporte, podemos observar como éstas últimas se construyen teniendo en cuenta la variable salud.

En la Carta Europea del Deporte de 1992, los dirigentes políticos definen *deporte* como “todo tipo de actividad física que mediante una participación organizada o de otro tipo, tenga por finalidad la expresión o mejora de la condición física o psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales, o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles”. Tal como nos comenta García Ferrando (2001) en su libro *Los Españoles y el Deporte*, “con esta definición se hacía eco de una realidad sociológica que llevaba al menos tres décadas de maduración”. En dicha definición se recoge el carácter competitivo pero se trasciende el tradicional deporte federativo para incluir prácticas de muy diversas índoles a las que podemos llamar deporte informal y en éstos la finalidad ya no sería la competición en sí misma sino que el deporte sería un instrumento para la conservación y mejora de la salud, así

como de los aspectos sociales de los individuos, pasando a ser este tipo de prácticas un importante elemento en el ámbito del ocio de los individuos.

Ismael González (1998) en su artículo “El ocio deportivo como elemento generador de calidad de vida” descompone factorialmente el concepto de Calidad de Vida en tres: trabajo, ocio y salud.



Fuente: González I. (1998:486).

Así se forman distintos binomios: salud-trabajo, salud-ocio, trabajo-ocio y según una equilibrada actuación de éstos elementos ayudan a configurar la calidad de vida, y es aquí donde podemos ver al deporte, bajo una nueva concepción más amplia, como un gran instrumento para poder satisfacer las necesidades de salud y ocio de la población, tan importantes en la conformación de la calidad de vida.

García Ferrando (2001), consciente de esta evolución del concepto de deporte, decide estudiar la Dimensión Subjetiva del deporte para ver cómo lo entiende la población española, para lo cual el autor tiene en cuenta la definición europea. En una encuesta realizada en 1995 introduce la siguiente pregunta: “En los últimos tiempos cada vez hay más ofertas para hacer actividades físicas como gimnasia de mantenimiento, aeróbic, expresión corporal, danzas y otras por el estilo. ¿Cree usted que estas actividades también deben caracterizarse como un deporte o por el contrario considera que sólo habría que darle el nombre deporte a las prácticas y actividades de competición, como el fútbol, el baloncesto, el atletismo, etc...?; de ella se obtiene una respuesta afirmativa del 76%. La pregunta se repitió en la encuesta realizada en el año 2000, comprobándose así la consistencia de esta concepción abierta del



deporte, y como resultado se obtiene un 79% de respuestas afirmativas, tal como se muestra en la siguiente tabla:

TABLA1 CARÁCTER DEL DEPORTE	2000	1995
Todas las actividades físicas que realiza la población deben considerarse como deporte.	79	76
Habría que darle el nombre de deporte a las prácticas y actividades de competición.	10	11
No tiene una idea muy clara.	11	11
No contesta.	-	2
	(5.160)	(4.271)

Fuente: García Ferrando (2001:84)

Este resultado nos confirma que hay una extensión generalizada de una concepción abierta del deporte, frente a una concepción clásica y restringida. Ahora se le da significación deportiva a otras prácticas que antes no eran consideradas como tal.

Posteriormente García Ferrando (2001) pasa a desagregar los resultados y obtiene que la concepción abierta del deporte se encuentra igualmente repartida entre sexos, pero no entre jóvenes y mayores, entre la población rural y urbana y diferenciada por nivel de estudios o posición social. El análisis pone de manifiesto que son los jóvenes los más partidarios de la concepción abierta del deporte, al igual que la población residente en áreas urbanas frente a la población rural. También está más extendida la concepción abierta del deporte entre las personas de más alta cualificación o de una posición social alta. “Queda claro, pues, que cuanto más participan los individuos en las características dominantes de las sociedades avanzadas, es mayor su tendencia a compartir una concepción del deporte abierta y no restringida sólo a la competición deportiva tradicional” (García Ferrando, 2001:85).

García Ferrando (2001:88) pasa a “entender el deporte como instrumento para disfrutar de buena forma física y de salud, como válvula de escape, como favorecedor del establecimiento y mantenimiento de relaciones sociales, como elemento educador y formador de carácter, y como entretenimiento y aventura personal”. Así estudia el grado de acuerdo de la población española sobre estas cinco formas de entender el deporte y lo hace entre 1990 y el año 2000 obteniendo los siguientes resultados:

TABLA 2: FORMAS DE ENTENDER EL DEPORTE

Formas de entender el deporte	Grado de acuerdo			
	Mucho/Bastante		Poco/Nada	
	2000	1990	2000	1990
El deporte permite estar en forma.	99	93	1	7
El deporte es fuente de salud				
El hacer deporte permite relacionarse con los demás y hacer amigos	92	77	8	23
El deporte es como una válvula de escape para liberar saludablemente la agresividad y el mal humor	88	75	12	25
El deporte permite vivir intensamente y ayuda a romper la monotonía de la vida cotidiana	85	60	15	40
El hacer deporte ayuda a superar obstáculos en la vida. Es un medio para educarse y disciplinarse	80	70	20	30

Fuente: García Ferrando (2001:88)

Los resultados son concluyentes. Hay un gran consenso en las distintas formas de entender el deporte sobre todo en torno al deporte como forma de salud con un 99% en el 2000 y el deporte como forma de relacionarse con un 92% en el mismo año.

Ya hemos visto que existe un gran consenso en la forma de entender el deporte, ahora es necesario ver la prioridad de la población a la hora de entender qué es deporte; para ello García Ferrando (2001:89) pregunta lo siguiente: “cuál de las distintas formas de entender el deporte se aproxima más a su idea personal de lo que es el deporte”. Obtuvo los siguientes resultados:

TABLA 3: SIGNIFICADOS DEL DEPORTE

Significados del deporte	2000	1990
Deporte salud. El deporte permite estar en forma	66	59
Deporte válvula de escape. Libera la agresividad	11	10
Deporte como relación social. Permite hacer amigos	10	9

Deporte como aventura personal. Permite vivir más intensamente	5	7
Deporte formador de carácter. Ayuda a superar obstáculos	4	4
N.C	4	11
	(5.160)	(4.625)

Fuente: García Ferrando (2001: 89)

La gran mayoría de los encuestados le dan valor al deporte-salud con un 59% en 1990 y un 66% en el año 2000. En función de los resultados podemos manifestar que el deporte empieza a ser bastante valorado por nuestra población ya que viene a cubrir necesidades surgidas de nuestra forma de vida, caracterizada por el sedentarismo y el estrés. El deporte – salud empieza a ser, pues, un elemento importante a la hora de paliar los efectos negativos de nuestra moderna forma de vida, la cual presenta aspectos negativos como los problemas de sobrealimentación y otras patologías provocadas por el sedentarismo y el exceso de tensión.

En definitiva, queda como imagen dominante el deporte-salud por encima de otras concepciones del deporte. Hecho que nos ayuda a poder estudiar una amplia gama de fenómenos sociales que actualmente se denominan deporte, los cuales cada vez son más importantes debido a la amplia extensión de su práctica entre la población.

Teniendo en cuenta lo planteado hasta ahora, podemos ofrecer la siguiente definición de deporte: “la práctica regular de alguna de las distintas disciplinas deportivas así como la práctica regular de aquellas actividades físicas o de otra índole que mediante la participación organizada o de otro tipo, tengan como finalidad la mejora de la salud, el desarrollo de relaciones sociales o la competición por la obtención o mejoras de marcas y resultados”. Con esta definición se trata de superar, a la hora de establecer nuestro objeto de estudio, la división establecida entre algunos autores entre ejercicio físico y deporte, a la vez que se integra una definición ya clásica de deporte (o definición restringida) junto a una concepción abierta del mismo. Intentamos de esta forma establecer una conceptualización global del fenómeno deportivo de forma que sea más fácil el abordaje de su estudio acorde a los nuevos tiempos, integrando varias facetas de su expresión social.



**Objetivo:**

Nos planteamos realizar una descripción estadística de las diferencias sociales en las características de la práctica deportiva de los españoles. Para ello utilizaremos una serie de variables predictoras como lo son las sociodemográficas a saber; el sexo, la edad, y el hábitat. También estudiaremos las características de la práctica deportiva atendiendo a las diferencias sociales derivadas de nuestro actual sistema productivo, para ello analizaremos las características deportivas de aquellas personas que en sus trabajos laborales desarrollan una escasa actividad física “sedentarios laborales” y las de aquellas personas que por el contrario, en sus actividades laborales despliegan una importante actividad física “activos laborales”.

Resaltar que en este trabajo sólo nos planteamos realizar una primera aproximación al fenómeno con objeto de poder ampliar la información al respecto, la cual nos lleguen a sugerir nuevas líneas de estudio sobre la cuestión planteada.

**Metodología:**

Para la obtención de datos hemos explotado la siguiente encuesta: “Los hábitos deportivos de los españoles III” realizada por García Ferrando y la cual posee las siguientes características:

La base de datos “Los hábitos deportivos de los españoles III” pertenece a un estudio de ámbito nacional realizado por el CIS mediante un convenio con el Consejo Superior de Deportes. Dicho estudio contempla un total de 8170 encuestas realizadas a la población española de ambos sexos de entre 15 y 74 años, mediante una afijación no proporcional. Los puntos de muestreo corresponden a 389 municipios y 52 provincias, y el procedimiento de muestreo ha sido polietápico por conglomerados, con selección de unidades primarias (municipios) de muestreo y de las unidades secundarias (secciones) de forma aleatoria y proporcional, y de las unidades últimas (individuos) por rutas aleatorias y cuotas de sexo y edad. El error muestral para un nivel de confianza del 95,5% y  $P=Q$ , el error real es de +/- 1,11% para el conjunto de la muestra y en el supuesto de muestreo aleatorio simple. La fecha de realización de dicho estudio ha sido del 18 de marzo a 25 de abril de 2005.

La técnica utilizada para la obtención de los datos ha sido un análisis multivariable, pasando a realizar un análisis estadístico descriptivo.



### *Distribución sociodemográfica de los practicantes deportivos.*

TABLA 4: DISTRIBUCIÓN DE PRACTICANTES DEPORTIVOS POR SEXO:

<b>SEXO</b>	<b>%</b>
Hombre	60,7
Mujer	39,3

La tabla 4 muestra la diferencia existente entre los índices de práctica deportiva entre los hombres el 60,7% y las mujeres el 39,3%, superando en un 20% aproximadamente los hombres a las mujeres.

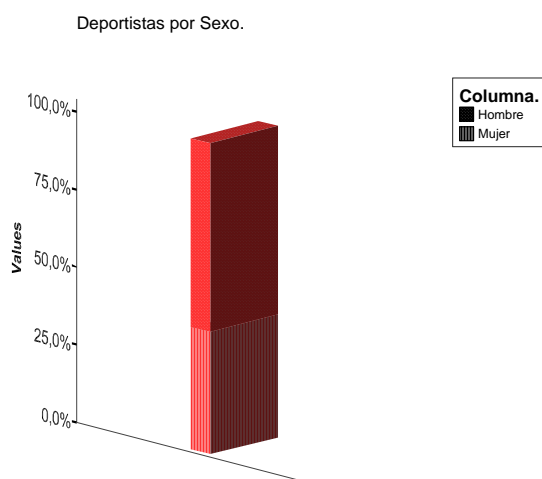


TABLA 5: DISTRIBUCIÓN PRACTICANTES DEPORTIVOS POR EDAD.

<b>GRUPOS DE EDAD</b>	<b>%</b>
15-30	43,1
31-45	32,7
46-60	16,2
61 y mas	8

La tabla 5 de distribución por edad nos muestra cómo a mayor edad disminuye la práctica deportiva. El 43,1% de los deportistas son jóvenes de 15-30 años, seguidos del grupo de edad de 31-45 años que representa al 32,7% de los deportistas, el 16,2% son personas de 46-60 años y un 8% de los practicantes de deportes son mayores de 61 años.

Deportistas por edad.

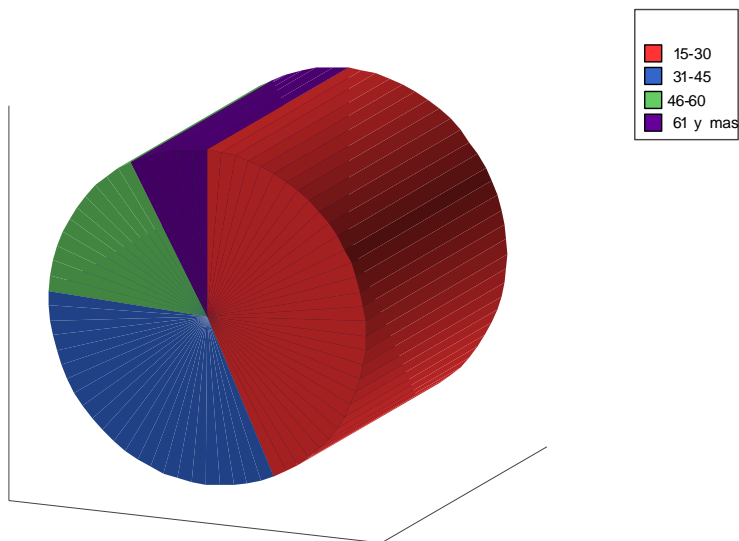


TABLA 6: DISTRIBUCIÓN DE PRACTICANTES DEPORTIVOS POR HÁBITAT.

HÁBITAT <sup>1</sup>	%
Rural	6,5
Rururbano	37,9
Urbano	37,2
Metropolitano	18,4

La mayor práctica deportiva parece concentrarse en los hábitats de tamaños más intermedios (rururbano y urbano), disminuyendo en los hábitats de tamaños más extremos (rural y metropolitano), siendo menor en el hábitat rural. El 37,9% de los practicantes pertenecen al hábitat rururbano y un 37,2% de ellos pertenecen al medio urbano. A las grandes concentración de poblaciones como son las poblaciones metropolitanas pertenecen el 18,4% y solo un 6,5% de la población practicante de deporte.

<sup>1</sup> Tamaño del hábitat: Rural <2000 habitantes, Rururbanos >2001 a 50000 habitantes, Urbano >50001 a 400000 habitantes, Metropolitano > 400001 habitantes

Deportistas por hábitat.

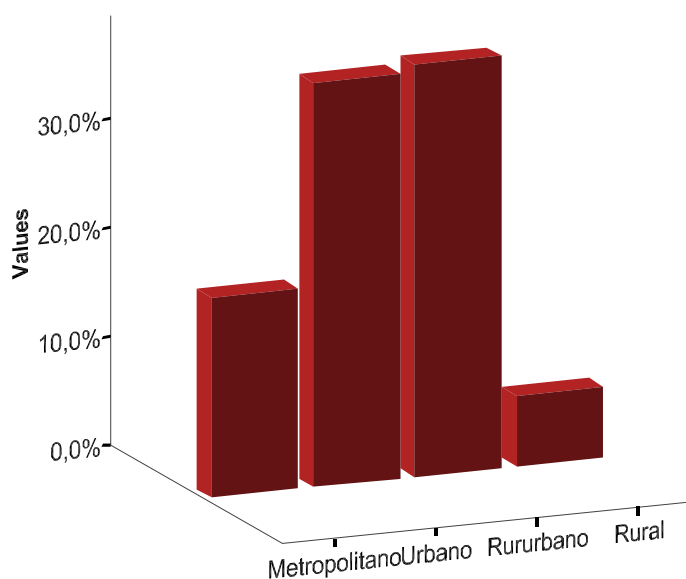


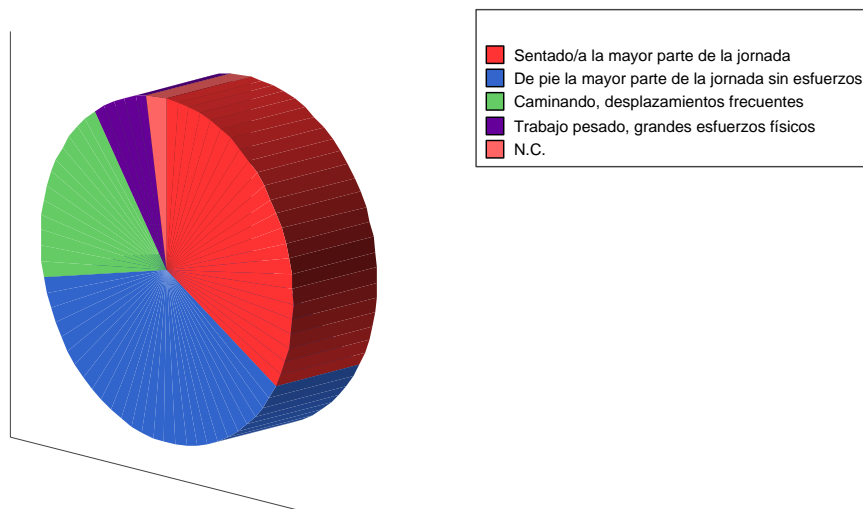
TABLA 7: DISTRIBUCIÓN DE PRACTICANTES DEPORTIVOS POR EJERCICIO DESARROLLADO EN EL LUGAR DE TRABAJO.

	%
Sentado/a la mayor parte de la jornada	33,5
De pie la mayor parte de la jornada sin esfuerzos	37,9
Caminando, desplazamientos frecuentes	18,9
Trabajo pesado, grandes esfuerzos físicos	7,1
N.C.	2,6

Relacionando la práctica deportiva con la actividad física desarrollada en el lugar de trabajo obtenemos que la mayoría de los practicantes, un 37,9%, permanecen de pie la mayor parte de la jornada laboral sin realizar grandes esfuerzos físicos, el 37,9%, o bien pasan la mayor parte de la jornada sentados, un 33,5%. En menor proporción hacen deporte aquellas personas que desarrollan su trabajo con frecuentes desplazamientos o caminando, un 18,9%, o aquellas que realizan en sus trabajos grandes esfuerzos físicos, un 7,2% de los deportistas.



Deportistas por ejercicio físico desarrollado en su lugar de trabajo.



### *Frecuencia de la Práctica Deportiva.*

TABLA 8: FRECUENCIA DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

	%
Tres veces o más por semana	49,4
Una o dos veces por semana	37,7
Con mucha frecuencia	9,6
Sólo en vacaciones	2,7
N.C.	0,6

Tenemos que la mayoría de la gente que practica deporte lo hace de forma regular y constante, siendo ésta una práctica habitual dentro de las actividades de estas personas pues un 49,4% lo practica tres veces o mas por semana, seguidos de un 37,7% de personas que lo practican una o dos veces por semana y un 9,6% manifiesta practicarlos de forma frecuente. Tenemos también un pequeño grupo de personas 2,7% que les gusta practicar deporte solo en vacaciones.





Frecuencia de la practica deportiva.

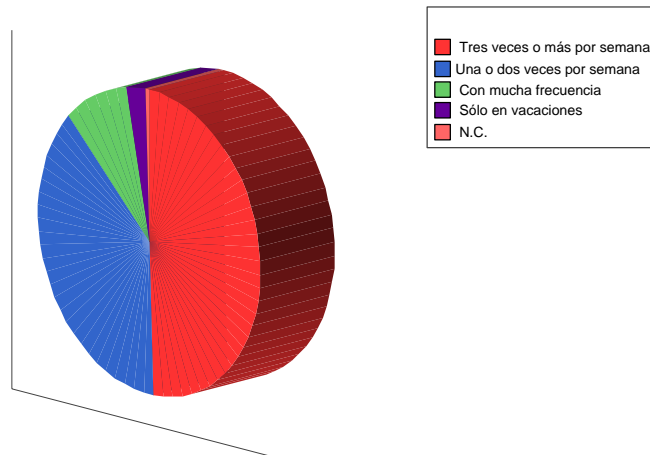


TABLA 9: FRECUENCIA DE LA PRÁCTICA POR SEXO.

	Hombre	Mujer
Tres veces o más por semana	49	50
Una o dos veces por semana	37,1	38,6
Con mucha frecuencia	11	7,3
Sólo en vacaciones	2	3,7
N.C.	0,8	0,3

En esta tabla podemos observar como la frecuencia entre sexos es muy similar siendo tres o más veces por semana la frecuencia más utilizada por los ambos deportistas siendo un 50% para los hombres y un 49% para las mujeres.

Ahora veamos como es la frecuencia de la práctica deportiva en los distintos grupos de edad.

TABLA 10: FRECUENCIA DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR EDAD.

	15-30	31-45	46-60	60 y mas
Tres veces o más por semana	53,6	44,1	48,1	50,9
Una o dos veces por semana	35,4	40,7	38,8	35,3
Con mucha frecuencia	8,2	11,2	10,5	8,6
Sólo en vacaciones	2,3	3	1,9	4,7
N.C.	0,5	0,9	0,6	0,4

De forma mayoritaria la gente practica deporte con una frecuencia de tres o mas veces por semana en todos los grupos de edad, seguidos de cerca por el grupo de personas que practica una o dos veces por semana y con una proporción bastante menor las personas que practican deporte con mucha frecuencia. Además podemos ver que las personas que practican deporte lo suelen hacer durante todo el año siendo esporádicas las personas que lo hacen en vacaciones.

Los que practican deporte con mas frecuencia son el grupo de los jóvenes de entre 15-30 años; de los cuales un 53,6% de jóvenes practican deporte tres o mas veces por semana y un 35,4% que lo hacen con una frecuencia de una o dos veces por semana. El segundo grupo de edad que practica deporte con mas frecuencia es el de los mayores, las personas de mas de 60 años; de los cuales un 50,9% lo practica tres o mas veces por semana y un 35,3% que lo practica con una frecuencia de una o dos veces por semana

**TABLA 11: FRECUENCIA DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR HABITAT.**

	<b>Rural</b>	<b>Rururbano</b>	<b>Urbano</b>	<b>Metropolitano</b>
Tres veces o más por semana	36,8	48,9	50,3	53
Una o dos veces por semana	45,6	37,9	37	36
Con mucha frecuencia	15,5	9,4	9,6	7,7
Sólo en vacaciones	2,1	2,9	2,4	2,8
N.C.	0	0,8	0,6	0,6

Referente al hábitat y la frecuencia de la práctica del deporte decir que ésta es bastante similar en los distintos hábitat, aunque podemos distinguir el medio rural del resto, siendo las frecuencias mas altas de la práctica deportiva las pertenecientes a los mayores hábitats y menor en el medio rural. En los hábitats rururbano, urbano y metropolitano las personas que practican deporte tres o más veces por semana son el 48.9%, 50.3% y 53% respectivamente, mientras que en el hábitat rural lo practican con la misma frecuencia el 36,8%.

Mientras que en el medio rural la forma mas común de practicar deporte es una o dos veces por semana en el resto de hábitats (rururbano, urbano y metropolitano) la forma mas común de hacer deporte es practicarlos tres veces o mas por semana; con lo que tenemos que en los

medios rurales se practica el deporte con menor frecuencia que en las poblaciones mayores siendo esta frecuencia en la práctica deportiva mayor cuanto mas densa es su población.

### ***Modo de la Práctica Deportiva***

**TABLA 12: MODO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

Por su cuenta	67,7
Como actividad de un club, asociación, organización	23,6
Como actividad del centro de enseñanza o de trabajo	5,8
Otra respuesta	2,6
N.C.	0,3

Existe un consenso respecto al modo de realizar deporte entre los practicantes de las distintas modalidades deportivas. La mayoría de las personas que eligen realizar deporte lo hacen por su propia cuenta con un 67,7%. Les sigue los que realizan deporte en un club o asociación con un 23,6% del volumen de practicantes de este modo de hacer deporte.



TABLA 13: MODO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR SEXO.

	Hombre	Mujer
Por su cuenta	69,8	64,5
Como actividad del centro de enseñanza o de trabajo	4,7	7,7
Como actividad de un club, asociación, organización	23,4	23,8
Otra respuesta	2,1	3,5
N.C.	0,1	0,5

Tanto hombres como mujeres prefieren practicar deporte por su propia siendo los hombres los que lo practican de esta forma en mayor proporción con un 69,8% frente a un 64,5% de las mujeres. Respecto a la forma de práctica deportiva asociada los datos son muy similares para los dos sexos pues presentan un 23,4% para los hombres y un 23,8% para las mujeres.

TABLA 14: MODO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR GRUPO DE EDAD.

	15-30	31-45	46-60	60 y mas
Por su cuenta	59,1	76,3	74,1	66,8
Como actividad de un club, asociación, organización	28,7	18,0	19,8	25,9
Como actividad del centro de enseñanza o de trabajo	10,1	2,8	3,2	0,4
Otra respuesta	1,9	2,7	2,5	6,5
N.C.	0,2	0,2	0,4	0,4

Los que realizan deporte por su cuenta con mayor porcentaje es el grupo de edad de entre 31-45 años con un 76,3%, seguidos por el grupo de edad de 46-60 años con un 74,1%; presentando el porcentaje más bajo en este modo de hacer deporte el grupo comprendido entre 15-30 años de edad con un 59,1%.

Sin embargo los que más practican deporte como una actividad organizada son el grupo de edad de 15-30 años con un 28,75%, seguidos del grupo de edad de 60 años o más con un 25,9% de personas que deciden practicar deporte de forma organizada. No resulta extraño que

estos dos grupos sean los que presenten un mayor porcentaje en esta forma de realizar deporte ya que existe una amplia gama de actividades deportivas enfocadas tanto para la juventud como para los más adultos, unos para potenciar el hábito saludable de la practica deportiva en la juventud y, cómo no, para mantener en buen estado las cualidades físicas de los mayores

**TABLA 15: MODO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA SEGÚN HÁBITAT.**

	<b>Rural</b>	<b>Rururbano</b>	<b>Urbano</b>	<b>Metropolitano</b>
Por su cuenta	60,6	66,6	71,3	65,3
Como actividad de un club, asociación, organización	29,5	25	19,5	26,8
Como actividad del centro de enseñanza o de trabajo	3,1	6,1	6,2	5,5
Otra respuesta	6,7	1,9	3	2
N.C.	0	0,4	0,1	0,4

Con respecto al hábitat, los que practican en mayor forma el deporte por su cuenta son los deportistas de medios urbanos con un 71,3% de personas, seguidos con un 66,6% de los deportistas de medios rururbanos y en último lugar, pero sin demasiada diferencia, los del medio rural con un 60,6%.

Los que más practican deporte como actividad organizada por alguna entidad son los del medio rural con un 29,5%, seguido de los del medio metropolitano con un 26,8%.

### *Percepción subjetiva de la Forma Física*

**TABLA 16: PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE LA FORMA FÍSICA**

	<b>%</b>
Excelente	7,6
Buena	46,8
Aceptable	39,2
Deficiente	5,4
Francamente mala	0,6
N.C.	0,4

En general la mayoría de los deportistas tiene una autopercepción de su forma física como buena en un 46,8% y un 39,2% declara poseer una forma física aceptable. Solo un 7,6% se sienten con una excelente forma física a diferencia de un 5,4% de los deportistas los cuales piensan que su forma física es deficiente.

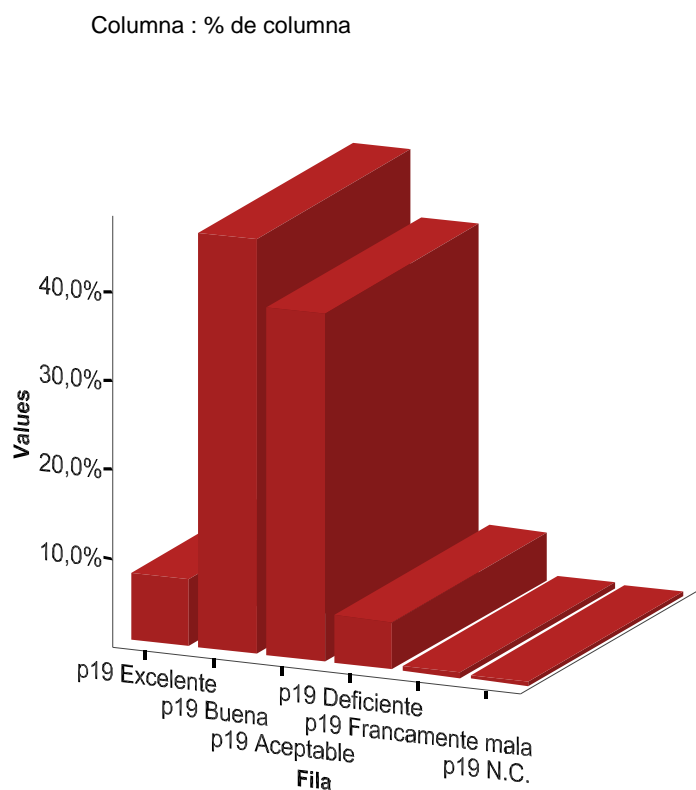


TABLA 17: LA PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE LA FORMA FÍSICA POR SEXO.

	% Hombre	% Mujer
Excelente	8,6	6
Buena	47,6	45,6
Aceptable	37,5	41,7
Deficiente	5,5	5,2
Francamente mala	0,4	0,8
N.C.	0,3	0,6

Podemos resaltar de los datos obtenidos que las mujeres consideran su forma física en general mas aceptable, en una proporción mayor que la de los hombres, pues la mujeres consideran su forma física aceptable en un 41,7% y los hombres en un 37,5% de los casos.

Los hombres suelen considerar su forma física buena y excelente de forma ligeramente superior a como lo hacen las mujeres, pues los hombres consideran que tienen una buena forma física en un 47,6% frente el 45,6% de las mujeres; y para los que consideran su forma física excelente tenemos que entre los hombres responde a un 8,6% siendo ligeramente superior al 6% de las mujeres que se consideran con una forma física excelente.

**TABLA 18: LA PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE LA FORMA FÍSICA POR EDAD..**

	<b>15-30</b>	<b>31-45</b>	<b>46-60</b>	<b>61 y mas</b>
Excelente	10	4,8	6,3	8,7
Buena	48,3	45,8	45,7	45,5
Aceptable	36,2	42,3	41,3	38
Deficiente	4,6	6,1	5,5	6,6
Francamente mala	0,4	0,3	1,2	1,2
N.C.	0,5	0,6	0,0	0

Si analizamos por grupos de edad la consideración de la forma física podemos decir que el mayor consenso acerca de la percepción de la forma física corresponde al grupo de edad de 15-30 años pues en un 48,3% consideran su forma física buena seguidos de los restantes grupos de edad que se consideran en una buena forma física, un 45% de todos ellos.

Podemos observar como para la forma física aceptable corresponde un 42,3% al grupo de edad de 31-45 años, seguidos por los de 46-60 años con un 41,3%, además tenemos que resaltar un sorprendente 38% de encuestados de 61 años o más que consideran su forma física como aceptable.



TABLA 19: LA PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE LA FORMA FÍSICA POR HÁBITAT.

	<b>Rural</b>	<b>Rururbano</b>	<b>Urbano</b>	<b>Metropolitano</b>
Excelente	5,1	9,6	7,2	5,4
Buena	47,7	48,1	46,8	43,9
Aceptable	42,1	36,7	39,8	41,8
Deficiente	5,1	4,5	5,4	7,3
Francamente mala	0	0,7	0,4	0,9
N.C.	0	0,3	0,4	0,7

En este apartado observamos que el mayor consenso sobre la percepción de la forma física se da en los medios rururbanos donde se consideran con una buena forma física un 48,1% de su población practicante de algún deporte, seguido de los medios rurales con un 47,7%. En general, las poblaciones más pequeñas como lo son las rurales o las rururbanas se sienten con una forma física buena de forma ligeramente superior a las poblaciones mayores como las urbanas y las metropolitanas que presentan un 46,8% y un 43,9% respectivamente.

Se consideran con una forma física aceptable el 42,1% de la población rural, seguido de la población metropolitana con un 41,8%.

Los que peor valoran su forma física son los deportistas de los medios metropolitanos pero con un reducido 7,3% de personas que consideran su forma física deficiente, seguidos de los deportistas de medios urbanos con un pequeño 5,4% que se consideran de forma física deficiente.





### *Motivos de la Práctica Deportiva*

TABLA 20: MOTIVOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

	%
Por diversión y pasar el tiempo	20,5
Por encontrarse con amigos	10,2
Por hacer ejercicio físico	26,2
Porque le gusta el deporte	15,2
Por mantener la línea	7,3
Por evasión (escapar de lo habitual)	4,1
Por mantener y/o mejorar la salud	13,9
Porque le gusta competir	1,5
Otra razón	1,1
N.C.	0

El motivo principal que mueve a la gente a realizar deporte es por hacer ejercicio físico en un 26,2% seguido del ambiente de diversión que se crea en la práctica deportiva. Tenemos pues que la gente realiza fundamentalmente deporte por ejercitar el ejercicio físico y además por divertirse y pasar el tiempo.

También el mantener la línea y la salud es el principal motivo de práctica del deporte para un 13,9%, para un 15,2% realizan deporte porque les gusta y un 10,2% porque les permite encontrarse con amigos.

TABLA 21: MOTIVOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR SEXO

	Hombre	Mujer
Por diversión y pasar el tiempo	23,3	15,9
Por encontrarse con amigos	12,4	6,8
Por hacer ejercicio físico	24,4	29
Porque le gusta el deporte	17,2	11,8
Por mantener la línea	4,7	11,5
Por evasión (escapar de lo habitual)	4	4,3
Por mantener y/o mejorar la salud	10,8	18,8
Porque le gusta competir	2,2	0,5

Otra razón	1,0	1,3
N.C.	0	0

El mayor motivo de que las mujeres realicen deporte es por hacer ejercicio físico con un 29% de las mujeres que realizan deporte por este motivo, para los hombres el motivo principal de la práctica deportiva también es por realizar ejercicio físico pero de forma inferior a las mujeres con un 24,4%.

Los hombres realizan en mayor medida que las mujeres deporte por pasar el tiempo y divertirse con un 23,3% frente a un 15,9% de mujeres que practican deporte por diversión como motivo fundamental de su práctica.

Respecto a la parte recreativa del deporte vemos que es mas importante entre los hombres que las mujeres siendo para éstas un modo de realizar ejercicio físico y un medio de mejorar la salud, pues las mujeres practican deporte por mejorar la salud en un 18,8% y los hombres lo hacen en un 10,8%.

Los hombres realizan deporte por estar con amigos por un 12,4% de ellos casi el doble que las mujeres con un 6,8%.

Así los motivos que mueven a las mujeres a realizar deporte son; porque les permite realizar ejercicio físico y mejorar la salud frente a los hombres que practican deporte por realizar ejercicio físico pero lo hacen mas que por mejorar la forma física lo hacen por estar con los amigos.

TABLA 22: MOTIVOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR EDAD.

	<b>15-30</b>	<b>31-45</b>	<b>46-60</b>	<b>61 y mas</b>
Por diversión y pasar el tiempo	23,8	19,4	15,5	15
Por encontrarse con amigos	12,7	8,7	8,1	6,6
Por hacer ejercicio físico	23,9	27,3	28,8	29,8
Porque le gusta el deporte	16,8	14,6	12,7	12,2
Por mantener la línea	7,1	7,7	7,7	5,4

Por evasión (escapar de lo habitual)	3,3	5,1	4,9	3,6
Por mantener y/o mejorar la salud	8,9	15,1	20,1	25,9
Porque le gusta competir	2,4	1	0,5	0,4
Otra razón	1	1	1,6	1,1
N.C.	0,1	0	0	0

Pasamos a ver los principales motivos de la práctica deportiva según grupo de edad. Los datos obtenidos nos permite observar que el porcentaje de personas que realizan deporte por hacer ejercicio físico aumenta con la edad, pues tenemos que para el grupo de edad de 61 o más edad realizan deporte por hacer ejercicio un 29,8% este porcentaje decrece a medida que decrece la edad así que tenemos que para los jóvenes de entre 15-30 practican deporte por realizar ejercicio físico un 23,9%.

El grupo de edad que realiza deporte por pasar el tiempo en mayor proporción son los más jóvenes los de 15-30 años con un 23,8% seguido del siguiente grupo de edad con un 19,4% para el grupo de edad de entre 31-45 años.

Los que realizan deporte en menor proporción por pasar el tiempo son el grupo de edad de más de 61 años.

El practicar deporte por el motivo de encontrarse con los amigos es mas valorado entre el grupo de los mas jóvenes con un 12,7%

TABLA 23: MOTIVOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR HÁBITAT.

	Rural	Rururbano	Urbano	Metropolitano
Por diversión y pasar el tiempo	24,2	20,9	20,4	18,6
Por encontrarse con amigos	15,1	10,7	9,7	8,7
Por hacer ejercicio físico	24	25,4	26,5	27,9
Porque le gusta el deporte	14,4	15,6	15,4	13,9
Por mantener la línea	6,5	6,5	7,5	8,6
Por evasión (escapar de lo habitual)	2,9	4,4	4,2	4
Por mantener y/o mejorar la	11,5	13,9	13,2	15,8

salud				
Porque le gusta competir	0,7	1,7	1,7	1,2
Otra razón	0,7	0,9	1,3	1,3
N.C.	0	0	0,1	0

Los datos aquí expresados nos muestran los principales motivos para la práctica deportiva por tipo de población.

Como motivo principal de la practica deportiva tenemos que se realiza por realizar ejercicio físico en todas las distintas poblaciones pero es en las mayores donde se realiza con mayor proporción el deporte por este motivo que en poblaciones mas pequeñas pues tenemos que para las metropolitanas se practica el deporte por realizar ejercicio físico en un 27,9% de sus deportistas seguido por los deportistas de los hábitat urbanos con un 26,5% y presenta e menor porcentaje al respecto las menores poblaciones es decir las rurales con un 24% de practicantes de deportes que lo realizan por este motivo principalmente.

En los hábitat rurales la gente realiza deporte por pasar el tiempo y divertirse por encima del resto de las agrupaciones por lo que es de suponer que la oferta de tipo ocio en áreas rurales sea reducida y el deporte en estas áreas se practique con motivos de tipo lúdico y recreativo en mayor proporción que el resto pues lo hacen en un 24,2%, a diferencia de los hábitats rururbanos y urbanos que presentan un 20% y en último lugar los hábitats metropolitanos con un 18,6%.

### ***Aspecto Relacional de la Práctica Deportiva***

Este apartado responde a la pregunta ¿Con quién se hace deporte?:

.TABLA 24: ASPECTO RELACIONAL DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

	%
La mayor parte de las veces solo	23,3
Con un grupo de amigos/as	50
Con un grupo de compañeros de estudios o trabajo	6,2
Con algún miembro de la familia	6,3
Depende, unas veces sólo y otras en grupo	11,3
N.C.	2,9

Vemos aquí la pregunta central de nuestra investigación reflejada en los datos obtenidos:

La mayor parte de los españoles realizan deporte con un grupo de amigos en un 50% de los practicantes deportivos y un 23,3% lo realizan de forma individual, además hay un grupo mixto que unas veces realiza deporte sólo y otras con amigos en un 11,3%

Sólo un 6,3% de españoles realiza deporte con algún miembro de la familia y un 6,2% lo hace con compañeros de estudio o trabajo.

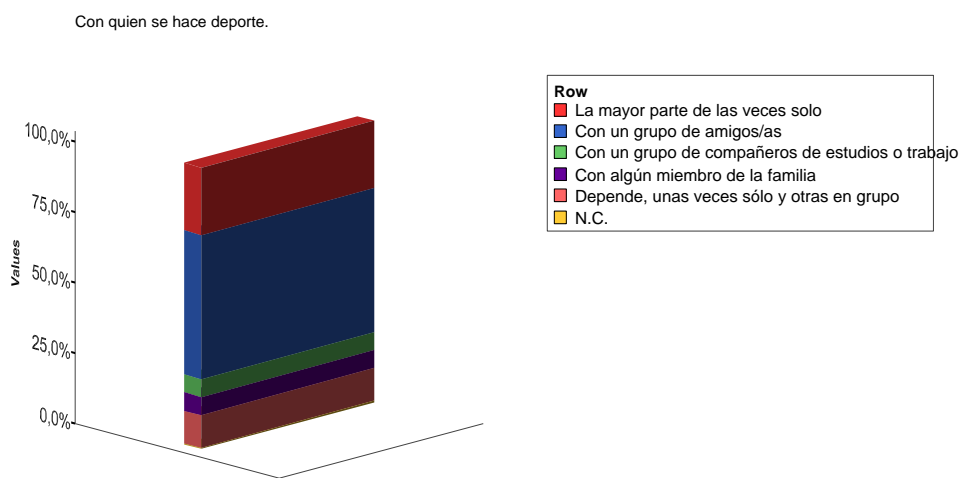


TABLA 25: ASPECTO RELACIONAL DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR SEXO.

	Hombres	Mujeres
La mayor parte de las veces solo	21,7	27,2
Con un grupo de amigos/as	55,8	44
Con un grupo de compañeros de estudios o trabajo	6,5	6,2
Con algún miembro de la familia	4,5	9,4
Depende, unas veces sólo y otras en grupo	10,9	12,7
N.C.	0,5	0,5

Los hombres realizan deporte con los amigos en un 55,8% de las veces y lo hacen en mayor proporción que las mujeres, que lo hacen un 44% de las mujeres que practican deporte.

Tenemos que las mujeres practican deporte la mayor parte de las veces solas en mayor proporción que los hombres pues éstas los realizan en un 27,2% de los casos y los hombres en un 21,7%

Las mujeres suelen practicar más deporte con la familia que los hombres pues lo realizan en un 9,4% a diferencia de los hombres con un 4,5%.

TABLA 26: ASPECTO RELACIONAL DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR EDAD.

	<b>15-30</b>	<b>31-45</b>	<b>46-60</b>	<b>61y mas</b>
La mayor parte de las veces solo	17,2	28,6	28,3	32,3
Con un grupo de amigos/as	58,7	46,1	43,9	45,7
Con un grupo de compañeros de estudios o trabajo	9,9	4,1	3,4	2,2
Con algún miembro de la familia	3,3	7,6	11,2	9,5
Depende, unas veces sólo y otras en grupo	10,4	13,4	12,4	9,1
N.C.	0,5	0,2	0,8	1,3

Al grupo de edad que más les gusta practicar deporte con el grupo de amigos es a los más jóvenes pues presentan el mayor porcentaje con un 58,7% y los que menos el grupo de edad de 46-60 años con un 43,9%.

Los de 61 años y más son los que realizan deporte la mayor parte de las veces solos en mayor proporción con un 32,3% y los que menos realizan deporte solos, son los del grupo de edad de 15-30 años.

El grupo de edad que realiza más deporte con la familia es el grupo de 46-60 años.

TABLA 27: ASPECTO RELACIONAL DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR HÁBITAT

	<b>Rural</b>	<b>Rururbano</b>	<b>Urbano</b>	<b>Metropolitano</b>
La mayor parte de las veces solo	15,5	22,3	23,9	29,9
Con un grupo de amigos/as	64,8	52,2	50,2	46,2
Con un grupo de compañeros de estudios o trabajo	5,2	7,3	6,3	5,1

Con algún miembro de la familia	4,7	6,2	6,8	6,8
Depende, unas veces sólo y otras en grupo	9,8	11,2	12,6	11
N.C.	0	0,7	0,2	0,9

Se puede comentar que en los medios rurales se practica más el deporte con los amigos que en el resto de poblaciones pues lo practican en un 64,8% y este porcentaje disminuye a medida que aumenta el tamaño de la población pues les siguen los medios rururbanos con un 52,2% luego los medios urbanos con un 50,2% y para acabar en última posición los medios metropolitanos con un 46,2%.

En relación a los que practican deporte solos, tenemos que se da más en las grandes ciudades, es decir en las metrópolis, con un 29,9% seguido de los medios urbanos en los cuales se practica en un 23,9% de las ocasiones y se da con menor intensidad en los medios más pequeños como son los rurales con un 15,5%.

La práctica deportiva con algún miembro de la familia se da menos en los medios rurales con un 4,7% y en el resto de poblaciones en un 6%.

***Tipos de deportistas atendiendo al ejercicio físico realizado en el lugar de trabajo.***

TABLA 28: CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN FUNCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO DESARROLLADO EN EL LUGAR DE TRABAJO.

<b>ASPECTOS SOCIODEMOGRAFICOS</b>		
	<b>Sedentarios laborales</b>	<b>Activos laborales</b>
<b>EDAD</b>		
15-30	31,6	41,6
31-45	48,9	41,8
46 y mas	19,5	16,5
<b>SEXO</b>		
Hombre	64,4	80,3

Mujer	35,6	19,7
<b>HÁBITAT<sup>2</sup></b>		
Rural	6	9
Rururbano	37	44,6
Urbano	36,7	34,5
Metropolitano	20,2	11,8

La tabla nos muestra los aspectos sociodemográficos de los practicantes de deporte según la actividad física realizada durante la jornada laboral, diferenciando entre “activos laborales” (aquellas personas que permanecen sentadas la mayor parte de la jornada laboral o las que aún permaneciendo de pie no realizan grandes esfuerzos físicos) y “activos laborales” (aquellas personas que permanecen de pie la mayor parte de la jornada y/o realizan durante la misma grandes esfuerzos físicos).

#### Sedentarios laborales:

La mayoría de los deportistas que durante su jornada laboral permanecen sentados o sin realizar grandes esfuerzos físicos tienen una edad comprendida entre los entre 31-45 años, un 48,9% de los casos, seguido de los que tienen entre 15-30 años con un 31,6%. Son además en su mayoría hombres, un 64,4%, frente a un 35,6% de mujeres y se concentra en hábitats rururbanos con un 37% y urbanos con un 36,7% de los casos.

#### Activos laborales:

Los practicantes deportivos que durante su jornada laboral permanecen la mayor parte del tiempo de pie o realizando esfuerzos físicos son en su mayor parte menores de 45 años, un 83,4% de los casos, presentando una distribución muy homogénea en los periodos comprendidos entre los 15-30 años, con un 41,6% y entre los 31-45 años de edad, un 41,8% de deportistas. La mayoría de ellos son hombres con un 80,3% frente a un 19,7% de mujeres y pertenecen mayoritariamente a hábitats rururbanos con un 44,6%, seguido de los pertenecientes a hábitats urbanos con un 34,5%.

**TABLA 29: CARACTERÍSTICAS OBJETIVAS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN FUNCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO DESARROLLADO EN EL LUGAR DE TRABAJO.**

<sup>2</sup> Tamaño del hábitat: Rural <2000 habitantes, Rururbanos >2001 a 50000 habitantes, Urbano>50001 a 400000 habitantes, Metropolitano > 400001 habitantes



<b>ASPECTOS OBJETIVOS</b>		
<b>FRECUENCIA</b>		
	<b>Sedentarios laborales</b>	<b>Activos laborales</b>
Tres veces o más por semana	45,4	41,5
Una o dos veces por semana	40,6	41,3
Con mucha frecuencia	10,2	14,2
Sólo en vacaciones	2,9	2,4
N.C:	0,9	0,7
<b>MODO</b>		
Por su cuenta	74,4	71,4
Como actividad del centro de enseñanza o de trabajo	3,3	4,6
Como actividad de un club, asociación, organización	19,9	22,9
Otra respuesta	2,1	1,1
N.C.	0,3	0
<b>CARACTER</b>		
Participa en ligas o competiciones	10,4	18,8
Compite con amigos por divertirse.	11,9	15,1
Hace deporte sin preocuparse de competir	72,9	62,9
N.C.	4	2,6

En cuanto a los aspectos objetivos (frecuencia, modo y carácter) de la práctica deportiva, los diferentes tipos de deportistas presentan las siguientes características:

Sedentarios laborales y activos laborales:

Como podemos observar en los datos que muestra la tabla, los sedentarios laborales presentan una mayor frecuencia en su práctica deportiva, un 45,4% de ellos lo realizan tres veces o más a la semana, frente a un 41,5% de los activos laborales que practica con la misma frecuencia.



En relación al modo en que realizan dicha práctica deportiva, los sedentarios laborales la realizan en un mayor porcentaje por su cuenta, un 74,4%, frente a un 71,4% de las personas activas laborales. Practicar deporte como actividad de un club, asociación u organización, se da más en los activos laborales, con un 22,9%, que en los sedentarios laborales, con un 19,9% de los casos.

Los sedentarios laborales son también menos competitivos pues participan en ligas en un 10,4% frente a un 18,8% de presencia de los activos laborales en tales competiciones. La mayoría de ellos hace deporte sin preocuparse de la competición, con 72,9% en el caso de los sedentarios laborales y un 62,9% en los activos laborales.

**TABLA 30: CARACTERÍSTICAS SUBJETIVAS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN FUNCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO DESARROLLADO EN EL LUGAR DE TRABAJO.**

<b>ASPECTOS SUBJETIVOS</b>		
	<b>Sedentarios laborales</b>	<b>Activos laborales</b>
<b>PERCEPCIÓN DE LA FORMA FÍSICA</b>		
Excelente	5,2	7,7
Buena	46,1	49,8
Aceptable	42,4	38,2
Deficiente	5,3	3,6
Francamente mala	0,5	0
N.C.	0,4	0,6
<b>MOTIVO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA</b>		
Permite adquirir una buena forma física	41,4	38,5
El ambiente de diversión y entretenimiento	11,7	10,8
Permite estar con amigos	18,9	24
Permite experimentar la naturaleza	6	5,6
Sirve para relajarse	12,4	10
La competición	1,6	3,2
El espectáculo que ofrece	1,3	1,8

Es una forma de educación	5,8	5,9
Nada	0,5	0,2
Otras respuestas	0,3	0,1
<b>ASPECTO RELACIONAL: CON QUIEN SE HACE DEPORTE</b>		
La mayor parte de las veces solo	27,8	20,3
Con un grupo de amigos/as	46,4	53,3
Con un grupo de compañeros de estudios o trabajo	4,8	6,1
Con algún miembro de la familia	6,4	9
Depende, unas veces sólo y otras en grupo	14,2	11,1
N.C.	0,5	0,2

Sedentarios laborales y activos laborales:

La percepción de la forma física de las personas que realizan esfuerzos físicos en sus respectivos trabajos es en general mejor que la de las personas sedentarias. Los activos laborales se consideran en una forma física excelente el 7,7% y buena el 49,8% y los sedentarios laborales se consideran en una forma física excelente el 5,2% y buena el 46,1%.

En función del motivo por el que practican deporte, los sedentarios laborales valoran fundamentalmente el que les aporta una buena forma física, con un 41,4%, frente a un 38,5% de los activos laborales que hacen la misma valoración. Por otro lado, a los activos laborales les gusta practicar deporte como medio de poder estar con amigos en mayor proporción que a los sedentarios laborales ya que lo practican por este motivo en un 53,3% frente al 46,4% de los sedentarios laborales.

Atendiendo al aspecto relacional los sedentarios laborales suelen practicar deporte con un grupo de amigos en un 46,4%, frente a un 53,3% de los activos laborales.

### **Conclusiones:**

Debido a los grandes cambios acaecidos en nuestra sociedad se ha transformado la tradicional forma de hacer deporte. El proceso de individualización ha llevado a los individuos a tomar parte activa en el modo de organizar sus propios estilos de vida, lo que ha supuesto que las

personas se vean enfrentadas a tener que optar entre continuas decisiones, las cuales acaban por configurar su propio estilo de vida.

En el amplio abanico de posibles opciones, los individuos eligen maximizar el bienestar subjetivo en busca de unos buenos parámetros de calidad de vida. En este sentido, el deporte se configura como uno de los posibles ejes conformadores de esta pretendida calidad de vida, pues da respuesta a las necesidades de ocio y aporta beneficios de salud a sus practicantes.

Los individuos han transformado tanto la forma de entender el deporte como la de su práctica. Hoy en día se extiende el deporte salud como forma hegemónica de práctica entre nuestros deportistas, donde encuentran amplias posibilidades de ocio y recreo además de un importante factor de potenciación relacional tan demandado hoy día en una sociedad híper individualizada.

Todos estos factores unidos al fuerte proceso de democratización deportiva extendida en nuestra sociedad, han influido de forma decisiva en la actual práctica deportiva. Sin embargo se siguen encontrando claras *diferencias sociales* a la hora de realizar deporte, propiciando ciertas fracturas sociales a la hora de la puesta en marcha de tal práctica, pudiendo diferenciar distintos tipos de deportistas surgidos a raíz de tales cambios. En nuestro caso, centramos el estudio en el análisis de las características de los deportistas que en su lugar de trabajo desarrollan una escasa actividad física, siendo laboralmente sedentarios (sedentarios laborales) frente a la de aquellos deportistas que en sus lugares de trabajo realizan una mayor actividad física, los cuales son laboralmente mucho más activos que los anteriores (activos laborales).

#### Diferencias sociales en la práctica del deporte.

De cada diez deportistas seis son hombres y cuatro mujeres, la mayoría de ellos son practicantes jóvenes de entre 15 y 30 años, una tercera parte son deportistas de entre 31 y 45 años, sólo una décima parte de los deportistas son personas de más de 60 años y el resto corresponde a personas de entre 46 y 60 años.

La mayoría de los deportistas pertenecen a zonas de población urbanas y rururbanas, pues un tercio de practicantes corresponde a cada tipo de hábitat con lo cual entre los dos reúnen a los dos tercios de practicantes deportivos. Donde menos se practica es en las poblaciones rurales.

Algo más de dos tercios de los deportistas permanecen sentados la mayor parte de la jornada o de pié sin grandes desplazamientos por lo que son laboralmente sedentarios. Algo menos de un tercio de deportistas permanecen caminando, llevando algún peso, realizando desplazamientos frecuentes, realizando trabajo pesado o tareas que requieren gran esfuerzo físico, es decir son laboralmente activos.

Por tanto a tenor de los datos ofrecidos podemos afirmar que existen importantes diferencias sociales a la hora de realizar deporte.

Ser mujer, pertenecer a un ámbito rural o presentar una edad elevada se tornan elementos negativos a la hora de poder realizar deporte.

Por el contrario podemos decir que es más probable encontrar deportistas entre hombres jóvenes que pertenecen a medios rururbanos, urbanos y metropolitanos.

Aunque en el presente trabajo no nos proponemos desvelar causas de tales diferencias podemos decir al respecto que:

Las mujeres siguen manteniendo mayores problemas a la hora de realizar deporte frente a los hombres ya que cuentan con menos tiempo para dicha práctica debido a las mayores cargas domésticas y a un menor habitus deportivo.

Referente a la edad observamos que cuanto mayor es ésta menor es la práctica deportiva. Los jóvenes y los mayores son los que más tiempo poseen para realizar deporte sin embargo son sólo los jóvenes los que practican con mayor asiduidad, ya que como condición indispensable para la practica deportiva es tener un nivel aceptable de salud y la población mayor en muchos casos, esa misma falta de salud, le impide practicar deporte. También podemos decir que la socialización deportiva en este caso es fundamental ya que nuestros jóvenes reciben una educación física desde la escuela a diferencia de nuestra población mayor que no ha sido socializada en tales prácticas.

También hay que señalar que en los medios rurales existen menos oportunidades instalaciones y medios para la realización del deporte.

Por último tener presente que la mayoría de los deportistas en sus trabajos presentan actividades físicas sedentarias. Este hecho ha sido debido a los grandes cambios ocurridos en nuestro sistema productivo que ha ido sustituyendo trabajos donde se realizaban grandes esfuerzos físicos por otros de carácter más sedentarios debido entre otros factores a la extensión del sector servicios.

Por tanto podemos observar cómo aún después de la democratización deportiva sufrida por nuestra población aún se manifiestan diferencias sociales tanto en el acceso a la práctica deportiva como en la forma en que se practica por los diferentes sectores de población.

El importante cambio ocurrido en nuestro sistema productivo también ha propiciado un cambio en la forma de puesta en práctica del deporte a las cuales nos vamos a referir a continuación.

#### Cambios en el deporte debidos al sistema productivo.

El tipo de ejercicio físico realizado en el lugar de trabajo está relacionado directamente con la formación y en menor grado con la renta.

El hecho de desarrollar una actividad física sedentaria en el lugar de trabajo o una actividad física elevada va a propiciar ciertas diferencias a la hora de realizar deporte lo cual de cierto modo también nos muestra otro tipo de diferencias sociales en la práctica deportiva debidas al desigual reparto de tipos de puestos de trabajo.

En primer lugar decir que la mayor parte de los practicantes de deportes, independientemente de la actividad que realizan en sus trabajos, son personas de menos de 45 años.

Ambos tipos de deportistas, el sedentario laboral y el activo laboral, mantienen una sobre representación masculina que podría ser entendida si tenemos en cuenta que hablamos de personas que hacen deporte y además trabajan fuera de sus casas. Considerando que en 2005 por cada seis hombres encontramos a cuatro mujeres que realizan deporte y que en el mercado laboral la presencia masculina es superior a la femenina, podemos tener más claridad sobre el porqué de esta sobre representación masculina en ambos tipos. Además debemos resaltar el hecho de que, por regla general, los hombres disponen de más tiempo libre, que pueden dedicar a su práctica deportiva, que las mujeres, quienes dedican gran parte de su tiempo a las

tareas del hogar. A pesar de lo anterior, señalar que el tipo sedentario laboral muestra una mayor presencia femenina que el tipo activo laboral, lo que apoya la idea de que las mujeres en la actualidad siguen desarrollando trabajos de tipo más sedentarias, sobre otros físicamente más activos comúnmente desarrollados por los hombres.

En cuanto al hábitat de ambos tipos de deportistas podemos decir que el sedentario laboral presenta unas características más urbanas, e incluso metropolitanas, que el activo laboral cuyo hábitat es mayoritariamente rururbano.

Sobre las características objetivas y subjetivas de ambos podemos decir lo siguiente:

El sedentario laboral es un tipo de deportista que está acostumbrado a pasar largas jornadas de trabajo de forma sedentaria, lo que ocasiona con bastante frecuencia problemas físicos debido a malas posturas adquiridas en sus lugares de trabajo, que unido a la baja tonificación y estimulación muscular producen a menudo dolores y mal estar. Entendemos que esta circunstancia hace que el sedentario laboral valore mucho la práctica deportiva, realizándola sobre todo por adquirir una forma física saludable. El ejercitar la práctica deportiva le supone poder tonificar su musculatura lo cual le ayuda a afrontar de una mejor forma las largas jornadas laborales de estancia sedentarias. Es por esto que suele mantener una alta frecuencia en su práctica deportiva, ya que generalmente realiza deporte más de tres veces por semana, además de ser bastante individualista y poco asociacionista en su práctica, alejándose de prácticas deportivas competitivas.

Por su parte, el tipo activo laboral también practica con una alta frecuencia el deporte y como es de esperar se percibe físicamente con una buena forma ya que el hacer deporte y ejercicio físico en sus lugares de trabajo le permite adquirir esta deseada forma física. Lo llamativo del activo laboral es que aunque también practique deporte con el fin de tener unas buenas condiciones físicas, tan deseadas, valoradas e impuestas por el actual canon estético, valora además mucho su práctica en tanto que le permite estar con amigos y ampliar sus relaciones sociales. Le gusta además al activo laboral practicar deporte de forma asociada mediante clubes o algún otro tipo de organización. Señalar, por último su carácter más competitivo, aunque si bien le gusta competir suele ser más como medio añadido para poder disfrutar de su tiempo de ocio.



## Bibliografía

Elías, N. y Dunnig, E. (1992). *Deporte y Ocio en el Proceso de la Civilización*. Madrid, Sección de Obras de Sociología. Fondo de Cultura Económica.

García Ferrando (1990) *Aspectos Sociales del Deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid, Alianza Editorial.

García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000*. Madrid, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes (CSD).

García Ferrando, M.; Ibáñez, J. y Alvira, F. (2002) *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación*. Madrid, Ciencias Sociales Alianza Editorial.

García Ferrando (2006) *Postmodernidad y Deporte: Entre la Individualización y la Masificación*. Madrid, Centro de Investigaciones Sociológicas.

Generelo, E. (1998) Martínez del Castillo (comp.) Educación física y calidad de vida., *Deporte y Calidad de Vida. Investigación Social y Deporte (Investigación y Deporte nº 4)*. Madrid, Librerías Deportivas Esteban Sanz, S.L.

González I. (1998) Martínez del Castillo (comp.) El ocio deportivo como elemento generador de calidad de vida. *Investigación Social y Deporte (Investigación y Deporte nº 4)*. Madrid, Librerías Deportivas Esteban Sanz, S.L.

Goffman, E. (1959). *La presentación de la persona en la vida cotidiana*. Buenos Aires, Amorrortu Editores.

Instituto Municipal de Deportes (2006). *Hábitos y Actitudes de los sevillanos ante el deporte*. Observatorio del Deporte de Sevilla. Ayuntamiento de Sevilla.

Martínez del Castillo, J. (1998) *Deporte y Calidad de Vida. Investigación Social y Deporte nº 4*. Madrid, Librerías Deportivas Esteban Sanz, S.L.



David Moscoso y Eduardo Moyano (coordinadores) (2009). Lourdes Biedma, Rocío Fernández-Ballesteros, María Martín, Carlos Ramos, Luis Rodríguez-Morcillo, Rafael Serrano. *Deporte, salud y calidad de vida*. Fundación la Caixa. Colección de estudios sociales n.26.

Navarro Yáñez, Clemente; Pastor Yuste, Raquel y Ramírez Pérez, Antonia (2003). *Subcultura deportiva de género y espacio público en el ámbito local*. Centro de Sociología Política. Universidad Pablo de Olavide.

Latiesa Rodríguez, Margarita y Martos, P. (1998) Martínez del Castillo (comp.) *Interconexión entre deporte y turismo. Investigación Social y Deporte (Investigación y Deporte nº 4)*. Madrid, Librerías Deportivas Esteban Sanz, S.L.

Puig N. (1998) Martínez del Castillo (comp.) Individualización, diferencia y calidad de vida en el deporte.. *Investigación Social y Deporte (Investigación y Deporte nº 4)*. Madrid, Librerías Deportivas Esteban Sanz, S.L.

Rodríguez Díaz, A. (2001). *Los lugares sociales del deporte en la ciudad de Sevilla*. Sevilla, Instituto de Deportes del Ayuntamiento de Sevilla.

Serrano Sánchez, J. (1998) Martínez del Castillo (comp.) Un estudio sobre componentes centrales y sociales de la participación deportiva desde un enfoque holístico. *Investigación Social y Deporte (Investigación y Deporte nº 4)*. Madrid, Librerías Deportivas Esteban Sanz, S.L.

Simmel, G. (1986). *Sociología I. Estudios sobre las formas de socialización*. Madrid, Alianza Editorial.

Simmel, G. (1986). *Sociología II. Estudios sobre las formas de socialización*. Madrid, Alianza Editorial.

Veblen, T. (2004). *Teoría de la Clase Ociosa*. Madrid, Alianza Editorial.

Velázquez Buendía, R. (2001). *Revista Digital* – Buenos Aires – Año 7 – n° 36 – Mayo de 2001.

