

M

diputación de Málaga  
es **deporte**



U ma

UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

# Estudio-diagnóstico sobre hábitos de la población en la realización de actividades en la Naturaleza

Macarena Vallejo Martín

M. Carmen Hidalgo Villodres

Fernando Casado Castro

Grupo de Investigación “La Psicología Social ante los desafíos del Siglo XXI”



# Objetivos

Hacer un diagnóstico sobre la realización de hábitos deportivos y actividades relacionadas con la naturaleza en la Provincia de Málaga

Estudiar las diferencias entre hombres y mujeres respecto a los hábitos deportivos

Analizar los posibles efectos positivos de la práctica deportiva

Conocer los beneficios que genera la realización de actividades en contacto con la naturaleza

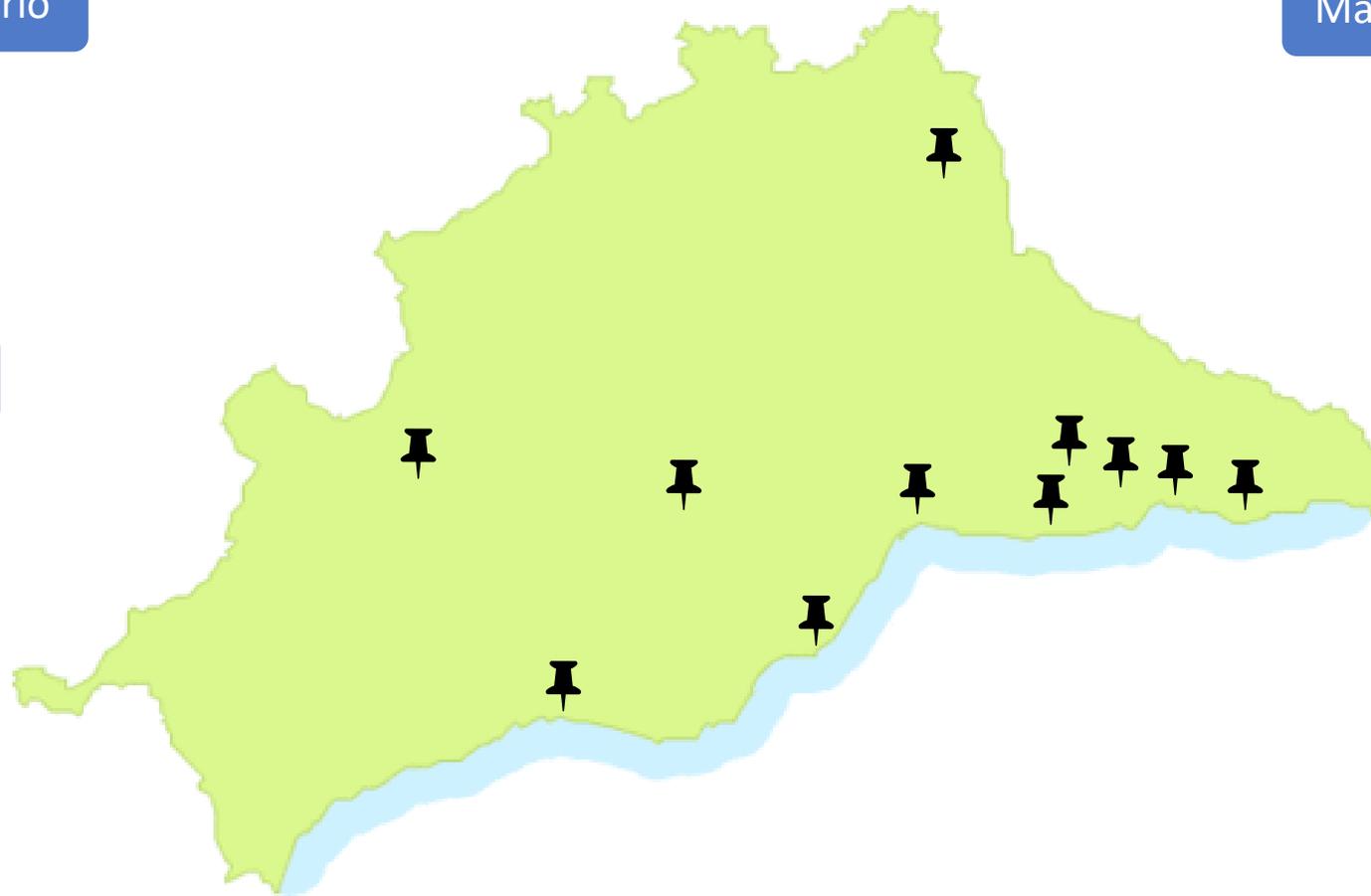
# Características del estudio

Muestreo aleatorio

Margen de error  $\pm 2,6\%$

Nivel de confianza 95%

1.430 encuestas

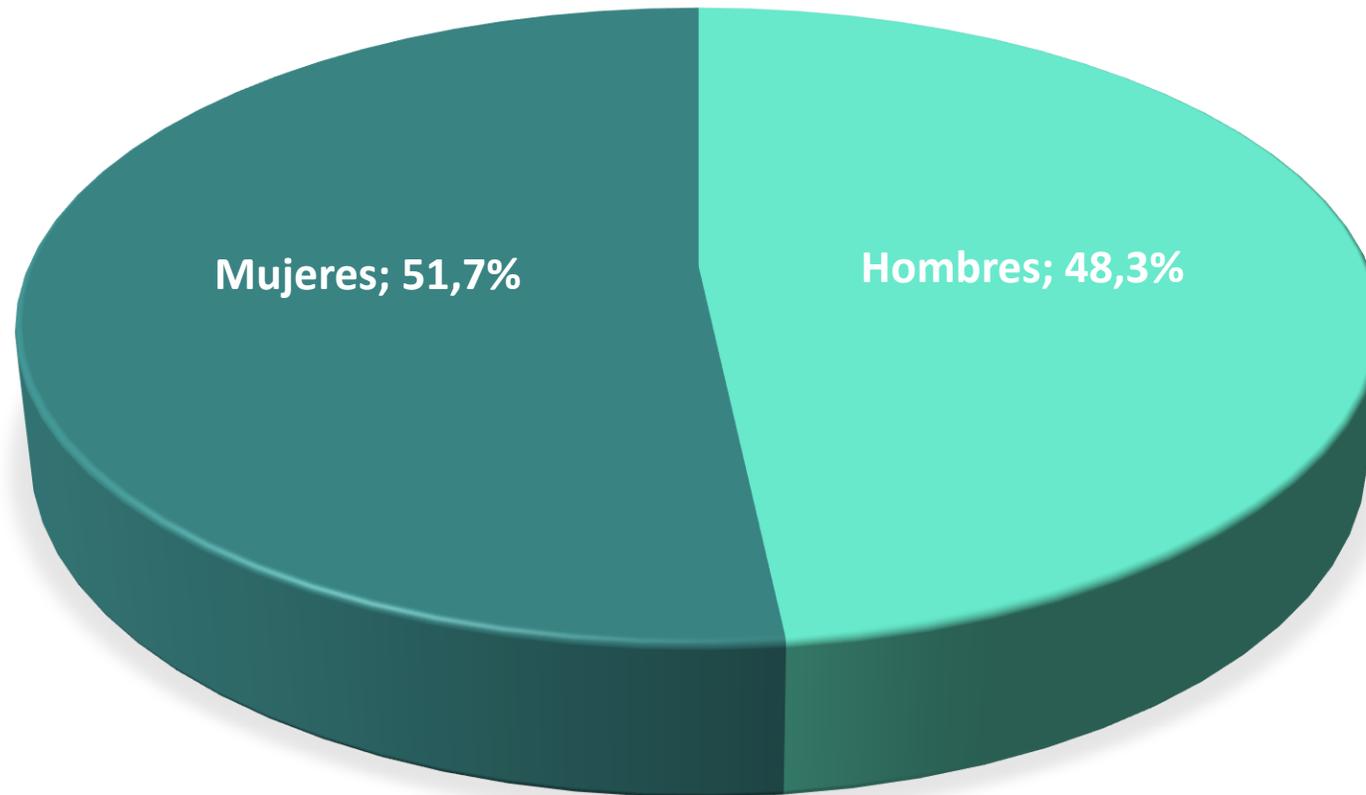


Sexo

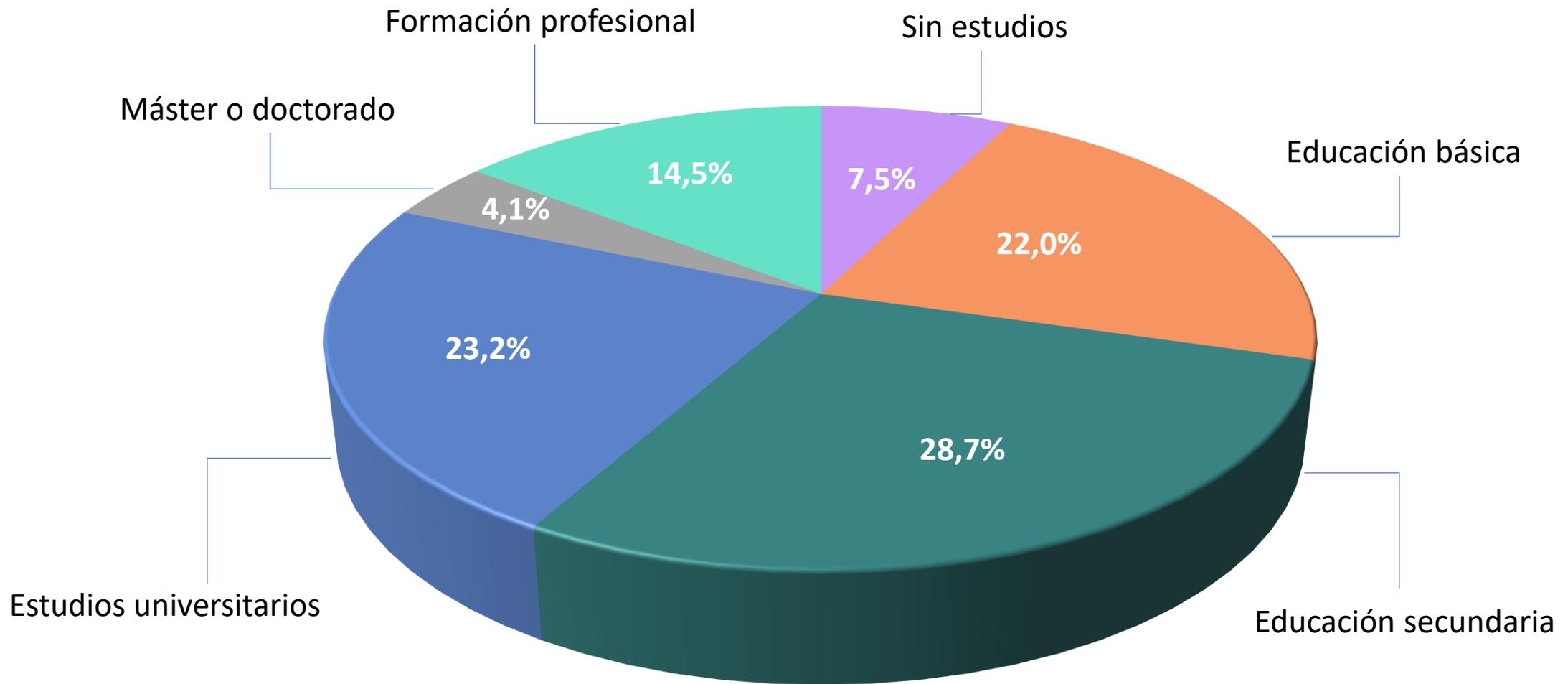
Grupo de edad

Tamaño del municipio

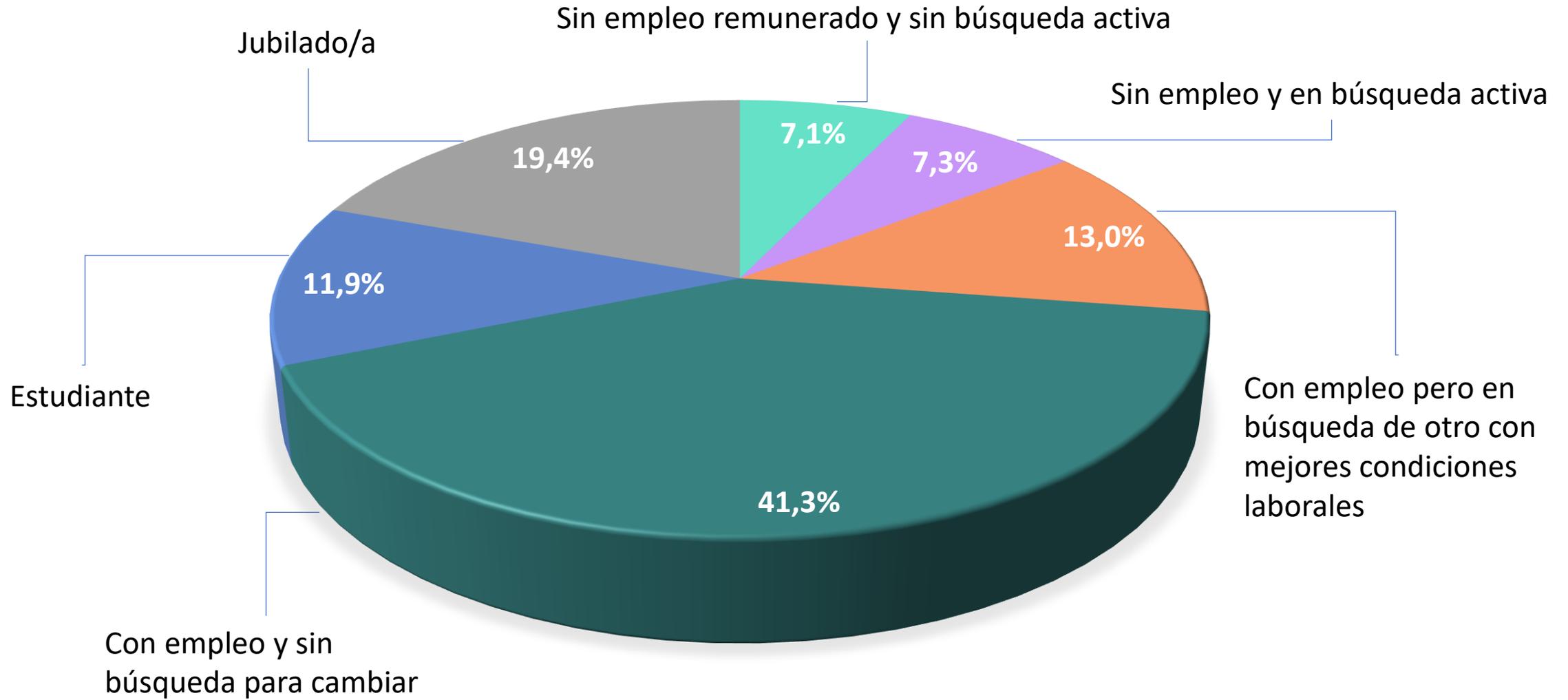
# Distribución de hombres y mujeres



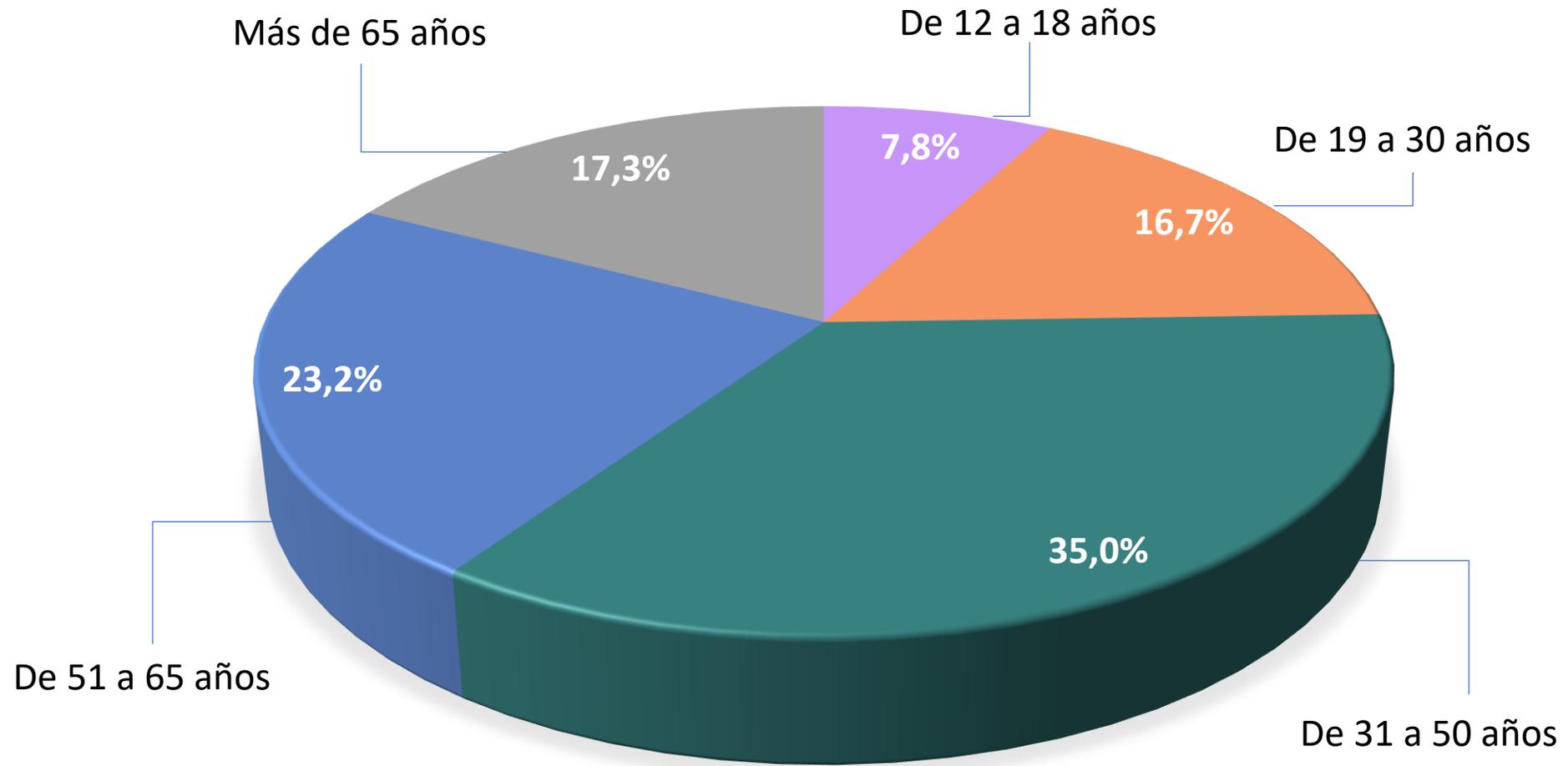
# Nivel de estudios



# Situación laboral

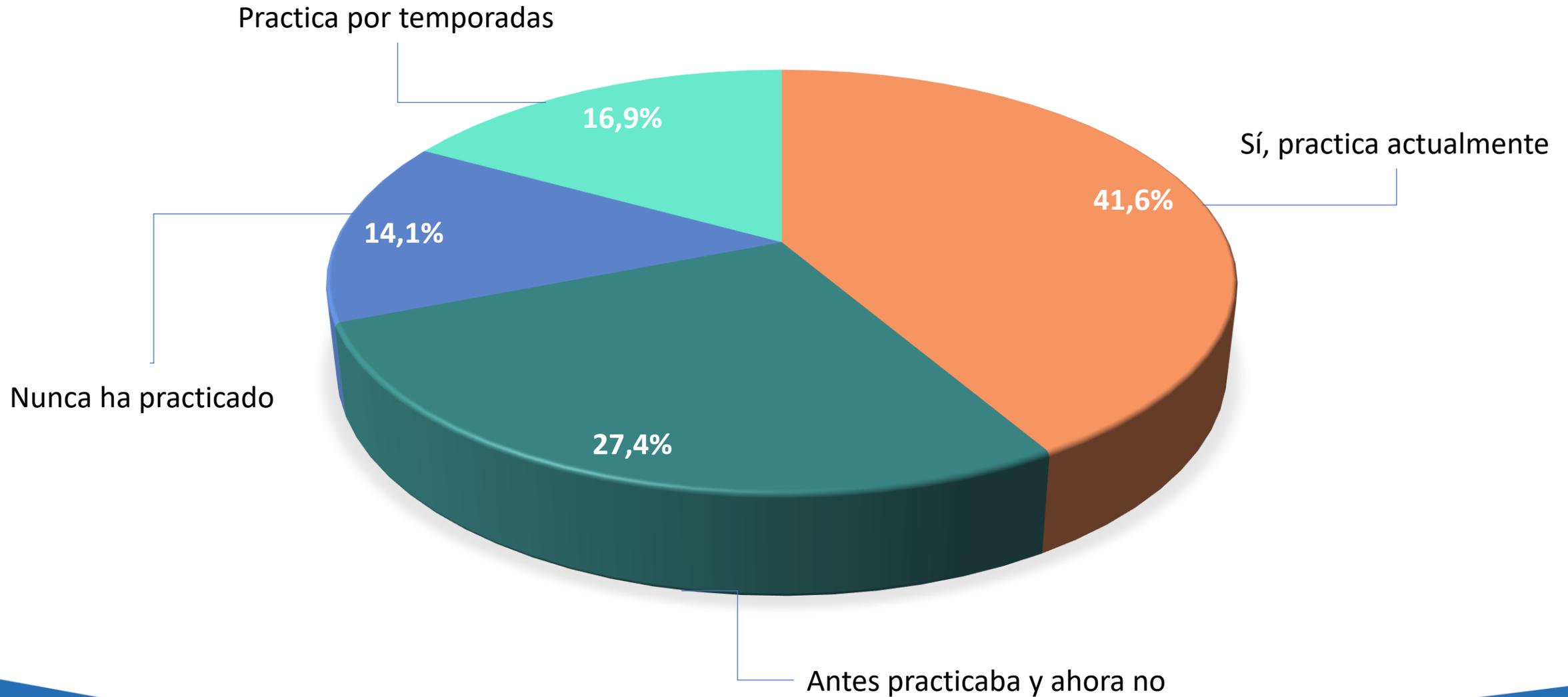


# Grupos de edad



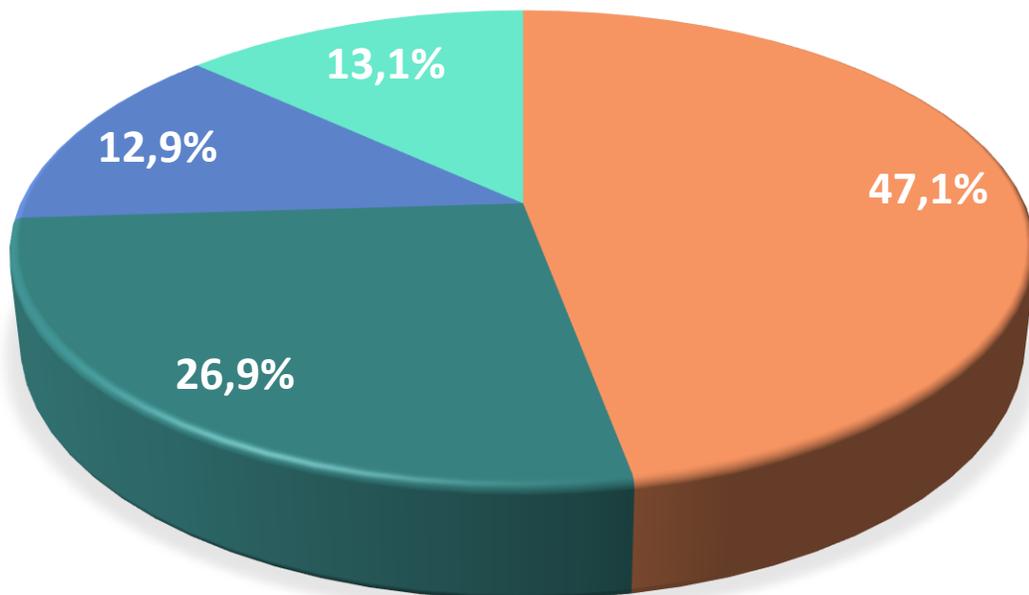
# Personas que practican deporte

# Práctica deportiva

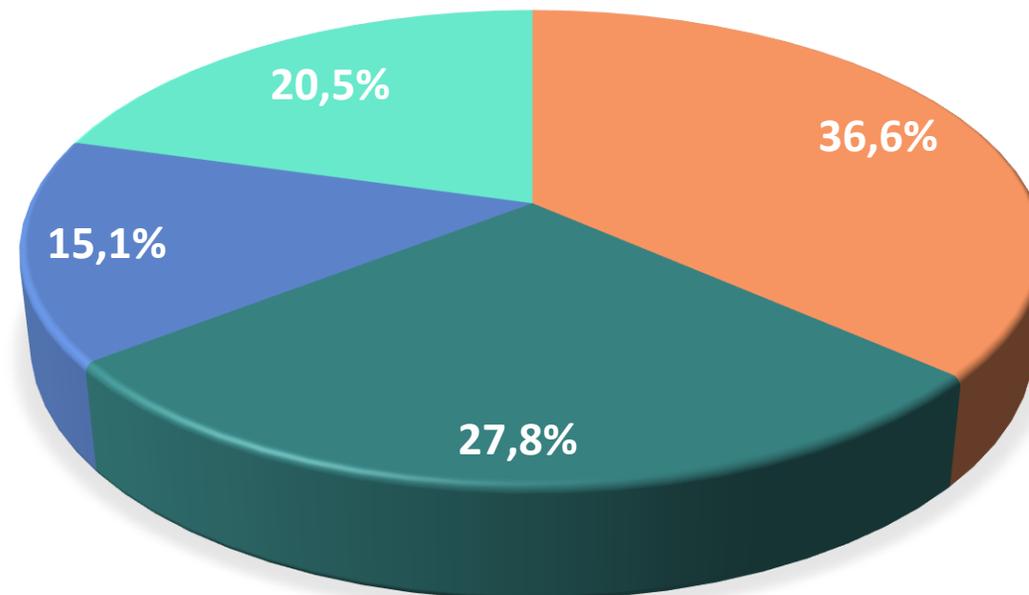


# Diferencia entre hombres y mujeres en la práctica deportiva

## HOMBRES



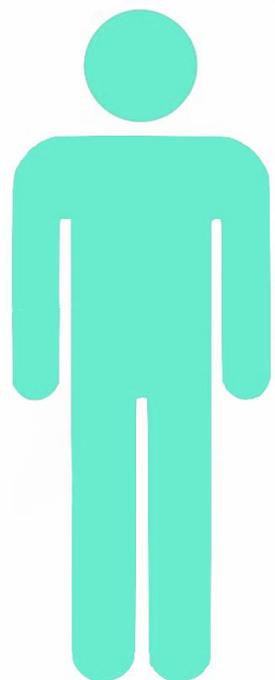
## MUJERES



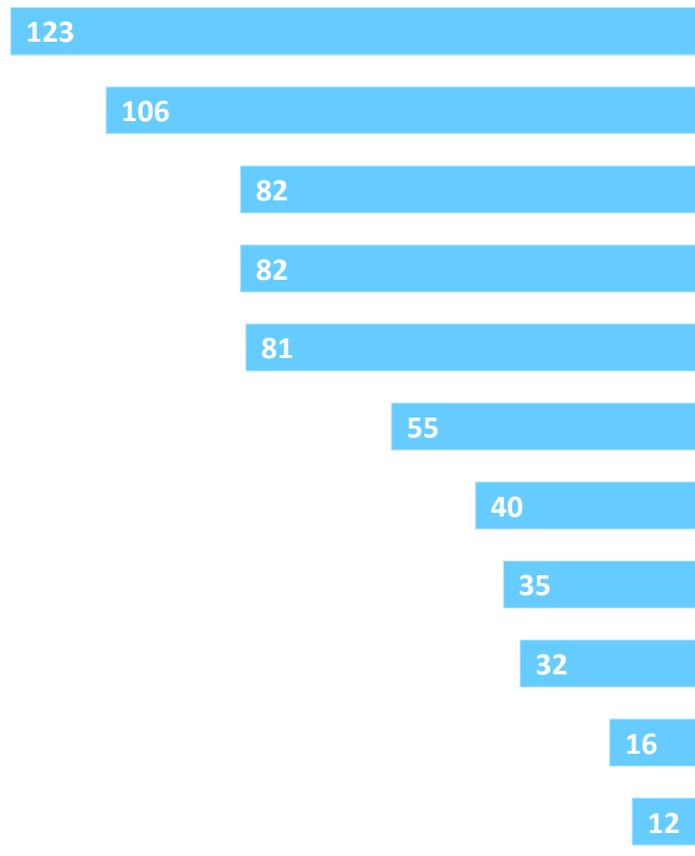
■ Sí, practica actualmente ■ Antes practicaba y ahora no ■ Nunca ha practicado ■ Practica por temporadas

**Los hombres practican más deporte que las mujeres**

# Tipos de deportes practicados según hombres y mujeres

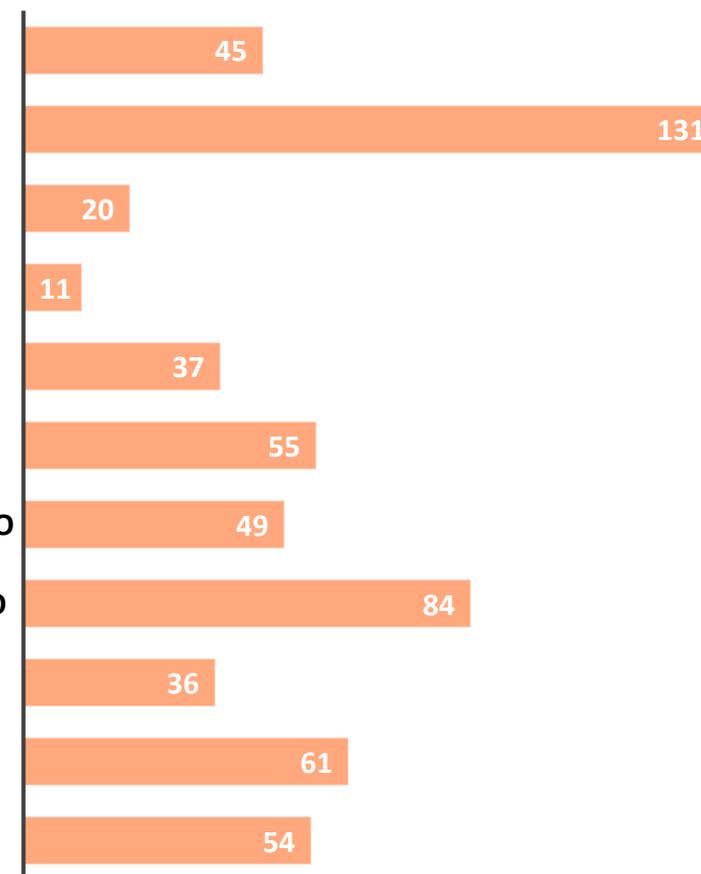


140 120 100 80 60 40 20 0



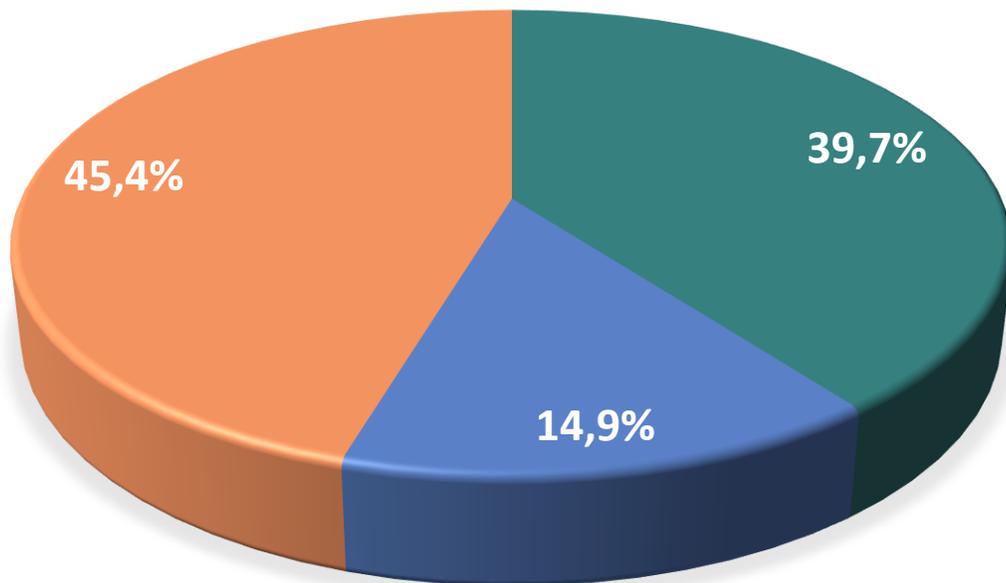
**CORRER**  
**CAMINAR**  
**CICLISMO**  
**FÚTBOL**  
**MUSCULACIÓN**  
**NADAR**  
**GIMNASIA MANTENIMIENTO**  
**ACTIVIDADES EN GIMNASIO**  
**SENDERISMO**  
**PILATES**  
**BAILE**

0 50 100 150

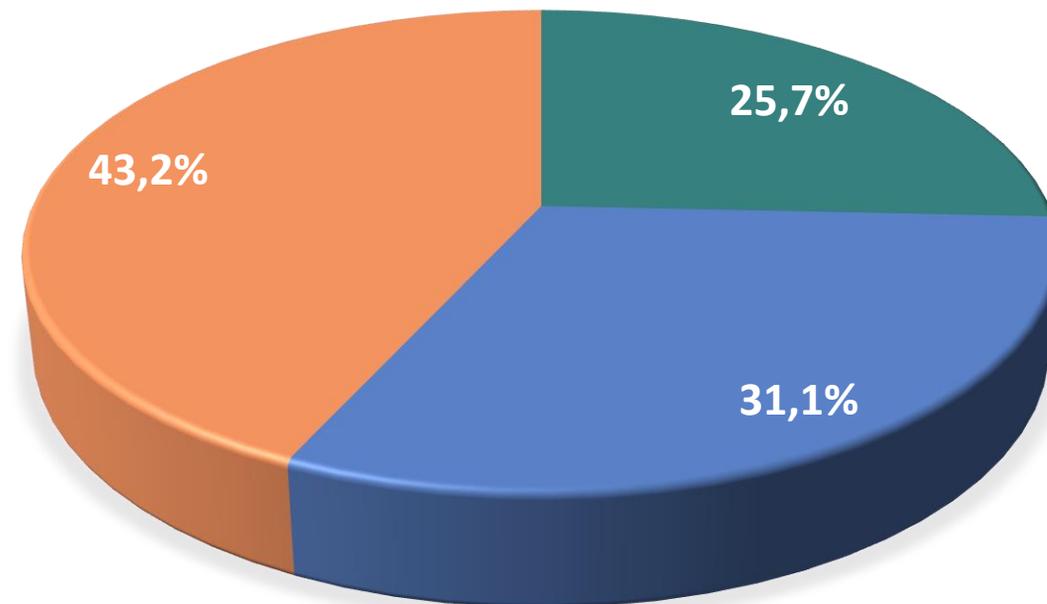


# Lugar donde se practica deporte

## HOMBRES



## MUJERES



Aire libre

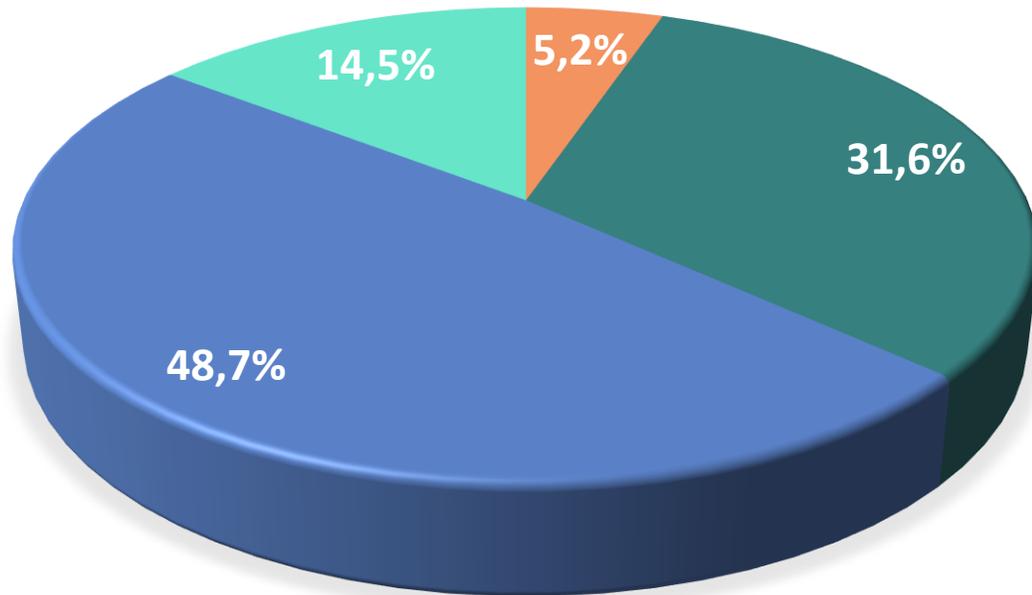
Espacios cerrados

Ambos

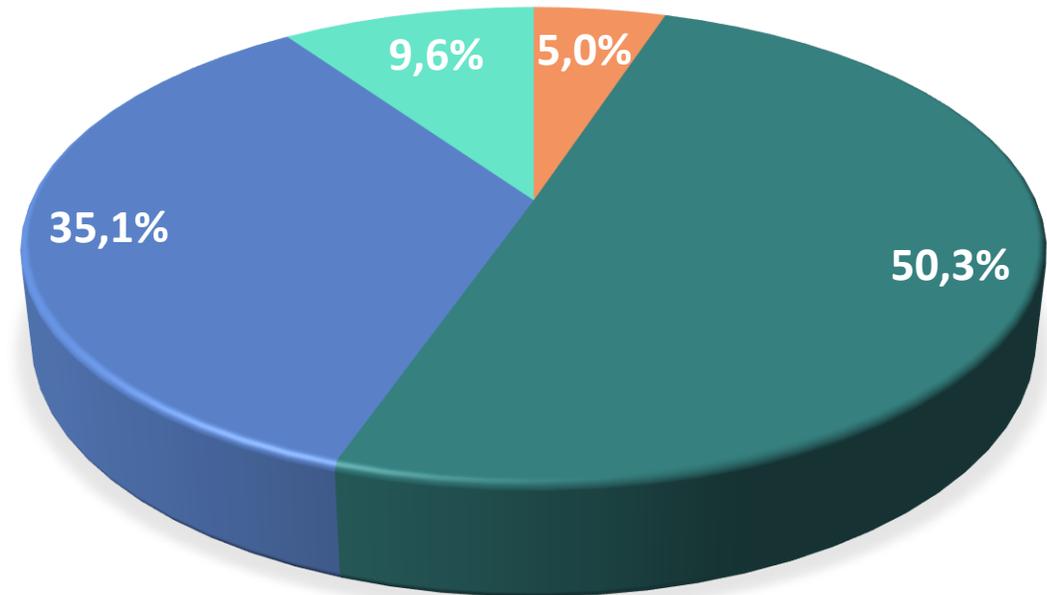
**Las mujeres practican más deporte en espacios cerrados y los hombres más deporte al aire libre**

# Duración de la práctica deportiva

## HOMBRES



## MUJERES

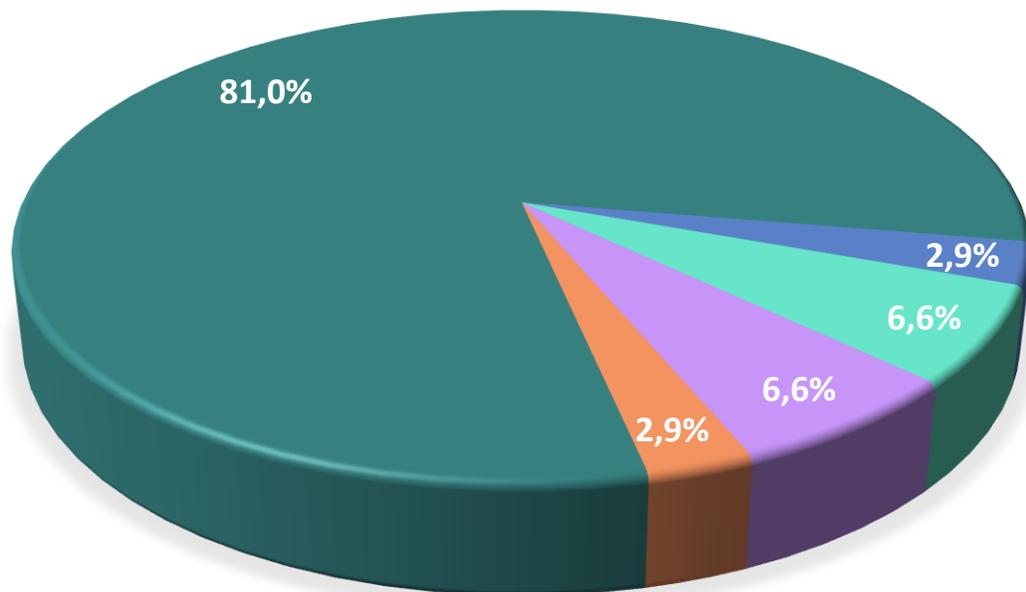


Menos de una hora    Una hora    Más de una hora    Más de dos horas

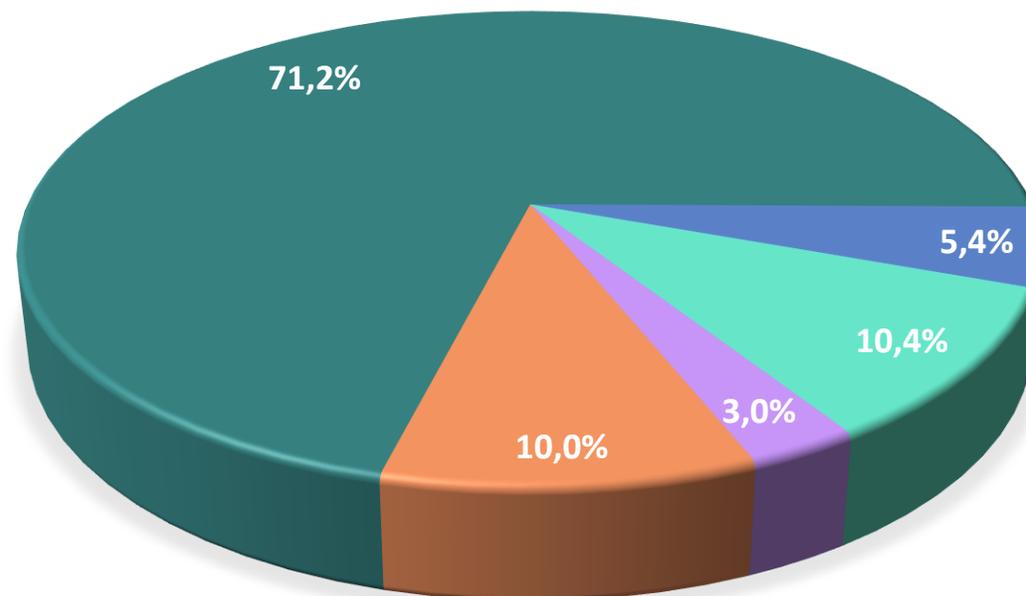
**Los hombres practican deporte en sesiones más largas que las mujeres**

# Programas deportivos

## HOMBRES



## MUJERES



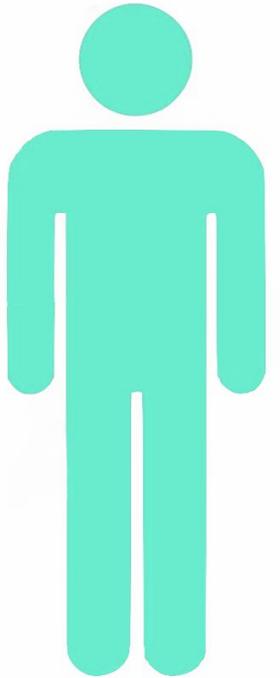
Escuelas deportivas   Circuitos   Programas para mayores y adultos/as   No los utilizo   Otros

**Los hombres utilizan más los circuitos que las mujeres y ellas más los programas de mayores**

# Motivos de la práctica deportiva

60,0% 50,0% 40,0% 30,0% 20,0% 10,0% 0,0%

48,0%



5,6%

16,1%

22,5%

0,3%

1,2%

4,7%

1,2%

0,4%

SALUD

ESTÉTICA

SENTIRSE MEJOR MENTALMENTE

DIVERSIÓN

REHABILITACIÓN

RELACIONES SOCIALES

COMPETICIÓN

PRESCRIPCIÓN SANITARIA

OTROS

0,0% 10,0% 20,0% 30,0% 40,0% 50,0% 60,0%

53,0%



8,4%

19,3%

12,8%

1,7%

0,3%

1,0%

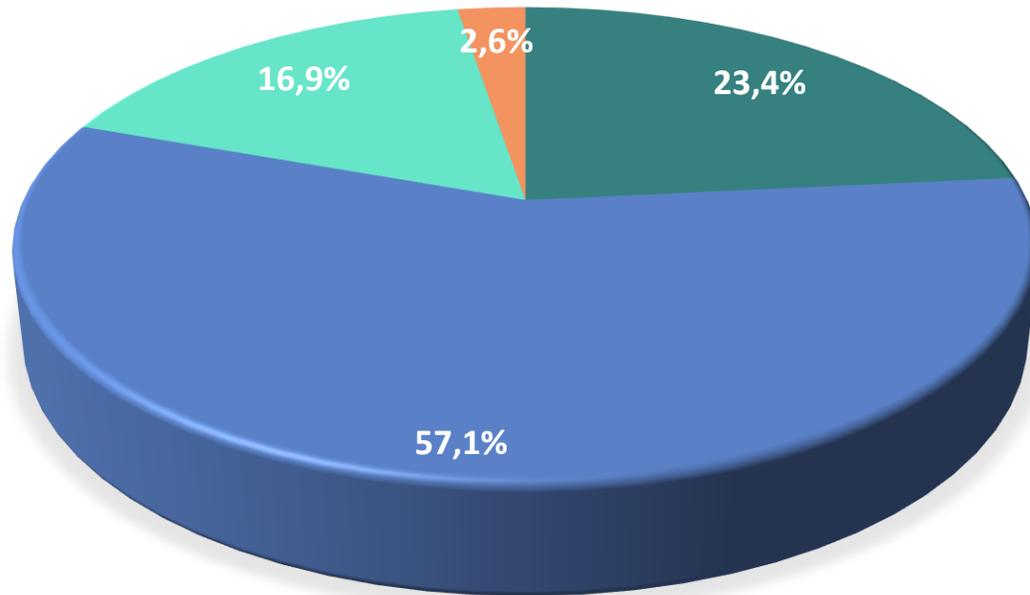
2,4%

1,1%

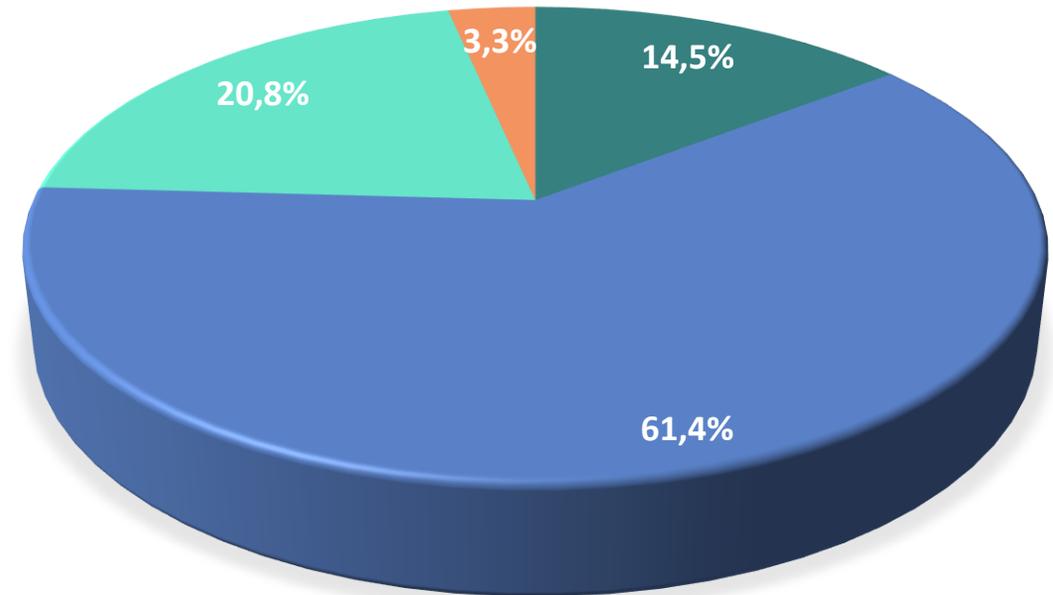
El principal motivo para realizar deporte es la salud

# Prioridad de la práctica deportiva

## HOMBRES



## MUJERES



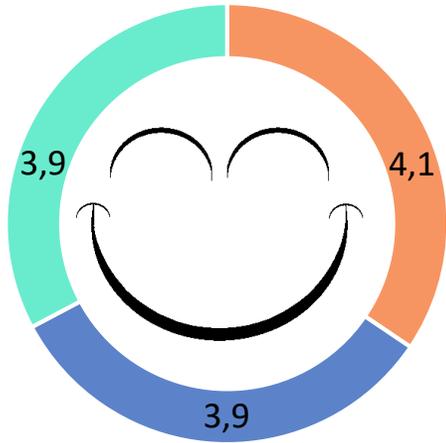
■ Muy prioritario   ■ Bastante prioritario   ■ Algo prioritario   ■ Nada prioritario

**Las personas consideran el deporte como algo prioritario**

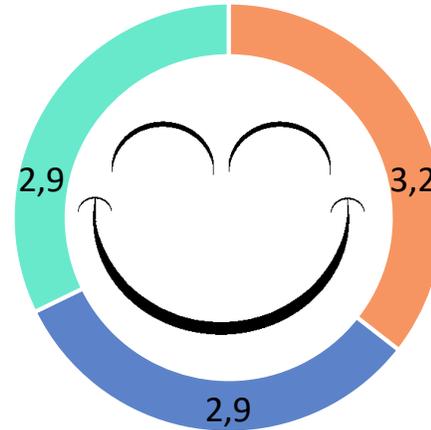
# Bienestar en relación a la práctica deportiva

■ Sí, practica actualmente   ■ Nunca ha practicado   ■ Practica por temporadas

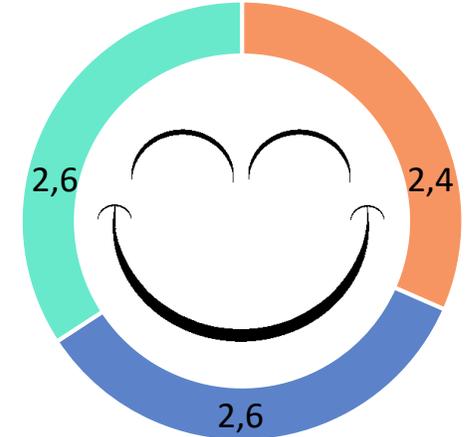
Bienestar mental



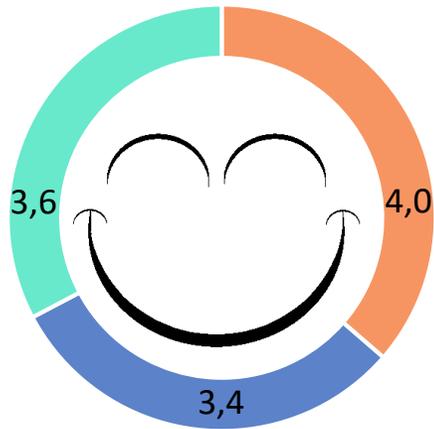
Vitalidad



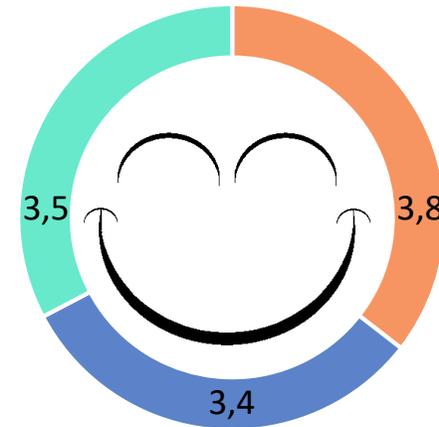
Estrés percibido



Bienestar físico



Satisfacción vital



**Las personas que practican deporte se sienten mejor que las que no lo practican**

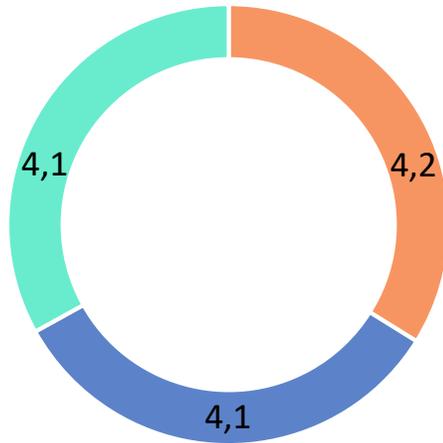
# Bienestar en relación al lugar dónde se practica deporte

Aire libre

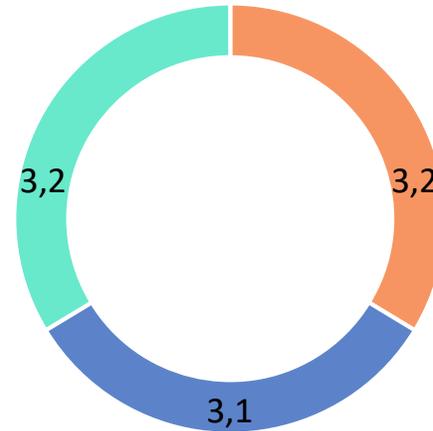
Espacios cerrados

Ambos

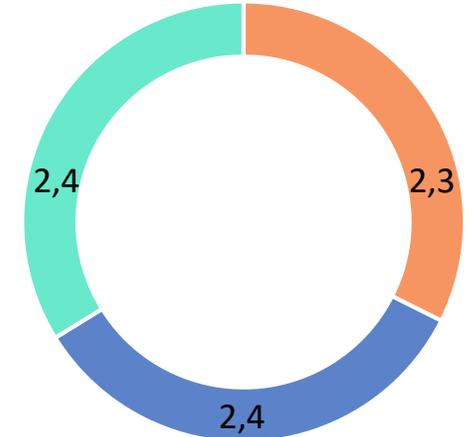
Bienestar mental



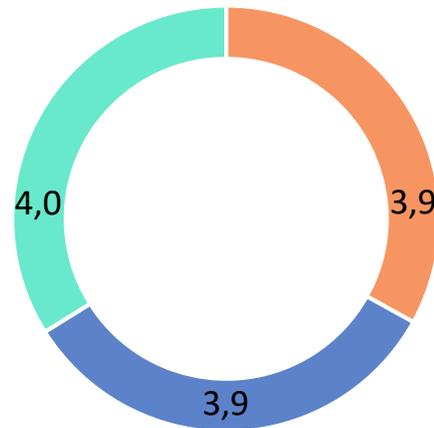
Vitalidad



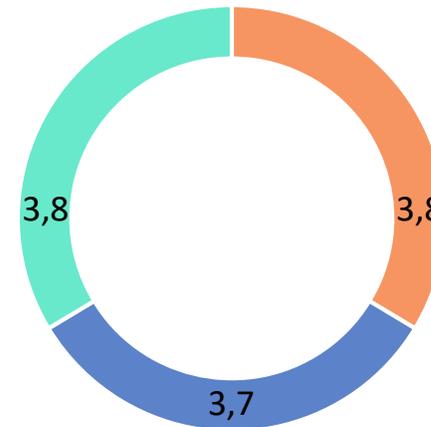
Estrés percibido



Bienestar físico

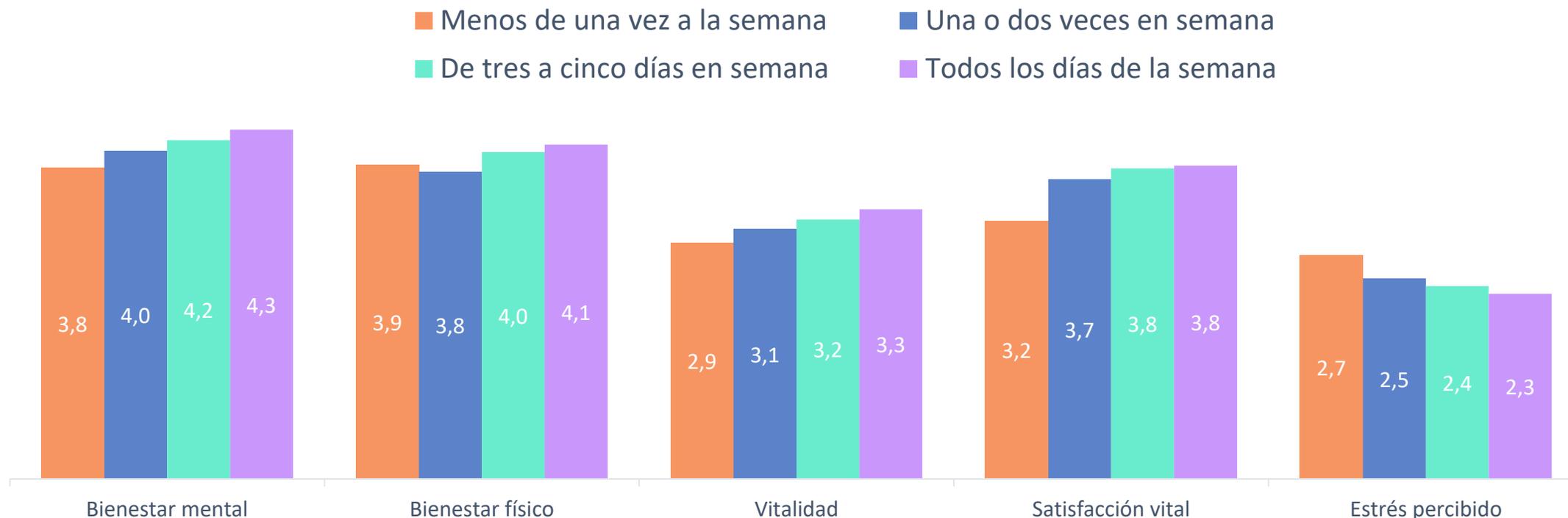


Satisfacción vital



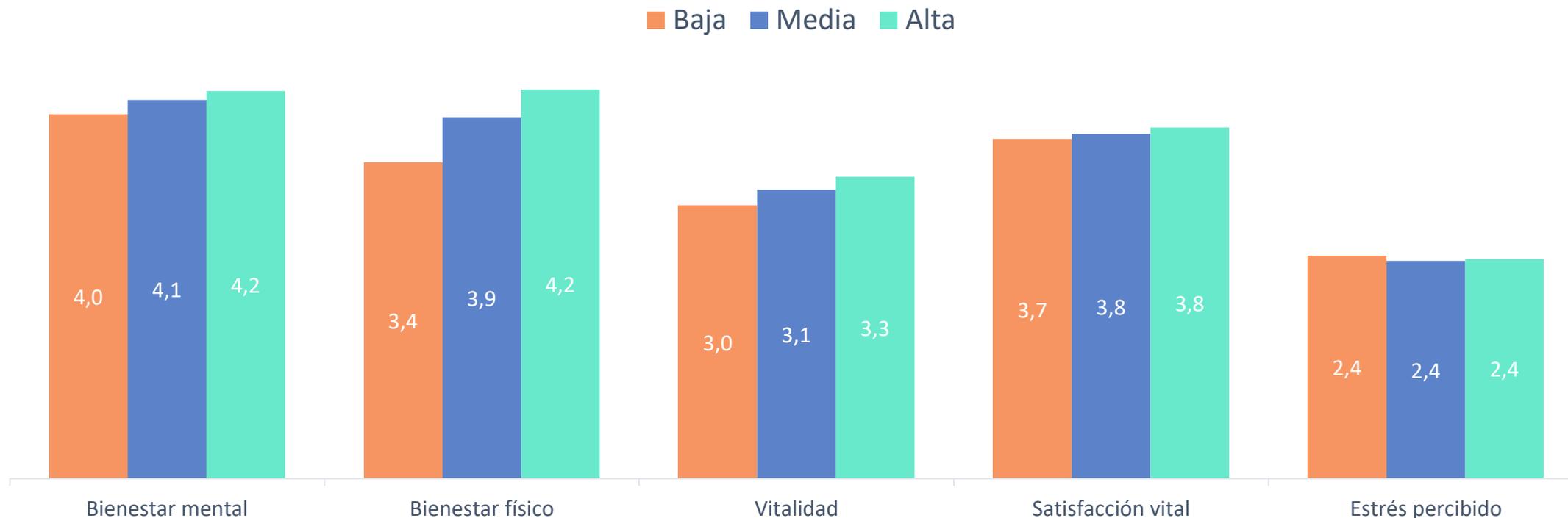
Las personas que practican deporte al aire libre se sienten mejor que aquellas que lo practican en espacios cerrados

# Bienestar en relación a la frecuencia de la práctica deportiva



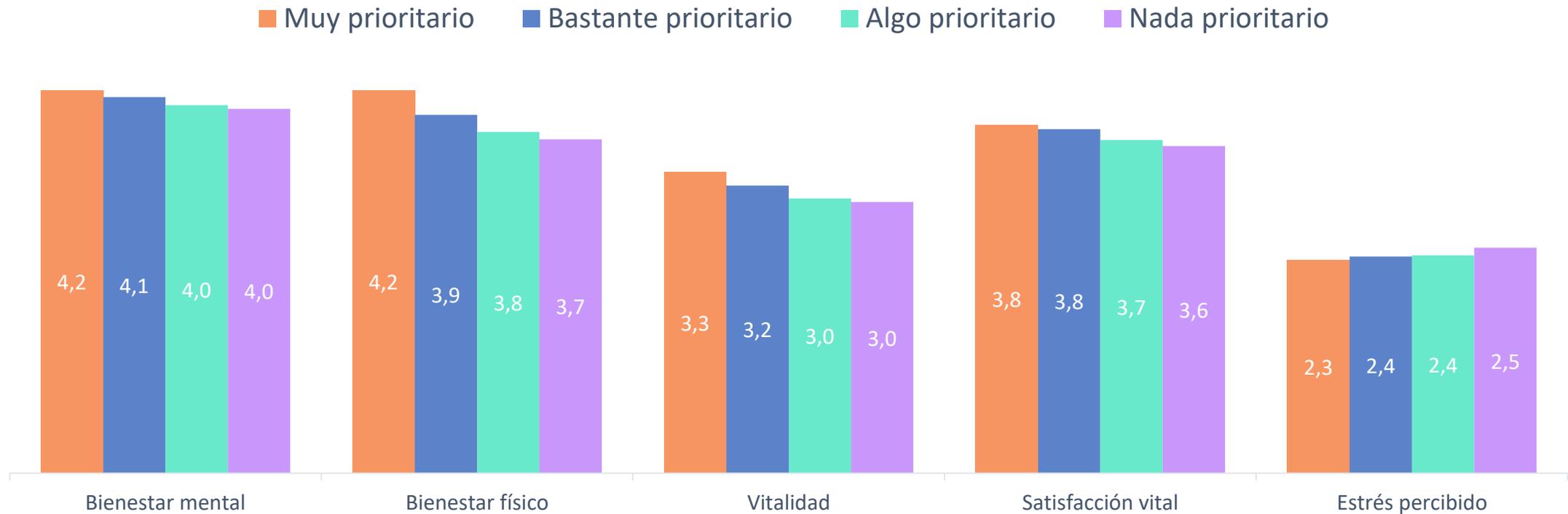
**Las personas que practican deporte todos los días se sienten mejor que las que lo practican con menor frecuencia**

# Bienestar en relación a la intensidad de la práctica deportiva



**Las personas que practican deporte con intensidad más alta se sienten mejor que las que lo realizan con intensidad más baja**

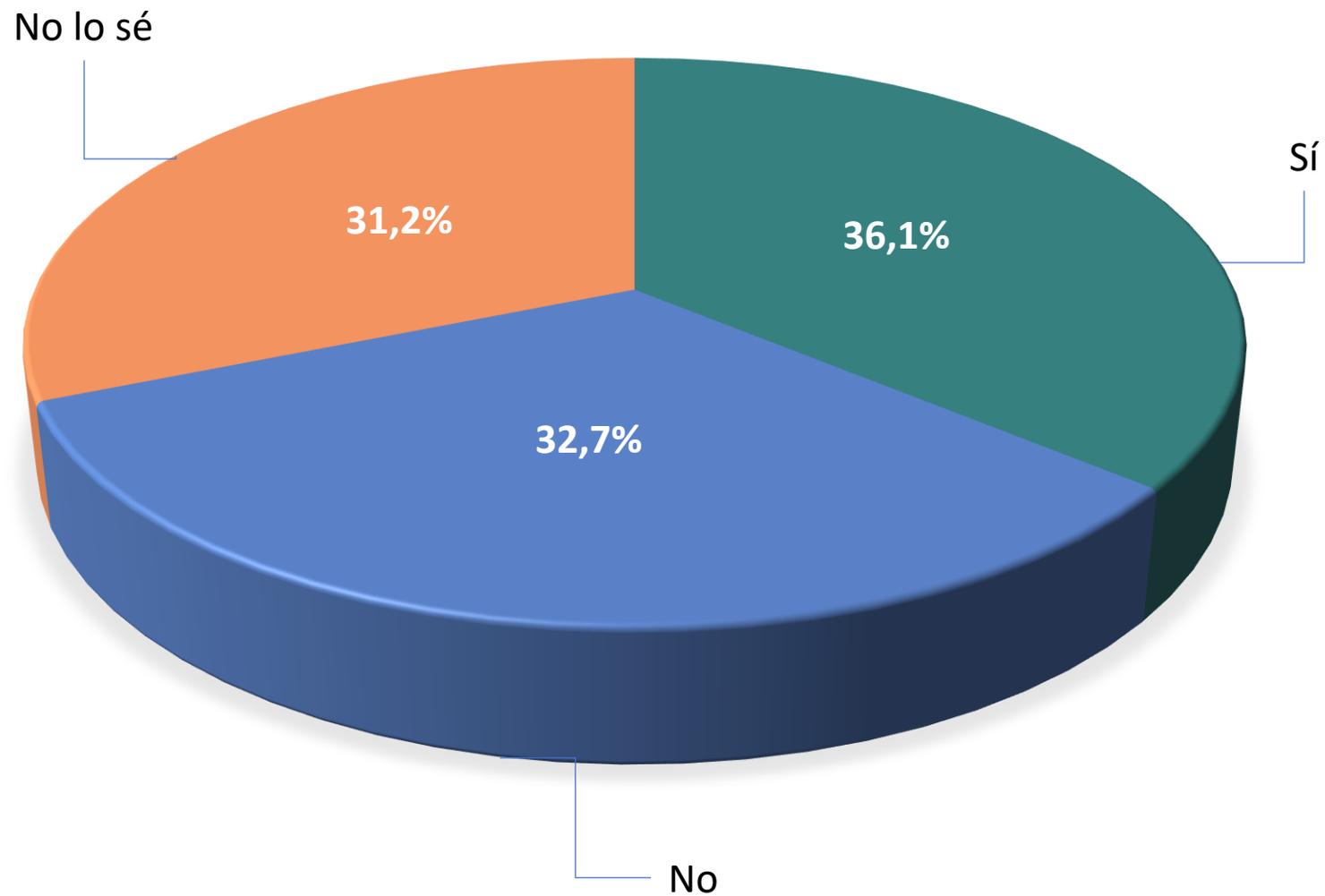
# Bienestar en relación a la prioridad de la práctica deportiva



**Las personas para las que el deporte es muy prioritario muestran mayor bienestar físico y vitalidad**

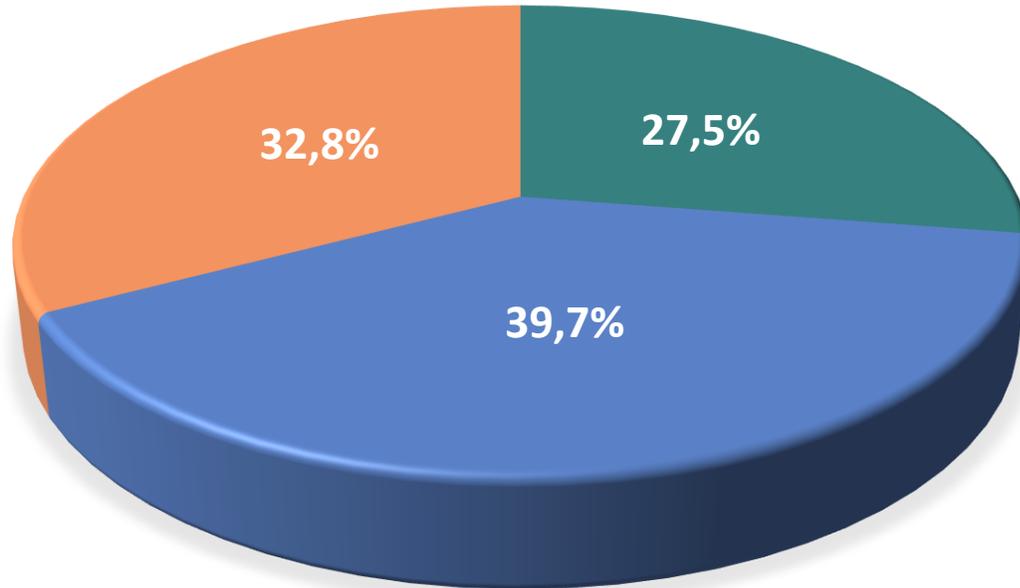
# Personas que no practican deporte

# Intención de practicar

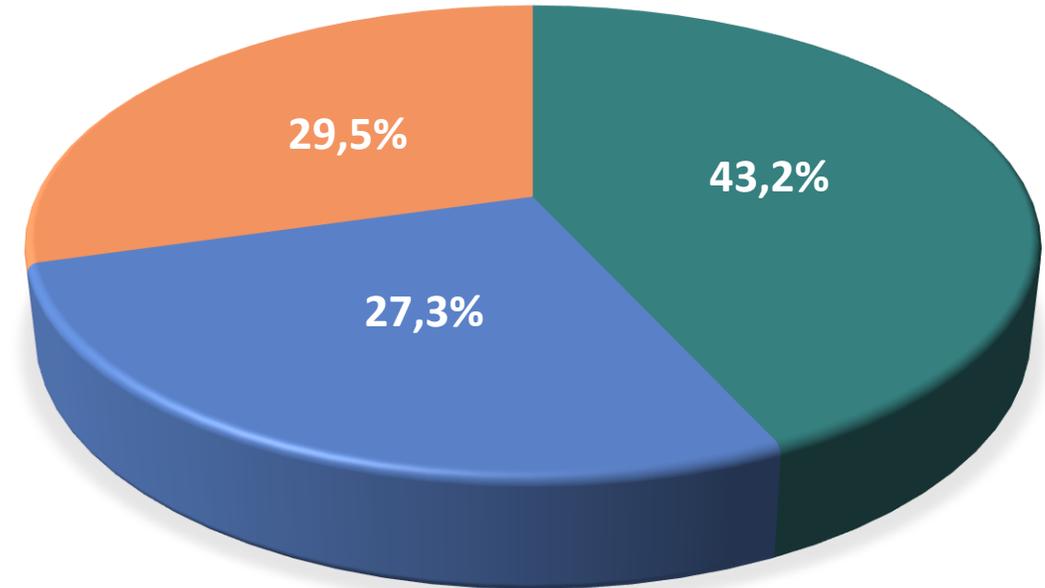


# Intención de practicar deporte en hombres y mujeres

HOMBRES



MUJERES



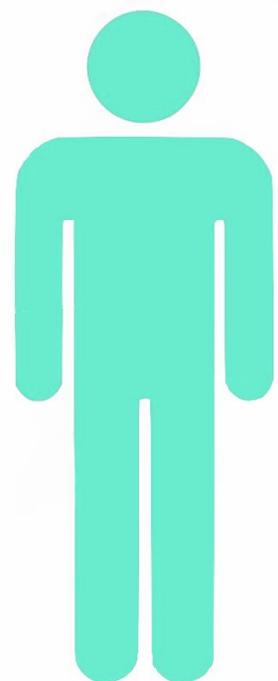
■ Sí

■ No

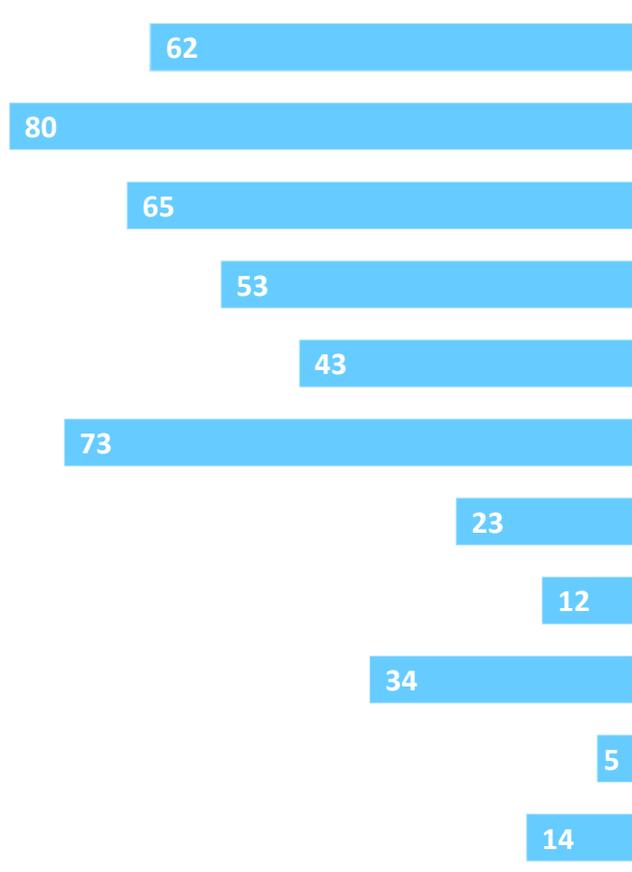
■ No lo sé

**Las mujeres tienen mayor intención de practicar deporte que los hombres**

# Tipos de deporte que les gustaría practicar a hombres y mujeres

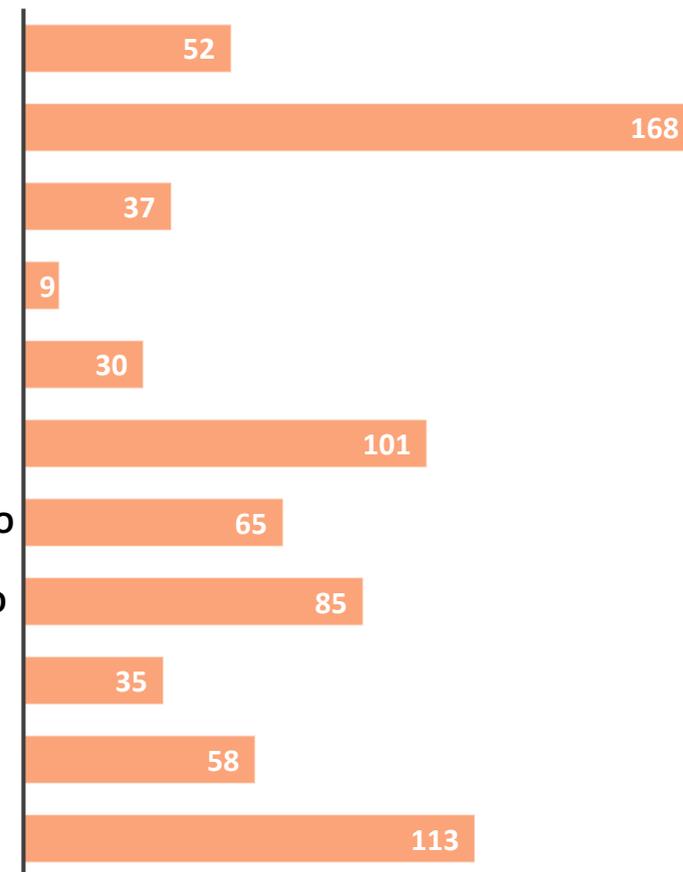


100 80 60 40 20 0

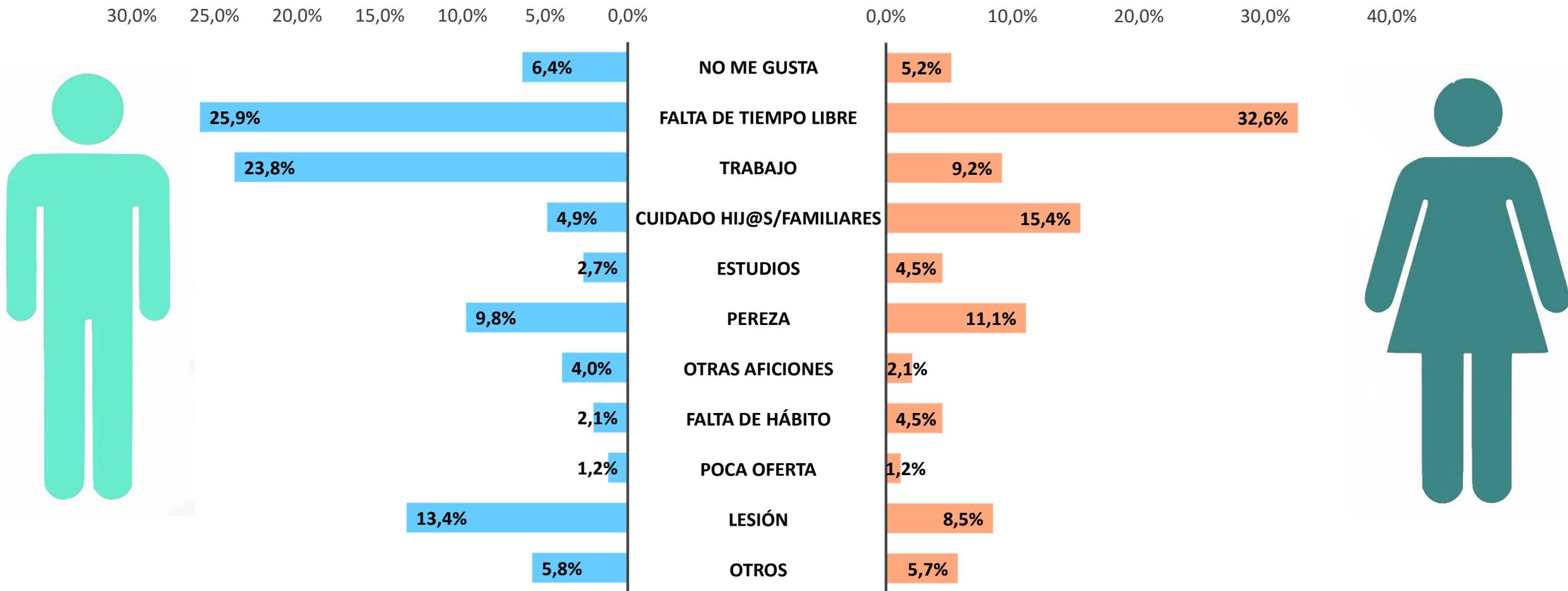


**CORRER**  
**CAMINAR**  
**CICLISMO**  
**FÚTBOL**  
**MUSCULACIÓN**  
**NADAR**  
**GIMNASIA MANTENIMIENTO**  
**ACTIVIDADES EN GIMNASIO**  
**SENDERISMO**  
**PILATES**  
**BAILE**

0 50 100 150 200



# Motivo por el que no practican deporte en la actualidad



El motivo principal por el que no se practica deporte es la falta de tiempo libre

M

diputación de Málaga  
es **deporte**



U ma

UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA