

LOS HÁBITOS DEPORTIVOS Y DE TIEMPO LIBRE Y EL USO DE INSTALACIONES DEPORTIVAS EN LA POBLACIÓN LEONESA

SPORT AND LEISURE TIME HABITS AND USE OF SPORT FACILITIES BY THE POPULATION OF LEÓN

BELÉN ZAPICO ROBLES

RENÉ GONZÁLEZ BOTO

ALFONSO SALGUERO DEL VALLE

ANSELMA GONZÁLEZ FERNÁNDEZ

EDUARDO ALVAREZ DEL PALACIO

SARA MÁRQUEZ ROSA

CONCEPCIÓN TUERO DE PRADO

Facultad de Ciencias de la Actividad Física
y el Deporte, Universidad de León

RESUMEN

El objeto del presente estudio es llevar a cabo una primera aproximación al conocimiento de los hábitos y las conductas de práctica deportiva y el uso de instalaciones deportivas en la provincia de León y determinar su relación con las actividades de ocio y tiempo libre, y la percepción que los leoneses tienen sobre las prácticas físico-deportivas, así como de las instalaciones y equipamientos deportivos que utilizan. En el estudio participaron un total de 302 personas (152 varones y 150 mujeres), con edades comprendidas entre 16 y 80 años que respondieron a un cuestionario de elaboración propia previamente validado y basado en otros autores. Los resultados obtenidos muestran una visión positiva del deporte por el 99% de los participantes y la existencia de un 75% de practicantes activos de actividades físico-deportivas. Los motivos fundamentales para la ausencia de práctica son la falta de tiempo (48%) y la pereza (22%), mientras que las razones para la práctica se relacionan fundamentalmente con la salud/forma física (55%) y la diversión (33%). Las actividades más practicadas son caminar/pasear (22%), fútbol (7%) y natación (5%). Fundamentalmente se utilizan para la práctica instalaciones públicas al aire libre (20%) o cubiertas (11%) y el nivel de satisfacción con las mismas es elevado en términos generales. Hacer deporte ocupa el cuarto lugar entre las actividades de ocio, por detrás de estar con la familia, los amigos y la pareja.

Palabras clave: hábitos deportivos, práctica deportiva, instalaciones.

ABSTRACT

This study was aimed to analyze habits and sport behaviour as well as use of sport facilities in the province of León, and to determine their relationship with leisure time activities and the perception of people from León on sport practice and sport facilities. Participants were 302 subjects (152 men and 150 women) that were applied a questionnaire based in other authors and previously validated. Results indicate that sport was considered positive by a 99% of participants and that a 75% of subjects were involved in sport and physical activity. Main motives for not practising were lack of time (48%) and laziness (22%), while motives for participation were related to health/fitness (55%) and enjoyment (33%). More practiced activities were walking (22%), soccer (7%) and swimming (5%). Facilities for sport practice were mainly public (outdoors 20% and indoors 11%), and there was generally a high level of satisfaction with their conditions. Sports was the fourth most practice leisure time activity, after being with the family, friends or the couple.

Key words: sport habits, sport practice, facilities.

1. INTRODUCCIÓN

El estudio de las conductas relacionadas con la práctica deportiva y el uso preferente de instalaciones cuenta en nuestro país con cierta tradición. Por esta razón, y también porque el deporte es un fenómeno social de gran envergadura, y ante el incremento del interés social por la práctica deportiva y el aumento de las demandas de la población, se hace imprescindible delimitar los parámetros principales de esas demandas para poder cubrirlas con eficacia. Resulta interesante conocer con detalle aspectos tales como la frecuencia de práctica deportiva, el nivel de utilización, las razones predominantes de la práctica deportiva y si éstas se modifican con el paso del tiempo, entre otras, para poder planificar y concretar de una forma correcta con cierta probabilidad de éxito la oferta de actividades y servicios deportivos, en un intento de dar la máxima satisfacción posible a los ciudadanos.

El auge creciente del interés por la práctica deportiva, junto con las notables transformaciones que se vienen produciendo en la sociedad, además de la labor de las instituciones que promocionan y se responsabilizan de esta práctica, han contribuido no sólo a la diversificación de la práctica deportiva, sino que también han influido en las actitudes y motivaciones de las personas hacia la actividad física y el deporte. Los resultados de los estudios sobre hábitos deportivos pueden facilitar el diseño de programas de actividad física-deportiva más eficaces, adaptados a factores tan determinantes como la naturaleza de la modalidad y/o práctica físico-deportiva, la disponibilidad de instalaciones, el carácter público y/o privado de la institución responsable..., de manera que se pueda contribuir al desarrollo personal y al bienestar de la población, optimizando y estableciendo una sólida base en la práctica deportiva que contribuya a la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos.

Mientras la modernización, propia de las sociedades industrializadas, buscaba una homogeneización, la etapa postmoderna por la que pasan muchas de las sociedades en la actualidad va encaminada al establecimiento de la diversidad cultural, heterogeneidad en los estilos de vida, preocupación por la estética y la salud y, en definitiva, la realización y la autonomía individual. El deporte puede encajar dentro de la sociedad postmoderna, puesto que cada vez son más los diferentes modelos deportivos, los diversos segmentos de población vinculados a la práctica deportiva, sus motivaciones, sus hábitos, sus expectativas, la mayor diversificación de la oferta y la demanda de actividades, e incluso la creciente dimensión subjetiva y personalizada de entender lo concerniente al ámbito deportivo (Monteagudo y Puig, 2004). El incremento de la oferta de actividades físico-deportivas que se vienen dando en los últimos años, propias de esta cultura postmoderna, permite que los dife-

rentes sectores de población puedan elegir las actividades que mejor se adaptan a los diversos gustos y posibilidades individuales. Una de las principales razones que justifica la importancia de un adecuado conocimiento de los hábitos de práctica de actividades físico-deportivas es el incremento del sedentarismo como componente del estilo de vida de la población en las sociedades más desarrolladas, provocado por la evolución tecnológica e industrial en el transcurso de este último siglo (Márquez, 2006). Además, el sedentarismo conduce a las enfermedades hipocinéticas que aparecen en la infancia o en los adultos, con manifestaciones de obesidad, trastornos cardiovasculares, alteraciones psíquicas, lesiones traumatológicas... (Jackson, Morrow, Hill y Dishman, 2003). Consecuencias adversas de gran envergadura de estas enfermedades calificadas como modernas por Rodríguez, Gusi, Sancha, Valenzuela, Nácher y Marina (1996) son los altísimos costes socioeconómicos que generan (aumentos de gastos sanitarios, disminución de la productividad laboral, descontento social, etc.), derivando en un elevado índice de mortalidad y una morbilidad altísima cuya prevalencia se incrementa progresivamente (Bouchard, Shepard y Stephens, 1994).

En opinión de Muné (1980) y Codina (1991), el deporte se enclava en el ámbito del ocio, aunque el tiempo dedicado a él no puede ser considerado como tiempo libre, dados los condicionantes sociales que determinan su ejecución. En relación a esto último, estudios realizados en nuestro país constatan que las necesidades de salud, de buena forma física y de participación social, y las nuevas pautas de sociabilidad de una población que vive cada vez en mayor proporción en centros urbanos y metropolitanos, que realiza trabajos de carácter sedentario y a la vez, y con frecuencia, estresante, y que además dispone de mayor bienestar social y de más tiempo libre, han propiciado el desarrollo de nuevas prácticas deportivas que descansan en un modelo de deporte en buena medida antitético con el modelo de deporte competitivo tradicional de corte federativo (García Ferrando, 1992).

Por otra parte, son generalmente las instituciones públicas las responsables de incentivar la práctica de actividades físico-deportivas, puesto que como apuntan García Ferrando y Mestre Sancho (2002) el apoyo al deporte desde las instituciones públicas data de la década de los setenta, y se consolidaría a partir del establecimiento de la democracia en el territorio español. La participación social, más que la novel planificación deportiva, se transformó en el impulso de la movilización ciudadana en una forma de entender la práctica físico-deportiva que algunos especialistas han identificado con el deporte democrático o el deporte para todos. Tal y como reseña García Ferrando (2001) la promoción del mismo pasa, necesariamente por la construcción de instalaciones deportivas que permitan atender las nece-

sidades de actividad físico-deportiva de la población y, en consecuencia, resulta de interés el identificar el grado de conocimiento y de satisfacción de los usuarios acerca de las mismas (Rodríguez Hernández Jiménez Beatty, Graupera Sanz y Martínez del Castillo, 2005). Relativo al uso de instalaciones son varios los indicadores a considerar: tipo de instalaciones, ubicación de las mismas, percepción de las instalaciones disponibles y evaluación de necesidades nuevas... (Martínez del Castillo, 1998). En distintos estudios se ha comprobado la importancia de realizar una correcta gestión de las instalaciones deportivas, ya que se relacionan con una serie de variables referidas a los usuarios de las mismas. Así, los usuarios de las instalaciones se muestran tanto más satisfechos con las instalaciones cuanto más positivamente valoran la gestión los gerentes de la instalación y también se observan relaciones significativas entre la gestión de la oferta y diversas variables relativas a los usuarios (Martínez-Tur, Ramos y Peiró, 1997). Todos estos datos sugieren la importancia de comprender los comportamientos y las actitudes de los usuarios para una utilización óptima de las instalaciones deportivas.

Debemos remontarnos al año 1975, fecha en la que se realizó, a nivel nacional, la primera encuesta sobre los hábitos y prácticas deportivas de los españoles a una empresa privada (Icsa-Gallup), por encargo de la Delegación Nacional de Educación Física y Deportes, antecedente del actual Consejo Superior de Deportes. Esta encuesta ha continuado realizándose de manera sistemática por el Centro de Investigaciones Sociológicas, por encargo del Consejo Superior de Deportes y dirigida por Manuel García Ferrando (García Ferrando 1986, 1990, 1991, 1997, 2001). Todas ellas nos han servido no sólo para conocer la situación y las características de los practicantes y de las prácticas deportivas en España, sino también para apreciar la evolución que han seguido en las últimas décadas. En el último estudio de hábitos deportivos publicado, que abarca el período 1995-2000 (García Ferrando, 2001), los datos ofrecen importantes diferencias entre unas comunidades y otras. Sólo ocho comunidades autónomas, entre las que se encuentra Castilla y León, mantienen un nivel de práctica deportiva que se sitúa por encima de la media española, el 37%. En los extremos se encuentra Navarra con el nivel más alto de práctica deportiva (46%), y Extremadura con el nivel más bajo (26%). En los estudios previos que García Ferrando publicó en 1990 (referido al período comprendido entre 1975 y 1985), en 1991 (período comprendido entre 1980 y 1990), y en 1997 (que abarca el período desde 1990 hasta 1995), también se recoge que la comunidad autónoma de Castilla y León aparece por encima de la media nacional. De hecho en el texto publicado en 1991, la población castellano-leonesa se sitúa en tercer lugar del territorio nacional. No obstante, hay que resaltar, que al igual que en otras comunidades autónomas, el nivel más elevado

de práctica deportiva se alcanza en 1995, con un posterior descenso motivado por factores diversos, tales como el progresivo incremento del sedentarismo entre la población, la diversificación de la práctica deportiva y las nuevas alternativas de ocupación del tiempo libre (García Ferrando, 2001). A nivel provincial, comarcal y municipal también existen encuestas similares, aunque algunas de ellas se centran en segmentos de población más específicos, tales como las referentes, entre otras, a: Aragón (Perich, 2002), Vizcaya (Ispizúa Uribarri, 2003), Valencia (García Ferrando y Mestre Sancho, 2002), la comarca de la margen izquierda del río Nervión (Ispizúa Uribarri, 1996), Córdoba, (Moscoso Sánchez, 2003), Almería (Ruiz y García, 2005), la población adulta barcelonesa (Cañellas y Rovira, 1995), las mujeres del municipio de Madrid (Martínez del Castillo, Vázquez Gómez, Graupera Sanz, Jiménez-Beatty, Alfaro Gandarillas, Hernández Vázquez y Avelino Ríos, 2005) o los preadolescentes de Mallorca (Palou Sampol, Ponseti Verdager, Borrás Rorger y Vidal Conti, 2005).

Según los datos de ámbito nacional la comunidad castellano-leonesa, estaría, en principio, avalada por un nivel de práctica aceptable puesto que dicha comunidad supera la media nacional. No obstante, no se dispone de estudios sobre territorios específicos de dicha comunidad autónoma similares a los llevados a cabo en otras partes del país y que permitieran perfilar mejor el conocimiento de los hábitos deportivos de la población. El objeto del presente estudio es llevar a cabo una primera aproximación al conocimiento de los hábitos y las conductas de práctica deportiva y el uso de instalaciones deportivas en la provincia de León y determinar su relación con las actividades de ocio y tiempo libre, y la percepción que los leoneses tienen sobre las prácticas físico-deportivas, así como de las instalaciones y equipamientos deportivos que utilizan. Los cambios acaecidos en la sociedad española, y en la provincia de León en particular, han llevado a desarrollar nuevas formas de trabajo y también a disponer de un mayor tiempo de ocio, lo cual ha requerido una nueva organización del tiempo libre. El proceso de urbanización e industrialización ha traído consigo un claro aumento de la densidad de población en las áreas urbanas que principalmente desarrollan su trabajo en el sector industrial y en un sector mayoritario como es el de servicios, más sedentario y con menor exigencia de esfuerzo físico. En el caso de León, aunque sigue estando presente de forma minoritaria el sector primario, lo cierto es que el incremento del sector terciario se va haciendo cada vez más patente. Todo ello ha provocado que los estilos de vida de la población leonesa se hayan diversificado en función de los distintos intereses y necesidades de los grupos de individuos. Por otra parte, no debemos olvidarnos tampoco de los cambios sociodemográficos que han tenido lugar en las últimas décadas y que de manera significativa han incidido en la organización y la estructura de la

práctica deportiva. Junto con la disminución de la población infantil, las pirámides actuales de población muestran un claro incremento de las personas de tercera edad, que no sólo han crecido en términos cuantitativos, en especial en provincias como León, sino que también se ha ido alargando su esperanza de vida y su mayor preocupación por la salud y la buena forma física. Esta situación hace que la distribución de los hábitos y las prácticas físico-deportivas sea bien diferente a épocas anteriores. Dentro de dicho marco social trataremos de perfilar las características de la población leonesa con respecto a los hábitos sobre actividades y prácticas físico-deportivas, y dar respuesta a los interrogantes planteados. Consideramos que esta línea de trabajo puede tener una especial relevancia, al facilitar la reflexión sobre el papel que ocupa el deporte y la actividad física en la sociedad leonesa, permitiendo identificar las actividades físico-deportivas ofertadas, cuáles predominan, qué elementos facilitan este predominio, y qué carencias se detectan en la participación en las diferentes ofertas. Los resultados podrían aplicarse al establecimiento de líneas de actuación adecuadas para la programación y el diseño de la práctica deportiva en la provincia de León.

2. MÉTODO

2.1. Participantes

El universo objeto de la investigación está formado por la población leonesa de ambos géneros y de edades comprendidas entre 16 y 80 años. El procedimiento de elección de la muestra fue un muestreo polietápico y en el estudio participaron un total de 302 personas (152 varones y 150 mujeres), con el siguiente rango de edades: 16-24 años (28,5%), 25-34 años (33,8%), 35-44 años (17,3%), 45-54 años (11,0%) y más de 55 años (9,4%). La dispersión de la población, así como la considerable dimensión de León aconsejó una zonificación de la provincia que facilitase la recogida de la información a partir de la administración del cuestionario. Para ello, la muestra se distribuyó entre las siete comarcas que constituyen la provincia en función del porcentaje de población de las mismas: Tierras de León (27,2%), Montaña (24%), Bierzo (23,4%), Páramo (14,6%), Tierra de Campos (6%), Astorga (3,3%) y Cabrera (1,3%). El error de la muestra, para un nivel de confianza de 95,45% y $P = Q$ ha sido de 0,50. El error muestral real es de $\pm 5,7\%$ para el conjunto de la muestra. Los datos se analizaron, tras ser tabulados y mecanizados informáticamente, mediante el paquete estadístico SPSS para Windows (versión 12.0).

2.2. Instrumento de medida y procedimiento

El instrumento utilizado en el estudio ha sido un cuestionario de elaboración propia adaptado a partir de la consulta

de investigaciones previas, en especial la Encuesta Nacional sobre Hábitos Deportivos de los Españoles del año 2000. La primera versión del cuestionario fue administrada a un grupo de 50 personas, de ambos géneros y distintas edades dentro del rango de edad estipulado, seleccionados aleatoriamente. Los resultados obtenidos en este estudio previo fueron sometidos a análisis por parte del equipo de investigación, así como por un grupo de expertos a los que se les consultó la posibilidad de añadir, modificar o suprimir algún ítem que estimaran inapropiado. Dicho análisis permitió identificar problemas de comprensión en alguno de los ítems, lo que llevó a modificar o simplificar su redacción y en algún caso a incluir algún comentario explicativo. La administración (retest) se repitió con fines de validación tras un intervalo de dos meses.

Una vez establecido el cuestionario definitivo que iba a ser administrado, el equipo de investigadores decidió estructurar cómo se iba a contactar con los participantes de las distintas comarcas de la provincia leonesa, a partir de una relación de instituciones donde se pudiera acceder a grupos de población más o menos amplios. La afijación fue proporcional, y los puntos de muestreo se corresponden a los distritos electorales de los municipios. En ellos, se llevó a cabo, entre los meses de marzo y julio de 2005, la entrega de cuestionarios a los participantes seleccionados, adjuntándoseles las instrucciones para su correcta cumplimentación.

3. RESULTADOS

Los resultados de nuestro estudio reflejan un grado de aceptación prácticamente total, respecto a la importancia del deporte. Un 99% de la muestra manifiesta que es importante que las personas practiquen actividades físico-deportivas (pasear, correr, bicicleta, ir al gimnasio, al polideportivo, esquiar, jugar al fútbol, juegos tradicionales...). El porcentaje de practicantes activos en el momento de administrar el cuestionario o en los doce meses anteriores fue de un 73,8%, siendo un 25,5% los que reconocían no haber practicado durante ese período. En cuanto a los datos relativos al asociacionismo deportivo, un 33,4% de la muestra realiza actividad físico-deportiva en una asociación o club, mientras que un 65,9% lo realiza por su cuenta.

Toda la muestra, es decir, tanto los que practicaban algún tipo de ejercicios físico, como los que no realizan ninguna actividad física clasificaron por orden de importancia las razones por las cuales la población no lleva a cabo ninguna actividad físico-deportiva (Tabla 1). Los motivos de no práctica más aducidos fueron "por falta de tiempo", "por pereza" y "por falta de instalaciones". Esta misma cuestión se planteó a los participantes de la muestra que no realizaban

ningún tipo de actividad físico-deportiva. La relación de motivos que se exponía también incluía entre los más citados “por pereza” y “por falta de tiempo”, a los que se añadía “porque no le gusta hacer deporte”.

En lo que se refiere a la práctica físico-deportiva por parte de los participantes que realizaban algún tipo de ejercicio, fueron mencionadas un total de 28 actividades de diversa naturaleza, desde deportes estandarizados (fútbol, ciclismo, balonmano...), hasta actividades conocidas como gimnasias de mantenimiento (aeróbic y gimnasia de mantenimiento), actividades en la naturaleza (escalada, pesca, caza,...), y actividades vinculadas a la salud (pasear y caminar). En la Tabla 2 se recogen aquellas prácticas que ofrecen unos datos más elevados de participación, y las que cuentan con una menor participación. En cuanto a las primeras, el valor más elevado corresponde a caminar y pasear, y el fútbol, la natación y el ciclismo ocupan los siguientes lugares en la escala. En cuanto a las modalidades menos practicadas, reseñamos en el gráfico las que tienen valores más bajos, todas ellas por debajo del 0,7%, y de naturaleza diversa puesto que se incluyen actividades estandarizadas (rugby, squash, voleibol), actividades que pudiéramos calificar como autóctonas (lucha, frontón), en la naturaleza (pesca, submarinismo), recreativas (patinaje) y la musculación, que está vinculada a las modalidades de componente estético.

En cuanto a lo que se refiere a los lugares de realización de dichas prácticas físico-deportivas, la mayor parte de los sujetos indican que las llevan a cabo al aire libre, seguido de gimnasios (Tabla 3). Los motivos mas valorados para la práctica son “por razones de salud y/o estar en forma” y “porque me gusta, me lo paso bien (por diversión)”, seguidos en un porcentaje bastante menor por otros, tales como “por mantener la línea y tener buen aspecto físico” o “por mejorar mis habilidades” (Tabla 4). La frecuencia con la que los leoneses realizan práctica físico-deportiva aparece en la tabla 5. Comprobamos que el valor más elevado corresponde a la opción “2-3 veces por semana”, seguido, también en un porcentaje elevado, por “solo durante el tiempo libre”.

En relación al nivel de esfuerzo, ante una escala incluida en el cuestionario con valores del

uno al diez (Tabla 6), son los valores intermedios la opción que obtiene una puntuación más elevada. Si relacionamos el valor 3 (ligero), con la actividad físico-deportiva más realizada (caminar y pasear), observamos que se corresponde la intensidad con la naturaleza de dicha actividad. Respecto a la época del año en la que hacen actividad físico-deportiva los leoneses, se pone de manifiesto que el “verano” con un 30,5% y “todas la épocas del año” con un

Tabla 1. Razones para la no realización de actividad físico deportiva

Totalidad de la muestra	%
Por pereza	42,8
Por falta de tiempo	33,4
Por falta de instalaciones	12,0
No le gusta	6,4
Por falta de información	3,0
Porque sus amigo no lo hacen	0,7
Por falta de medios económicos	0,7
Otras	1,0
No practicantes	%
Por falta de tiempo	48,1
Por pereza	22,2
Porque no le gusta hacer deporte	8,6
Por la edad	6,2
Por razones de salud	4,9
No hay instalaciones deportivas cerca	2,5
No hay instalaciones deportivas adecuadas	2,5
Otras	5,0

Tabla 2. Actividades más practicadas y menos practicadas por la población que realiza actividad físico-deportiva

Más practicadas	%
Caminar y pasear	22,8
Fútbol	7,3
Natación	5,3
Ciclismo	5,0
Carrera	4,2
Menos practicadas	%
Frontón	0,7
Pesca	0,7
Submarinismo	0,7
Voleibol	0,7
Lucha	0,3
Musculación	0,3
Patinaje	0,3
Rugby	0,3
Squash	0,3

Tabla 3. Lugares de práctica de actividad físico-deportiva

Lugar	%
Aire libre	56,0
Casa	1,0
Gimnasio	11,5
Otros lugares	2,0
Ns/Nc	29,5

Tabla 4. Motivos para la práctica de actividad físico-deportiva

Motivo	%
Por razones de salud y/o estar en forma	55,1
Porque me gusta, me lo paso bien (por diversión)	33,2
Por mantener la línea y tener buen aspecto físico	4,2
Por mejorar mis habilidades	1,9
Por ocupar el tiempo libre	1,4
Por que me gusta la competición y/o los entrenamientos	1,0
Por evasión	0,9
Por hacer amigos	0,5
Otras	1,8

Tabla 5. Frecuencia de la práctica de actividad físico-deportiva

Frecuencia	%
Sólo en vacaciones	2,6
Sólo durante el tiempo libre	17,9
Una vez a la semana	7,3
2-3 veces a la semana	24,2
4-6 veces a la semana	9,6
Todos los días	9,6
Ns/Nc	28,8

Tabla 6. Percepción del nivel de esfuerzo por parte de los practicantes de actividad físico-deportiva

Nivel	%
Ningún esfuerzo (0)	0,9
Extremadamente ligero (1)	1,9
Muy ligero (2)	4,2
Ligero (3)	30,4
Algo duro (4)	30,4
Duro (5)	22,0
Muy duro (6)	8,9
Extremadamente duro (7)	0
Máximo esfuerzo (8)	1,4

Tabla 7. Época del año en la cual se realiza actividad físico-deportiva

Época del año	%
Invierno	13,9
Verano	30,5
Todas	26,8
Ns/Nc	28,8

26,8 %, son las épocas más habituales (Tabla 7). Hemos mencionado que la socialización era una de las claves en la motivación para hacer ejercicio físico-deportivo, de manera que resulta importante analizar con quién se realiza esta actividad. Nuestros datos revelan que la forma mayoritaria de practicar actividades deportivas es acompañado de amigos, pero también con el mismo valor aparece sólo o en grupo, indistintamente (Tabla 8).

En lo que concierne a la utilización de instalaciones deportivas, casi la mitad de la población que realiza alguna actividad físico-deportiva (43,7%) es socio, o está matriculado o inscrito en alguna instalación deportiva. El tipo de instalación utilizado es mayoritariamente pública y en menor proporción privada, si bien debemos reseñar que más de la mitad de la muestra responde no sabe o no contesta (Tabla 9). En cuanto a las razones por las que se acude a unas instalaciones y no a otras (Tabla 10), predomina “por proximidad al domicilio o trabajo” y “por sus instalaciones o pistas”. La razón más valorada coincide con el hecho de que al indicar el tiempo de desplazamiento (Tabla 11), es mayor el porcentaje de aquello que invierten menos de 10 minutos.

Sobre el nivel de satisfacción de los leoneses respecto a sus instalaciones, se les facilitó una relación de características que debían valorar a través de una escala Likert, a partir de la cuál el grado de satisfacción relativo a las instalaciones se estructuró en cuatro niveles: nada satisfecho, poco satisfecho, satisfecho, o muy satisfecho. Para cada una de las características, la tabla 12 muestra el nivel de sujetos satisfechos. Dicho nivel era el que alcanzaba un mayor porcentaje en la practica totalidad, a excepción de la “oferta o variedad de actividades deportivas”, en que el porcentaje de personas poco satisfechas alcanzó el 43,8%.

En el último apartado se analizaron una serie de cuestiones relacionadas con la ocupación del tiempo de ocio (Tabla 13). Respecto a las actividades en las que los leoneses ocupan su tiempo de ocio aparecen las relaciones de sociabilidad como los más importantes de los factores reseñados. Estas relaciones de sociabilidad agrupan, en particular, a la familia, a los amigos y a las parejas. El cuarto lugar es ocupado por la práctica de deporte, y a cor-

ta distancia aparece salir al campo y/o hacer excursiones, actividades con un componente de ejercicio físico relevante. Consideramos importante no sólo lo que la población leonesa hace en su tiempo libre, sino también de lo que le gustaría hacer si dependiera de sí misma (Tabla 14). En este caso también predominan las relaciones de sociabilidad y las actividades que implican ejercicio físico.

4. DISCUSIÓN

Los datos que han arrojado nuestro estudio confirman la visión positiva del deporte por parte de los leoneses, la práctica totalidad de la muestra considera que el deporte es importante. Sin embargo, este resultado no se corresponde con la práctica real y, aunque la población en general manifiesta un claro interés por las actividades físico-deportivas, reconociendo los beneficios que pueden aportar a nivel de salud, de relaciones sociales, de diversión, en definitiva, de bienestar general, el porcentaje de practicantes resulta más reducido. Nuestros resultados coinciden con lo expuesto por García Ferrando (2001) en el sentido de que el deporte en España, como componente de un ocio activo y diferenciador, tiene mejor imagen que plasmación en comportamientos reales. La práctica es, no obstante elevada (74% de los participantes), y hace referencia a una amplia gama de actividades físico-deportivas (pasear, correr, bicicleta, ir al gimnasio, al polideportivo, jugar al fútbol, juegos tradicionales...). El alto índice de participación ha podido verse influenciado por el momento en el que se administró el cuestionario: primavera - verano. En estos períodos, en los que mejoran notablemente las condiciones climatológicas en la provincia de León, se experimenta un notable incremento en las actividades físicas relacionadas con la ocupación del tiempo libre. Es necesario reseñar que la mejora climática supone un incremento de la oferta de actividades físico-deportivas de ocupación de tiempo libre (campamentos, cursos de natación, rutas en la montaña, aulas en la naturaleza,...) e, incluso, la apertura temporal de instalaciones deportivas muy concretas, como es el caso de las piscinas al aire libre.

En cuanto al asociacionismo deportivo en la provincia de León, se obtienen datos simila-

Tabla 8. Con quién se practica actividad físico-deportiva

¿Con quién hace deporte?	%
Solo/a	11,9
Con un grupo de amigos/as	20,9
Unas veces solo/a y otras en grupo	20,9
Con compañeros de estudio o trabajo	2,3
Con algún familiar	11,3
Otras opciones	4,0
Ns/Nc	28,8

Tabla 9. Tipo de instalación prioritario para la práctica de actividad físico-deportiva

Utilización prioritaria	%
Instalaciones públicas al aire libre	19,9
Instalaciones públicas cubiertas	11,6
Centro escolar	1,0
Club privado	5,0
Gimnasios privados	4,3
Espacios en el medio natural	1,3
Ns/Nc	57,0

Tabla 10. Razones por las que se eligen unas instalaciones y no otras

Motivo	%
Por proximidad al domicilio o trabajo	44,6
Por sus instalaciones o pistas	25,4
Por que va mi equipo	9,2
Porque hay otras instalaciones	6,9
Por sus monitores y clases de deporte	4,6
Por razones económicas (gratis o baratas)	3,1
Por su material deportivo	1,5
Porque da prestigio y relaciones sociales	0,8
Otras	3,8

Tabla 11. Tiempo de desplazamiento hasta la instalación deportiva

Tiempo de desplazamiento	%
Menos de 10 minutos	21,5
Entre 11 y 20 minutos	15,6
Entre 21 y 30 minutos	2,6
Entre 31 y 45 minutos	1,7
Entre 46 y 60 minutos	1,3
Más de 61 minutos	0,3
Ns/Nc	57

res a otros estudios ya que tan sólo un tercio aproximadamente de la muestra mantiene vínculos con un club, asociación o sociedad de carácter deportivo. Si bien no tenemos referencias sobre cómo ha evolucionado esta variable entre los leoneses, datos aparecidos en otros estudios nos ofrecen información que apunta a una orientación similar. Así, García Ferrando (2001) afirma que no ha dejado de aumentar en los últimos años la proporción de practicantes que hacen deporte por su cuenta fuera de toda regulación asociativa. Perich (2002), en su estu-

dio sobre hábitos deportivos de los aragoneses, sugiere que no parece confirmarse la hipótesis de que la práctica deportiva esté progresando en lo que al asociacionismo deportivo se refiere, lo que pone de manifiesto la necesidad de llevar a cabo una remodelación de los criterios organizativos con respecto a la práctica físico-deportiva. En nuestro caso, junto con el modelo competitivo tradicional (representado por el 33%), el resto de la población se inclina por un tipo de asociacionismo menos rígido, más flexible, más informal y más espontáneo, para llevar a cabo sus necesidades en el ámbito físico. Esto se corresponde al estudio en el que Heinemann (1999) realiza en un análisis comparativo de la oferta de los clubes frente a las empresas y a la administración pública, ya que la ineficacia, el tradicionalismo y una oferta inadecuada de estos clubes superan sus posibles ventajas.

En lo que concierne a los motivos causantes de que no se practiquen actividades físico-deportivas, si comparamos con los datos de García Ferrando (2001), podemos considerar que los resultados de nuestro estudio en cuanto al primer motivo por el cual la población no realiza actividad físico-deportiva coinciden, puesto que "por falta de tiempo" ha sido valorado en el estudio estatal como primer motivo con un 45%. Es necesario matizar que en el estudio estatal del año 1990 el valor correspondiente a este ítem era más elevado (54%), por tanto debemos significar que el descenso del mismo en diez años es positivo. Consideramos que se trata de un ítem recurrente, es decir, para los sujetos es la opción más paliativa que encuentran a la hora de justificar los motivos o razones por los que no practican ejercicio, de manera que el descenso de estos datos también permite que afloren otros motivos o razones que pueden ser muy variados. El segundo motivo que argumentan los que no practican actividad física es la "pereza", que constituye además la primera razón cuando se considera la totalidad de la muestra. Los datos de la población leonesa referentes a este motivo se aproximan mucho en cuanto al porcentaje a los del estudio estatal del año 2000 (21%), aunque en éste ocupa el cuarto lugar de los motivos por los que no se practica (por detrás de "no le gusta" con un 39%, y "la edad" con un 32%).

En lo que se refiere a las actividades que ofrecen unos datos más elevados de participación,

Tabla 12. Nivel de satisfacción con las instalaciones deportivas

Característica	%
Medios de transporte público para llegar	48,4
Aparcamiento	55,9
Vestuarios y duchas	53,5
Agua caliente en duchas y lavabos	53,9
Protección contra los elementos del clima	58,7
Bar o salón social	40,2
Material deportivo adecuado	49,6
Espacios suficientes para las actividades deportivas	52,4
Servicios de limpieza, higiene y mantenimiento	57,4
Luz artificial	58,6
Espacios próximos (parques, espacios infantiles....)	44,2
Formación y profesionalidad de los monitores	50,4
Precio por las actividades que practica	56,3
Gestor/es encargado/s de coordinar el uso de instalaciones	55,2
Horarios de uso suficientes	60,2
Oferta o variedad de actividades deportivas	41,4
Satisfacción con la instalación en general	71,3

Tabla 13. Actividades de ocio practicadas

Actividad	%
Estar con la familia	32,8
Estar con los amigos	13,4
Salir con mi novio/a, amigo/a	11,0
Hacer deporte	6,0
Ir a un pub, cafetería o bar con los amigos	5,0
Leer	5,0
Salir al campo, ir de excursión	4,7
Ver la televisión	4,3
Juegos de ordenador, videoconsola	3,3
Escuchar música	2,7
Ocuparse del jardín, huerta	2,7
Ver deporte (asistir a espectáculo deportivo)	2,0
Ir de compras	1,0
Ir al cine, teatro	1,0
Otras	5,1

el primer lugar corresponde a caminar y pasear, práctica estrechamente vinculada a grupos de población muy específicos (adultos y ancianos, recomendaciones de las autoridades sanitarias y prescripción médica...), y a otro tipo de condicionantes (climatología favorable, aire libre, acompañado por amigos y/o familiares...), de manera que esta actividad no estandarizada que puede llevarse a cabo en condiciones diversas se ha calificado como práctica física de recreo (García Ferrando, 2001). La estructura sociodemográfica de nuestra provincia, donde cada vez es más alta la tasa de envejecimiento, y la ausencia de una socialización deportiva con respecto a deporte convencionales, incitan a decantarse por este tipo actividades. Aquí debiéramos plantearnos la incidencia de las instituciones públicas a la hora de promocionar estilos de vida activos, ya que estas iniciativas parecen ir dirigidas exclusivamente a población en edad escolar (escuelas deportivas, centros escolares...), aún manteniendo el modelo tradicional del deporte. Sin embargo, otros estamentos sociales, como es el caso de población adulta y ancianos no tienen una oferta comparable a la citada en edad escolar, puesto que actividades dirigidas a esta población, como gimnasios de mantenimiento, son ofertadas por ayuntamientos, asociaciones vecinales y culturales, diputación, pero no con tanta incidencia como las dirigidas a jóvenes y niños. Esto nos llevaría a cuestionarnos la efectividad y atractivo de los programas de promoción del ocio activo, y si la información y publicidad de estos programas llega realmente a toda la población. De hecho, García Ferrando (2001) insiste en la necesidad de mantener una correspondencia equilibrada entre el apoyo oficial que reciben las actividades que se promueven desde los servicios deportivos municipales, y las actividades más utilizadas y más demandadas por los ciudadanos.

El fútbol y la natación ocupan los siguientes lugares en la escala de actividades practicadas, coincidiendo con otros estudios previos (García Ferrando, 2001; Perich 2002; Ispizúa Uribarri, 2003), y les sigue el ciclismo, que también ocupa lugares preferentes en los citados estudios. En términos generales, estas actividades físico-deportivas (fútbol, natación y ciclismo) reflejan las características de las sociedades postmodernas, en el sentido de la utilización de espacios naturales, espacios estandarizados

pero no necesariamente sometidos a la rigidez normativa y federativa, y desmarcándose del asociacionismo ya comentado, ya que pueden realizarse tanto de forma de individual como de forma grupal al margen de las características del deporte competitivo. En el caso concreto del fútbol, ha continuado incrementándose su popularización debido a que se ofrece dentro del marco del deporte espectáculo, una faceta más a añadir a la recreativa y a la competitiva. A esto ha contribuido el papel que juegan los medios de comunicación en relación a esta modalidad deportiva. Obviamente la presencia de actividades autóctonas, como es el caso de la lucha, o de gran arraigo, con es el caso del juego de frontón, aparecen también representadas tratándose de prácticas minoritarias que se desarrollan en zonas muy concretas de la provincia de León. Cabe destacar el amplio abanico de actividades físico-deportivas, que en ocasiones están vinculado a la orografía y cultura leonesa (pesca, caza, escalada...). Por otra parte, al margen del componente estético de la musculación, es cierto que sui práctica, aunque reducida, se corresponde con la incidencia social que ha adquirido en las últimas décadas el cuidado de la imagen corporal, y que además se desarrolla en un marco muy concreto como son los gimnasios, diseminados por toda la provincia.

En relación a los motivos de práctica, tan sólo señalaremos los dos primeros puesto que son los más significativos. Un 55% de la muestra indica que la razón principal por la que hacen

Tabla 14. Actividades de ocio que se desearía practicar

Actividad	%
Estar con la familia	32,0
Estar con los amigos	11,7
Salir con mi novio/a, amigo/a	10,0
Salir al campo, ir de excursión	9,0
Hacer deporte	8,7
Leer	5,7
Ir a bailar	4,0
Ir a un pub, cafetería o bar con los amigos	3,3
No hacer nada en especial	2,3
Escuchar música	2,0
Hacer bricolaje	1,3
Juegos de ordenador, videoconsola	1,3
Otras	8,7

actividad física es por “razones de salud y/o estar en forma”, lo que coincide con los motivos que aparecen en los resultados de la encuesta nacional de García Ferrando en 2001, si bien en este caso el valor es un 58%. En cuanto al segundo motivo “porque me gusta, me lo paso bien (por diversión)”, también ocupa el segundo lugar con un 44% en el estudio citado de García Ferrando. En opinión de este autor se trata de dos básicas y sencillas pero fundamentales dimensiones de la práctica deportiva que contribuyen a que amplios segmentos de la población mantengan sus hábitos deportivos. Podríamos matizar que la socialización y la preocupación estética por mantener la línea - que en ocasiones se identifica erróneamente con salud - estarían presentes indirectamente en estos motivos.

Respecto a la época del año en la que hacen actividad físico-deportiva los leoneses, observamos que el verano con un 30,5% y todas las épocas del año con un 26,8 %, son los datos más elevados, y coinciden con las tendencias que en el 2001 publicaba García Ferrando para la población española. Sin embargo, si comparamos estos datos con el estudio vizcaíno (Ispizúa Uribarri, 2003) - todas las épocas del año (58,9 %) y verano (27,2%) -, se presentan diferencias significativas, lo que puede deberse a la suavidad climatológica de dicha provincia. El dato de León relativo al invierno justifica esto último. Debemos destacar que la aproximación de los valores que aparecen en el ítem de todas las épocas del año con respecto a la práctica en verano es un referente positivo porque supondría una aproximación a las pautas de la población española en general, y un refuerzo de la regularidad de la práctica deportiva de la población leonesa en particular.

Los equipamientos y las instalaciones deportivas son indicadores altamente relacionados con los hábitos y el tipo de actividad físico-deportiva que se lleva a cabo (Martínez-Tur y cols., 1997). De ahí la importancia que debemos darle tanto a nivel cualitativo como cuantitativo a la valoración que de las instalaciones hagan los usuarios y el resto de la población, porque suponen un apartado muy importante del engranaje del sistema deportivo en general. Como indica Perich (2002), los equipamientos e instalaciones deportivas constituyen otro de los ejes vertebradores de la actividad físico-deportiva en los territorios. Los leoneses utilizan fundamentalmente las instalaciones deportivas públicas para llevar a cabo su práctica físico-deportiva. Estos datos coinciden con los ofrecidos por Perich (2002) relativos a Aragón, Ispizúa Uribarri (2003) en Vizcaya, y García Ferrando (2001) a nivel nacional. En dichos estudios, aunque en porcentajes más elevados, también predomina el uso de las instalaciones públicas. Si tuviéramos que matizar más rasgos sobre las instalaciones de las que más se aprovechan los leoneses, podemos observar que las instalaciones públicas al aire libre son las más utilizadas. Quizás debié-

ramos relacionar este dato con el momento en que fué administrado el cuestionario - primavera/verano -, puesto que las piscinas al aire libre, los frontones y boleras son instalaciones que adquieren gran relevancia en esta época. No obstante, observamos que las instalaciones públicas al aire libre y cubiertas conjuntamente superan más del 30% de uso, mientras que otras instalaciones como los clubes privados o los gimnasios tienen unos valores que oscilan entre un 5% y un 4% aproximadamente. Sin duda, las preferencias de los leoneses claramente se decantan por las instalaciones públicas. Esto coincide con las apreciaciones de García Ferrando (2001) en el sentido de que los espacios deportivos de carácter público han adquirido un gran protagonismo, no sólo por la diversificación de la oferta y promoción por parte de las instituciones públicas (ayuntamientos, diputaciones, gobiernos autonómicos, Consejo Superior de Deportes,...), sino también por la disminución de instalaciones de clubes privados en los últimos años.

En cuanto a las razones para el uso de instalaciones, la apuntada con un valor más elevado es “por proximidad al domicilio o trabajo”, seguida de “por sus instalaciones o pistas”, es decir se priorizan aspectos funcionales respecto a la oferta o calidad de las instalaciones. Y claramente parecen indicar los valores de cada uno de los motivos que se prioriza, el interés por la práctica deportiva y la socialización (“porque va mi equipo”) respecto a otros aspectos como son el interés por adquirir un estatus o por razones no deportivas. El tiempo de desplazamiento se relaciona claramente con los datos anteriores, ya que los porcentajes más elevados se corresponden con los menores intervalos de tiempo, y la mayor parte de la muestra acude a una instalación a realizar práctica físico-deportiva en un tiempo menor a 20 minutos. Por tanto la localización de la instalación es determinante en el uso que puedan realizar los practicantes. De nuevo nos aproximamos a las informaciones publicadas por García Ferrando (2001), quien indica que cada vez hay una mayor proporción de hogares en España que disponen en sus proximidades de instalaciones deportivas.

En general, el grado de satisfacción que los leoneses tienen sobre sus instalaciones es positivo. Estos resultados son equiparables a los obtenidos por Ispizúa (2003) relativos a la provincia de Vizcaya, quien indica que más de la mitad de la población mantiene una alta tasa de satisfacción con respecto a sus equipamientos deportivos actuales. No se ha observado objetivamente la necesidad de instalaciones concretas puesto que esta cuestión no se ha recogido en el cuestionario, sin embargo manejando datos que sí ha arrojado el estudio, como son el escaso interés por el asociacionismo deportivo, que la actividad más realizada es caminar o pasear, los motivos sociabilizadores para la práctica físico-deportiva y la propia idiosincrasia de la población leonesa, en un contexto geográfico con las características

naturales de la provincia de León, resultaría recomendable plantearse la necesidad de habilitar espacios naturales y crear infraestructura adecuada para el aprovechamiento de estos recursos (rutas de montaña señalizadas, circuitos de actividades físico-deportivos, carril-bici,...). La positiva perspectiva de las instalaciones, así como de la práctica deportiva mostrada por los leoneses, ha podido estar condicionada por el momento en el que hemos administrado los cuestionario (primavera-verano), período en el que la climatología de León invita a las actividades físicas y al uso de instalaciones propias de la época estival (frontones, piscinas, boleras, pistas de tenis,...). Esto nos lleva a plantearnos la posibilidad, tanto de incrementar el número de instalaciones climatizadas o cubiertas, como acondicionar los equipamientos estivales al clima más frío característico de la provincia.

Al analizar los resultados relativos a las actividades en las que los leoneses ocupan su tiempo de ocio, o cómo desearían ocuparlo, observamos que hacer deporte no ocupa el primer lugar en ninguno de los dos planteamientos, ya que se decantan por la vida familiar, coincidiendo con los datos a nivel nacional (García Ferrando, 2001). No encontramos el deporte hasta el cuarto y quinto lugar respectivamente, por detrás, ya no sólo de la vida familiar, sino también de los amigos y/o pareja. Así, la visión tan positiva que tienen los leoneses sobre la práctica físico-deportiva, es relegada por el componente socializador de otras actividades de ocio. Una vez más, el hecho se podría justificar por la idea ya expresada por García Ferrando (2001) de que el deporte tiene una imagen, pero que su ejecución es otra bien distinta. Por otra parte, hay que considerar la diversificación de las actividades de ocio y el hecho de que la ejercitación físico-deportiva cotidiana de amplios segmentos de la población solamente ejemplifica alguna de sus dimensiones (Godbey,

2000). Un dato interesante a reseñar es que actividades de ocio pasivo como “ver la televisión”, mantienen diferencias considerables con otros estudios. Entre la población leonesa, esta actividad ocupa el octavo lugar, mientras que en otras investigaciones revisadas (Vizcaya, Aragón, Almería y los trabajos de todo el territorio nacional de García Ferrando) aparece oscilando entre los dos primeros lugares.

El análisis de los resultados, y su contraste con distintos estudios sobre hábitos deportivos de la población, nos ha permitido reflexionar sobre el perfil de la cultura deportiva de León. Sin embargo, para confrontar dichas valoraciones, es necesario proseguir con este tipo de investigaciones en el futuro, tanto a nivel estatal, como a nivel provincial e incluso local, puesto que de esta forma se observará la evolución de estos hábitos físicos, tan relevantes en el estilo de vida activo de los ciudadanos, en la calidad de vida y en la salud de la población. Los aspectos sobre los que creemos debiéramos indagar más a fondo, con la pretensión de ampliar las líneas de investigación, son los que recogemos a continuación: la inclusión en la práctica físico-deportiva de actividades físicas no vinculadas al esfuerzo físico, sino a las denominadas gimnasias suaves (pilates, yoga, relajación,...), en determinados grupos de la población; las diferencias en cuanto al género, a la hora de seleccionar un tipo u otro de prácticas, y el acceso a éstas, su promoción y su divulgación; el condicionante meteorológico de una provincia con las características de León, como factor determinante de la incidencia de unas actividades frente a otras, o del uso de unas instalaciones respecto a otras; la adecuación de la oferta de actividades físicas a una población que envejece, y en la cual los ancianos ocupan un sector a considerar; y la revisión de aspectos metodológicos para reducir los porcentajes de preguntas no contestadas por los participantes.

BIBLIOGRAFÍA

- BOUCHARD, C., SHEPARD, R. J. y STEPHENS, T.: *Physical activity, fitness and health. Consensus statement*. Champaign, Illinois. Human Kinetics, 1994.
- CAÑELLAS, A. y ROVIRA, J.: “Los hábitos deportivos de la población adulta barcelonesa”. *Apuntes Educación Física y Deportes*, 42, 75-79, 1995.
- Codina, N.: “Ocio, deporte y modelaje de la figura: un análisis psicosocial”. *En Libro de comunicaciones, III Congreso de Psicología Social, vol. II.* (pp 494-498). Santiago de Compostela, 1991.
- GARCÍA FERRANDO, M.: *Hábitos deportivos de los españoles*. Madrid. Ministerio de Cultura, 1986.
- GARCÍA FERRANDO, M.: *Aspectos sociales del deporte*. Madrid. Alianza/ Consejo Superior de Deportes, 1990.
- GARCÍA FERRANDO, M.: *Los españoles y el deporte (1980-1990). Un análisis sociólogo*. Madrid. Instituto de Ciencias de la Educación Física y el Deporte. Ministerio de Educación y Ciencia, 1991.
- GARCÍA FERRANDO, M.: “Cambio y permanencia en los hábitos deportivos de los españoles”. *Sistema*, 110-111, 55-84, 1992.
- GARCÍA FERRANDO, M.: *Los españoles y el deporte, 1980-1995 (Un estudio sociológico sobre comportamientos, actitudes y valores)*. Madrid. Consejo Superior de Deportes, 1997.

- 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.
- GARCÍA FERRANDO, M. y MESTRE SANCHO, J.A. (2002): *Los hábitos deportivos de la población de Valencia (2000)*. Valencia. Ajuntament de Valencia. Fundación Deportiva Municipal.
- GODBEY, G.: "El ocio y la celebración de la vida". En VVAA, *Propuestas. Ocio y Desarrollo Humano, 6º Congreso Mundial de Ocio* (pp 25-35). Bilbao. Universidad de Deusto.
- HEINEMANN, K. (1999): *Sociología de las organizaciones voluntarias. El ejemplo del club deportivo*. Valencia. Tirant lo Blanch.
- ISPIZÚA URIBARRI, M. (1996): "Prácticas y aspiraciones de tiempo libre de una población en declive: el caso de la margen izquierda del Nervión – Vizcaya". En M. García Ferrando y J. R. Martínez Morales (Eds.) *Ocio y Deporte en España* (pp 101-118). Valencia. Tirant lo Blanch.
- ISPIZUA URIBARRI, M. (2003): *Hábitos deportivos de la población vizcaína*. Diputación Foral de Bizkaia.
- JACKSON, A. W., MORROW, J. R., HILL, D. W. y DISHMAN, R. K.: *Physical activity for health and fitness*. Champaign, Illinois. Human Kinetics.
- MÁRQUEZ, S., RODRÍGUEZ ORDAX, J. y DE ABAJO, S. (2006): "Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física". *Apunts Educación Física y Deportes*, 83, 12-24.
- MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J. (1998): *Las Instalaciones Deportivas en España. II Censo Nacional de Instalaciones Deportivas*. Madrid. Consejo Superior de Deportes.
- MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J., VÁZQUEZ GÓMEZ, B., GRAUPERA SANZ, J. L., JIMÉNEZ-BEATTY NAVARRO, J. E., ALFARO GANDARILLAS, É., HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, M. y AVELINO RÍOS, D. (2005): *Estudio sobre la actividad física y deportiva de las mujeres en el municipio de Madrid: hábitos, demandas y barreras*. Madrid. CSP.
- MARTÍNEZ TUR, V. RAMOS, J y PEIRÓ, J. M. (1997): *Uso de instalaciones deportivas y satisfacción de los usuarios*. Valencia. Nau Llibres.
- MONTEAGUDO, M. J. y PUIG, N. (2004): *Ocio y deporte. Un análisis multidisciplinar*. Pamplona. Universidad de Duesto.
- MOSCOSO SÁNCHEZ, D. J. (2003): *Los cordobeses y el deporte. Comportamientos, hábitos y actitudes deportivas de la población*. Instituto de Estudios Sociales Avanzados de Andalucía.
- MUNÉ, F. (1980): *Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico*. Barcelona. PPU.
- PALOU SAMPOL, P., PONSETI VERDAGEUR, F. X., BORRÁS, P. A. y VIDAL CONTI, J. (1995): "Perfil de hábitos deportivos de los preadolescentes de la isla de Mallorca". *Revista de Psicología del Deporte*, 14, 225-235.
- PERICH, M.J. (2002): *Los hábitos deportivos de los aragoneses. Actitudes y opiniones sobre el deporte. Informe sobre la encuesta de hábitos deportivos de 2000 en Aragón*. Zaragoza. Gobierno de Aragón.
- RODRÍGUEZ, F., GUSI, N., SANCHA, J., VALENZUELA, A., NÁCHER, S. y MARINA, M. (1996): Proyecto AFISAC "Actividad física, condición física y salud en la población adulta". En *Estudios de Investigación Becados por la Fundación Barcelona Olímpica*. Barcelona. Fundación Olímpica.
- RODRÍGUEZ HERNÁNDEZ, M. L., JIMÉNEZ BEATTY, M. L., GRAUPERA SANZ, J. L. y MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J.: "Los espacios para la actividad física de las personas mayores". *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 80, 2005 < <http://www.efdeportes.com/efd39/motiv.htm> > [Consulta: 12/8/06].
- RUÍZ, F. y GARCÍA, M. E. (eds.). (2005): *Hábitos físico-deportivos de los almerienses en su tiempo libre*. Almería: Universidades de Almería. Servicio de Publicaciones.