



**Universitat**  
de les Illes Balears

## **TRABAJO DE FIN DE GRADO**

# **INVESTIGACIÓN SOBRE LA PRÁCTICA DE DEPORTE DURANTE EL CONFINAMIENTO**

**GABRIEL BURGUERA GENOVART**

**Grado de Administración y Dirección de Empresas**

**Facultad de Economía y Empresa**

**Año Académico 2020-21**

# INVESTIGACIÓN SOBRE LA PRÁCTICA DE DEPORTE DURANTE EL CONFINAMIENTO

**GABRIEL BURGUERA GENOVART**

**Trabajo de Fin de Grado**

**Facultad de Economía y Empresa**

**Universidad de las Illes Balears**

**Año Académico 2020-21**

Palabras clave del trabajo:

Confinamiento, deporte, investigación, DYANE

*Nombre Tutor/Tutora del Trabajo: Gabriel Vich Martorell*

Se autoriza la Universidad a incluir este trabajo en el Repositorio Institucional para su consulta en acceso abierto y difusión en línea, con fines exclusivamente académicos y de investigación

| Autor                               |                          | Tutor                               |                          |
|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| Sí                                  | No                       | Sí                                  | No                       |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## **RESUMEN**

En diciembre de 2019, se identificó en China un nuevo tipo de virus, al que se denominó COVID-19. Meses más tarde, la OMS declaró el estado de pandemia mundial y muchos gobiernos decretaron un período de confinamiento estricto. Esta cuarentena se caracterizó principalmente por un severo aislamiento y la restricción de movimiento.

Para estudiar los efectos de estas restricciones sin precedentes en las rutinas y la actividad física de la población, esta investigación se centrará en el impacto que ha tenido este confinamiento en la regularidad en la práctica de deporte tanto durante como después del confinamiento.

Para ello se ha elaborado un estudio descriptivo, transversal y observacional que ha involucrado a 197 participantes de entre 18 y 65 años, residentes en la isla de Mallorca. Los datos han sido recogidos entre diciembre de 2020 y febrero de 2021 por medio de un cuestionario que incluye aspectos como el uso del tiempo libre, el estilo de vida y estado de salud físico, los efectos del confinamiento y datos demográficos.

### **Palabras clave**

Confinamiento, deporte, investigación, DYANE

## **ABSTRACT**

In December 2019, a new type of virus was identified in China, named COVID-19. Months later, the WHO declared the state of a global pandemic and many governments decreed a period of strict lockdown. This quarantine was mainly characterised by severe isolation and restriction of movement.

To study the effects of these unprecedented restrictions on the routines and physical activity of the population, this research will focus on the impact this lockdown has had on the regularity of sport practice both during and after lockdown.

To this end, a descriptive, cross-sectional and observational study was carried out that involved 197 participants aged between 18 and 65 years, living on the island of Mallorca. Data have been collected between December 2020 and February 2021 through a questionnaire that includes aspects such as leisure use, lifestyle and physical health, the effects of lockdown, and demographic data.

### **Key Words**

Lockdown, sport, investigation, DYANE

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. INTRODUCCIÓN</b>  | <b>1</b>  |
| <b>2. ANTECEDENTES</b>  | <b>3</b>  |
| <b>2.1. Actividad física, ejercicio físico y deporte y relación con la salud</b>                                | <b>3</b>  |
| <b>2.2. Frecuencia en la práctica de deporte en las personas adultas en España</b>                              | <b>4</b>  |
| <b>2.3. Motivos y motivaciones en la práctica de deporte</b>  | <b>5</b>  |
| <b>2.4. Deporte o deportes más comunes entre la población adulta</b>  | <b>6</b>  |
| <b>2.5. Efectos de una pandemia y su consecuente confinamiento en la vida cotidiana de las personas adultas</b> | <b>6</b>  |
| <b>2.6. Influencia de la situación familiar (perfil sociodemográfico) en la práctica de deporte</b>             | <b>7</b>  |
| <b>3. OBJETIVOS</b>   | <b>8</b>  |
| <b>3.1 Objetivos generales</b>  | <b>8</b>  |
| <b>3.2 Objetivos específicos</b>  | <b>8</b>  |
| <b>4. METODOLOGÍA Y PLAN DE TRABAJO</b>   | <b>9</b>  |
| <b>5. PROBLEMAS DE PILOTAJE</b>   | <b>13</b> |
| <b>6. DEPURACIÓN DE DATOS</b>   | <b>14</b> |
| <b>7. RESULTADOS</b>  | <b>15</b> |
| <b>7.1. Ficha técnica</b>   | <b>15</b> |
| <b>7.2. Análisis de la estadística básica</b>   | <b>15</b> |
| <b>7.3. Análisis de la estadística simple</b>   | <b>21</b> |
| <b>7.4. Análisis de la tabulación cruzada</b>   | <b>32</b> |
| <b>7.5. Tabulación Cruzada Media</b>  | <b>44</b> |
| <b>8. CONCLUSIONES</b>  | <b>45</b> |
| <b>9. BIBLIOGRAFÍA</b>  | <b>47</b> |
| <b>10. ANEXO</b>  | <b>53</b> |

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

|  |    |
|--|----|
| » <b>Gráfico 1.</b> Frecuencia de práctica de deporte.....   | 22 |
| » <b>Gráfico 2.</b> Modo de practicar deporte.....   | 23 |
| » <b>Gráfico 3.</b> Lugar de práctica de deporte.....  | 24 |
| » <b>Gráfico 4.</b> Motivo de practicar deporte.....   | 25 |
| » <b>Gráfico 5.</b> Influencia de la situación familiar en la práctica de deporte....  | 28 |
| » <b>Gráfico 6.</b> Afectación del confinamiento en la frecuencia de práctica de deporte.....  | 29 |
| » <b>Gráfico 7.</b> Modo de practicar deporte durante el confinamiento.....  | 30 |
| » <b>Gráfico 8.</b> Cambio de deporte durante el confinamiento.....  | 31 |
| » <b>Gráfico 9.</b> Frecuencias de la relación entre el tiempo libre y sexo.....   | 33 |
| » <b>Gráfico 10.</b> Frecuencias de la relación entre deporte practicado y sexo..  | 35 |
| » <b>Gráfico 11.</b> Frecuencias de la relación entre la práctica de deporte durante el confinamiento y la situación laboral durante el mismo..... | 38 |
| » <b>Gráfico 12.</b> Frecuencias de la relación entre tiempo libre y la situación laboral.....   | 41 |

## ÍNDICE DE TABLAS

|  |    |
|--|----|
| » <b>Tabla 1.</b> Resumen de la distribución de los participantes.....               | 10 |
| » <b>Tabla 2.</b> Ficha técnica.....   | 15 |
| » <b>Tabla 3.</b> Estadística básica de variables.....                               | 19 |
| » <b>Tabla 4.</b> Tiempo libre.....  | 21 |
| » <b>Tabla 5.</b> Frecuencia práctica de deporte.....                                | 21 |
| » <b>Tabla 6.</b> Modo de practicar deporte.....                                     | 22 |
| » <b>Tabla 7.</b> Lugar de práctica de deporte.....                                  | 23 |
| » <b>Tabla 8.</b> Deporte más habitual.....  | 24 |
| » <b>Tabla 9.</b> Motivo de practicar deporte.....                                   | 25 |
| » <b>Tabla 10.</b> Sentimientos de estrés.....                                       | 26 |
| » <b>Tabla 11.</b> Sentimientos de tristeza.....                                     | 26 |
| » <b>Tabla 12.</b> Sentimientos de miedo.....  | 27 |
| » <b>Tabla 13.</b> Sentimientos de felicidad.....                                    | 27 |
| » <b>Tabla 14.</b> Influencia de la situación familiar en la práctica de deporte.... | 28 |

|  |    |
|--|----|
| » <b>Tabla 15.</b> Afectación del confinamiento en la frecuencia de práctica de deporte.....   | 29 |
| » <b>Tabla 16.</b> Modo de practicar deporte durante el confinamiento.....   | 30 |
| » <b>Tabla 17.</b> Cambio de deporte durante el confinamiento.....   | 31 |
| » <b>Tabla 18.</b> Falta de ganas de practicar deporte durante el confinamiento.....   | 32 |
| » <b>Tabla 19.</b> Relación entre tiempo libre y sexo.....   | 33 |
| » <b>Tabla 20.</b> Relación entre deporte practicado y sexo.....   | 34 |
| » <b>Tabla 21.</b> Relación entre motivo de práctica de deporte y sexo.....  | 36 |
| » <b>Tabla 22.</b> Relación entre práctica de deporte durante el confinamiento y espacio al aire libre.....  | 37 |
| » <b>Tabla 23.</b> Relación entre la práctica de deporte durante el confinamiento y la situación laboral durante el mismo.....                         | 38 |
| » <b>Tabla 24.</b> Relación entre la frecuencia en la práctica de deporte durante el confinamiento y la frecuencia en la práctica después de este..... | 39 |
| » <b>Tabla 25.</b> Relación entre tiempo libre y la situación laboral.....   | 41 |
| » <b>Tabla 26.</b> Relación entre la influencia familiar y la práctica de deporte durante el confinamiento.....  | 42 |
| » <b>Tabla 27.</b> Relación entre el sexo y la voluntad de tener más tiempo libre para realizar ejercicio.....   | 44 |
| » <b>Tabla 28.</b> Relación entre la motivación durante el confinamiento y el sexo.....  | 44 |
| » <b>Tabla 29.</b> Relación entre el sexo y la disposición de tiempo libre durante el confinamiento.....   | 45 |

## 1. INTRODUCCIÓN

Desde los inicios de la humanidad, grandes pandemias y epidemias han representado un grave peligro para la supervivencia de la raza humana. Desde la Peste de Justiniano que afectó casi al 40% de la población del Imperio Bizantino, cobrándose la vida de 4 millones de personas, hasta el actual Coronavirus, la humanidad ha tenido que sobrevivir a grandes pandemias como la Peste Negra en el siglo XIV, que afectó principalmente a la Península Ibérica y a la región de la Toscana y en la que la población europea pasó de 80 a 30 millones de personas, la Viruela en el siglo XVIII, la Gripe Española en 1918 que mató entre 20 y 50 millones de personas, la Gripe Asiática en 1957 y el Virus de Inmunodeficiencia Adquirida (VIH) documentado por primera vez en 1981 y que, hasta la fecha de hoy, ha causado unas 25 millones de muertes (Huguet, 2020).

Como bien es sabido, actualmente nos encontramos en una situación excepcional originada por la aparición del COVID-19 en la ciudad de Wuhan (China) en diciembre de 2019, y que comenzó a propagarse a partir de algún producto comercializado en el mercado de Huanan. Este virus ya ha sido considerado pandemia mundial, y nos ha llevado a realizar un estricto confinamiento en nuestros hogares para tratar de combatirlo (Organización Mundial de la Salud, 2020).

El nuevo coronavirus, fue llamado por primera vez 2019-nCoV, para posteriormente acoger el nombre de SARS-CoV2 (el virus) y COVID-19 (la enfermedad). Se trata de un virus que procede de la familia de los coronavirus, la gran mayoría de ellos encontrados en aves o mamíferos, especialmente murciélagos. El SARS-CoV2 se llama así porque tiene una secuencia genética muy parecida a la del SARS, otro coronavirus que apareció en el 2002 y causó alrededor de 800 muertes (Sarukhan, 2020).

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son la fiebre, la tos seca, el cansancio y la diarrea, y suelen ser síntomas leves que aparecen de forma gradual. Además, algunas de las personas que se infectan no desarrollan ningún síntoma, siendo alrededor del 80% de los afectados que superan la enfermedad sin tener que realizar ningún tratamiento especial (Valentín, Montero & Florentini, 2020).

Otro efecto que padecen los afectados por este virus es la neumonía, y aunque en el estudio de los primeros casos se demostrara que era menos grave que el SARS o el MERS, se probó que era mucho más contagioso. Además, las personas más afectadas son mayoritariamente adultos y entre los fallecidos predominan los mayores de 60 años y con enfermedades asociadas (Loras & Sanz, 2020).

Por otra parte, la transmisión del Coronavirus se puede producir, por ejemplo, a través de nuestras manos, por encontrarnos a una distancia inferior a un metro de otras personas, mediante la contaminación de superficies como mesas, dispositivos móviles, utensilios, etc., siendo luego transportado por la mano de

una persona hacia su rostro. En cuanto a su prevención, puede llevarse a cabo, entre otros, con los siguientes actos: a) taparse la boca con el codo al toser o estornudar, b) no compartir tazas o botellas, c) mantener la distancia de al menos un metro con otras personas, d) lavarse frecuentemente las manos, e) evitar las reuniones sociales, y f) saludar sin dar besos, abrazos o apretón de manos (Maravilla, 2020).

Ante esta situación y el obligado confinamiento, se ha demostrado que, aunque el aislamiento pueda ayudar a controlar la propagación del virus, puede contribuir además a fuertes efectos psicológicos negativos, siendo los principales la depresión, la angustia y la ansiedad (Trejo, 2020).

Según Espada, Orgilés, Piqueras & Morales (2020), se pueden esperar dos tipos de afectación psicológica tanto durante o después del confinamiento:

- a) Aquellas consideradas específicas por estar causadas por uno o varios estímulos relacionados con el contexto del virus. Por ejemplo, casos donde la familia ha sufrido de forma significativa por cuestiones económicas, sociales o de salud, incluyendo la existencia de casos cercanos de contagio, hospitalización y duelo por el fallecimiento de personas cercanas.
- b) Afectaciones de tipo inespecífico, en las que no es posible identificar un estímulo desencadenante particular. Consisten en la preocupación por la salud, el miedo al contagio propio o de familiares, el pesimismo respecto al futuro, etc.

Sumado a lo anterior, se ha observado también un aumento de la irritabilidad y enfado, además de los cambios de humor. De forma menos marcada se encontró asimismo el sentimiento de culpa (Balluerka et al, 2020).

En esta línea, para contrarrestar los efectos del confinamiento, Cabrera (2020) propone mantener encuentros virtuales con familiares y amigos, establecer rutinas y actividades en el día a día, mantener el sistema inmunológico fuerte mediante una alimentación saludable y luchar contra el sedentarismo realizando actividad física en el hogar.

Respecto a esto último, se ha comprobado que la práctica de ejercicio físico está relacionada con un mayor bienestar psicológico y que, por tanto, se puede deducir que las personas que realizan ejercicio físico están mejor preparadas psicológicamente para soportar la carga de estrés que produce el confinamiento en las personas (Tudela, 2020).

Este ejercicio en casa mediante una serie de actividades seguras, simples y fáciles de implementar es muy adecuado para mantener la condición física y evitar el coronavirus en el aire. Unos ejemplos de estos ejercicios serían actividades para el equilibrio y control, ejercicios de estiramiento, caminar en la medida que sea posible, levantar y cargar comestibles, subir escaleras y hacer

sentadillas, abdominales y flexiones (Chen, Mao, Nassis, Harmer, Ainsworth & Li, 2020).

Tal y como expone el pediatra Rodríguez-Troncoso (2020): *“La mejor estrategia de prevención es el futuro desarrollo de una vacuna efectiva contra el virus, idealmente en esquema de una dosis y que se pueda producir en masa a bajo costo, considerando que a futuro puede convertirse en una enfermedad estacional”*. (Rodríguez-Troncoso, 2020).

Así pues, el principal objetivo de esta investigación es realizar un estudio que permita conocer los hábitos y la regularidad con la que las personas adultas residentes en las Islas Baleares practican deporte o ejercicio en una situación de normalidad, además de observar cómo ha afectado la situación de un confinamiento que ha durado 99 días en España, en la práctica de deporte y en los hábitos diarios de la población adulta.

## **2. ANTECEDENTES**

### **2.1. Actividad física, ejercicio físico y deporte y relación con la salud**

En primer lugar, es necesario diferenciar tres conceptos que aun teniendo ciertas similitudes tienen significados diferentes.

Según la OMS, se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, por ejemplo, bailar o caminar (Organización Mundial de la Salud, 2018).

Por otra parte, Escalante (2011), define el ejercicio físico como una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

Finalmente, el término “deporte”, viene definido en la Real Academia como *“la actividad física ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”*. (Real Academia Española, s.f., definición 1).

La relación entre actividad física y salud engloba un gran conjunto de factores biológicos, personales y socioculturales.

Desde la salud y la terapéutica, la actividad física es hoy en día un elemento de vital importancia para evitar algunas enfermedades tanto en su aparición o en su desarrollo, para combatir las secuelas o para observar la manera en que afectan a la calidad de vida de las personas (Claros, Álvarez, Cuellar & Mora, 2011). Según Bascón (1994), muchas de las enfermedades que más proliferan podrían solucionarse con unos hábitos de vida saludables, no siendo suficiente tener una buena dieta, sino acompañarla con la práctica de ejercicio físico.

Thompson & Manore (2008), exponen que la prevalencia de la obesidad ha aumentado considerablemente durante los últimos 20 años en todo el mundo. Además, consumir habitualmente alimentos muy calóricos y grasas, sumado a una poca práctica de ejercicio está asociado con un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, diabetes de tipo 2 y algunos tipos de cáncer.

Desde el punto de vista del bienestar, la salud está estrechamente relacionada con el concepto de calidad de vida, es decir, la percepción por parte de las personas de que se satisfacen sus necesidades. Desde esta perspectiva, la actividad física, además de poder prevenir o curar enfermedades, permite entrar en contacto con uno mismo, conocer a otras personas o, simplemente, disfrutar 'porque sí' de la práctica de las actividades (Pérez & Devis, 2003).

## **2.2. Frecuencia en la práctica de deporte en las personas adultas en España**

Según la OMS, los adultos de 18 a 64 años deberían realizar un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada para obtener beneficios para la salud (Organización Mundial de la Salud, 2010).

Con relación a la práctica de deporte en personas adultas, Sánchez et al (2009), concluyeron que:

*“Tan sólo cuatro de cada diez personas lo practican, una cifra que dista de la de otros países, como Finlandia o Suecia, donde tienen el doble de practicantes. Además, entre los españoles que practican deporte, apenas la mitad lo hace con frecuencia (tres o más veces a la semana) –lo que representa dos de cada diez españoles–, por lo que la mayoría de la población no disfruta de estos beneficios para la salud y la calidad de vida.”*

Uno de los estudios más importantes a nivel español es la “Encuesta de Hábitos Deportivos en España”. La más reciente la encontramos en el año 2015 y concluyó que un 19,5% de la población practica deporte diariamente, el 46,2% al menos una vez por semana, el 51% de la población al menos una vez al mes y el 52,3% al menos una vez al trimestre (Ministerio de educación, cultura y deporte, 2015).

Por otra parte, esta encuesta también ha estudiado y ha determinado que la edad, el sexo y el nivel de estudios son variables importantes. En primer lugar, destaca la edad, observándose que la población más joven analizada, de 15 a 19 años, obtiene una tasa de un 87% de práctica deportiva y un 78,2% en la población de 20 a 24 años, tasa que va descendiendo hasta situarse en el 10,9% entre aquellos de 75 años y más.

Además, se observan diferencias en la frecuencia de la práctica deportiva por sexo, siendo del 59,8% en los hombres, y del 47,5% en las mujeres.

En cuanto al nivel de formación se observan las mayores tasas entre la población con educación superior, 73,4%, ya se trate de Formación Profesional superior o

de educación universitaria. A continuación, se sitúan aquellos con segunda etapa de educación secundaria, 63,1%, tanto si se trata de estudios de orientación general o profesional. Las tasas de práctica deportiva más bajas se encuentran entre los que tienen una formación académica inferior a las citadas, siendo del 38,8%. (Ministerio de educación, cultura y deporte, 2015).

### **2.3. Motivos y motivaciones en la práctica de deporte**

Un estudio realizado por Rodríguez-Romo, Boned-Pascual & Garrido-Muñoz (2009) en la ciudad de Madrid puso de manifiesto que la mayoría (29%) de la población mencionó la diversión y la ocupación del tiempo libre como el motivo principal de realizar deporte, seguido por el mantenimiento de la forma y de la línea (26,4%). En menor proporción, se encontraron otros motivos como el mantenimiento o la mejora de la salud (16,1%), la pasión por el deporte (14,9%), el permanecer en contacto con los amigos (5,2%), la competición y la mejora del rendimiento deportivo (3,2%), la evasión o el escaparse de lo habitual (1,4%) y otros motivos no incluidos en los anteriores (1,4%).

Por otra parte, en cuanto a la relación entre las variables sociodemográficas y los principales motivos para la práctica de deporte, Ruiz, Garcia & Diaz (2007) concluyeron que:

*“...atendiendo al sexo, la actividad deportiva es seleccionada para ocupar el tiempo libre en primer lugar porque se divierten realizándola (el 81.1% de los varones y el 65.5% de las mujeres). Los varones manifiestan practicar actividad físico-deportiva en un segundo lugar por el gusto de competir (25.4%), mientras que las mujeres informan realizar actividad deportiva en segundo lugar para mejorar su estética y su autoestima (33.1%) y por evasión, para relajarse (32.1%); este último motivo es referido por los varones con menor frecuencia (17.2%), mientras que sólo un 12.5% de las mujeres informa realizar deporte por el gusto de competir.”*

La motivación es también distinta según la edad, los más jóvenes se sienten atraídos por conseguir una buena forma física, no obstante, según avanza la edad, sin dejar de ser importante la imagen corporal, la motivación gira en torno a la búsqueda de la salud desde una perspectiva que consiste en el cuidado de lo físico, lo cognitivo, lo espiritual y la relación social (Hellín, Moreno & Rodríguez, 2004).

En sus estudios, Pardo, Castrillón, Pedreño & Moreno-Murcia (2014), también afirmaron que en las personas de entre 65 y 85 años el mediador psicológico más valorado fue el de relación con los demás, seguido de la autonomía y de la competencia percibida.

## **2.4. Deporte o deportes más comunes entre la población adulta**

En España, se ha estudiado el comportamiento de la población en relación con los deportes más habituales, encontrándose entre las modalidades más practicadas la gimnasia, 19,2%, la carrera a pie, 10,6%, ciclismo, 10,3%, natación, 8,4%, musculación y culturismo, 8,2% y fútbol 11, 7 o sala con 7,2% (Encuesta de Hábitos Deportivos en España, 2005).

Por su parte, Infante & Goñi (2009), en su estudio sobre la actividad físico-deportiva sobre la población entre 23 y 64 años, corroboraron que una de las principales actividades que se realizan es caminar o pasear.

Siguiendo este patrón, Sánchez-Barrera, Pérez & Godoy (2007) observaron que las principales actividades realizadas por los hombres son caminar más de veinte minutos, correr y jugar a fútbol, y las mujeres, se decantan por caminar y practicar gimnasia. También determinaron que, entre los más jóvenes, los deportes más habituales son gimnasia, baloncesto, nadar, fútbol y voleibol, y en menor frecuencia balonmano, ciclismo y esquí.

## **2.5. Efectos de una pandemia y su consecuente confinamiento en la vida cotidiana de las personas adultas**

A causa del COVID-19, el Gobierno español se vio obligado a establecer el conocido “Estado de alarma” que llevó a todo el territorio español al implantamiento de un estado de confinamiento que empezó el 14 de marzo y que ha perdurado hasta el 3 de mayo de 2020. Según el Boletín Oficial del Estado (BOE), tal confinamiento implicaba una limitación de la libertad de circulación de las personas, que debían permanecer aisladas en sus domicilios (solo pudiendo salir para adquirir bienes de primera necesidad y asistir a centros sanitarios o laborales), la suspensión del ámbito educativo y de la formación, y medidas de contención en el ámbito de la actividad comercial, equipamientos culturales, establecimientos y actividades recreativas, actividades de hostelería y restauración y un largo etcétera (España. Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. Boletín Oficial del Estado, 14 de marzo de 2020, núm. 67.).

Es importante apuntar que, debido al contexto tan reciente del virus, no existe demasiada evidencia disponible, no obstante, hay una serie de autores que han estudiado los efectos psicológicos en la población.

En primer lugar, en su informe sobre el impacto psicológico del confinamiento, Brooks et al (2020), pudieron observar cómo más del 20% de las personas informaron sentir miedo, el 18% expuso nerviosismo, otro 18% notificó tristeza y el 10% culpa, tan solo un 5% informó felicidad y el 4% alivio.

En un segundo estudio, las principales emociones se basaron en el miedo e incertidumbre. Sin embargo, muchas de ellas se prevé que evolucionen e incluyan una amplia gama de preocupaciones de salud mental pública, como angustia, insomnio, ira, además de conductas de riesgo para la salud como un

mayor consumo de alcohol y tabaco (Shigemura, Ursano, Morganstein, Kurosawa & Benedek, 2020).

Por su parte, Liu et al (2020), demostraron una mayor prevalencia de síntomas en las mujeres, afirmando que éstas sufren más alteraciones negativas en la cognición o el estado de ánimo e hiper-excitación.

En cuanto a la relación entre confinamiento y deporte, se ha estudiado que, con la práctica de ejercicio bien prescrito, se previenen la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes... y se puede optimizar la respuesta del cuerpo ante la COVID-19 (Malavazos, Corsi, Bandera & Iacobellis, 2020).

Tanto es así que, durante el confinamiento, se puede destacar la fuerte aparición de tablas y ejercicios físicos en redes sociales, medios de comunicación, canales de YouTube, gimnasios que lanzan aplicaciones móviles, etc. (Cabrera, 2020).

Relacionado con lo anterior, autores como Arabia, 2020, exponen que:

*“Aunque es fundamental aumentar la actividad física en la situación actual, a la hora de hacer ejercicio en casa, muchas personas utilizan rutinas de redes sociales o programas de televisión que, aunque promueven el movimiento, a veces resultan muy generales y con frecuencia son de alta intensidad y no contemplan el principio de la individualidad.”*

Por su parte, Luan et al (2019), también estudiaron cómo la mejoría de la salud mental, de vital importancia en la situación de pandemia actual, se puede conseguir mediante la práctica de ejercicio.

## **2.6. Influencia de la situación familiar (perfil sociodemográfico) en la práctica de deporte**

Según Ruiz-Juan, Piéron & Baena-Extremera (2012), en la edad adulta, el entorno familiar se puede ver modificado con la aparición de la pareja y de hijo/s, hecho que se encuentra estrechamente relacionado con la práctica de ejercicio físico.

En sus estudios sobre el tiempo de ejercicio por roles laborales y familiares, Nomaguchi & Bianchi (2004) descubrieron que, por ejemplo, los hombres/mujeres casados/as realizan menos ejercicio que los hombres/mujeres solteros/as y que los padres pasan menos tiempo haciendo ejercicio que los no padres. Además, respecto a la situación laboral, observaron que los hombres que trabajan a tiempo completo dedican mucho menos tiempo a realizar deporte que los que trabajan a tiempo parcial o que no tienen empleo.

Otros trabajos han encontrado relaciones significativas entre la práctica de ejercicio físico entre padres e hijos, afirmando que el hecho de que el padre realice ejercicio contribuye a que lo haga también el hijo (Madsen, McCulloch & Crawford, 2009).

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivos generales**

En primer lugar, el presente documento presenta el desarrollo de la investigación de mercado sobre la práctica de deporte en las personas adultas, de entre 18 y 65 años, residentes en las Islas Baleares en una situación de absoluta normalidad. No obstante, el objetivo esencial de este estudio es aportar una descripción general, en clave Covid-19, sobre la regularidad en la práctica de deporte o ejercicio tanto durante el confinamiento, como después de este.

#### **3.2 Objetivos específicos**

Entrando más en profundidad, a raíz del estudio cualitativo previo y de los resultados observados en otras pandemias y en la actual pandemia de COVID-19 en otros países afectados, para facilitar la consecución de los resultados en el estudio de la frecuencia en la práctica de ejercicio en la muestra analizada, los objetivos específicos se van a concretar en:

1. Obtener una visión general sobre el tipo de persona que realiza ejercicio en cuanto a su perfil sociodemográfico, tanto antes, durante y después del confinamiento.
2. Determinar cuáles han sido las principales consecuencias en el estado de ánimo de las personas provocadas por el Covid-19.
3. Identificar los principales fines o motivaciones de las personas adultas a la hora de realizar deporte o ejercicio, en base a los efectos provocados por el coronavirus.
4. Estudiar el porcentaje de tiempo libre que posee la muestra analizada y que dedicaba a la práctica de deporte o ejercicio en una situación de normalidad y comparar ese mismo dato durante el confinamiento y después de esta.
5. Reconocer indicios sobre las causas por las que la población no realiza o no puede realizar deporte o ejercicio físico con la frecuencia que desearía, tanto antes, durante y después del confinamiento.

## 4. METODOLOGÍA Y PLAN DE TRABAJO

### Participantes

Se está utilizando una técnica de muestreo no probabilístico por cuotas o accidental, es decir, se va a escoger un número concreto de sujetos que cumplan unas características determinadas.

En nuestro caso, nos vamos a centrar en el reclutamiento del público en general que vive en la isla de Mallorca durante la pandemia de Covid-19. La muestra estará formada por 200 participantes, los cuales solo podrán participar en el estudio si practican deporte de forma habitual y tienen entre 18 y 65 años y viven en Mallorca durante la situación de confinamiento.

Entonces, al tratarse de un muestreo por cuotas, vamos a dividir a la población en estratos según una determinada característica, que en nuestro caso serán las variables “edad” y “sexo”.

La elección de “edad” y “sexo” como variables de cuota se debe a que, como el objetivo básico de esta investigación es estudiar la regularidad en la práctica de deporte o ejercicio tanto durante como después del confinamiento, creemos que donde podemos encontrar más diferencias entre los participantes es en la edad de las personas, además del sexo. Se trata de variables afectadas por el estudio y totalmente influyentes en la investigación que queremos llevar a cabo.

Una vez que sabemos cómo vamos a estratificar a la población, hemos observado que, según los datos del IBESTAT (Institut d'Estadística de les Illes Balears) a 31 de diciembre de 2019, la población que se encuentra en el intervalo entre 18 y 65 años en Mallorca, está formada por 597002 personas.

De esta manera, según su edad, hemos decidido dividir la población en tres estratos mutuamente excluyentes, en el que un individuo sólo puede estar en un grupo:

- Estrato 1: Población entre 18 y 33 años
- Estrato 2: Población entre 34 y 50 años
- Estrato 3: Población entre 51 y 65 años

Así pues, según el IBESTAT, encontramos:

- Estrato 1: 172344 personas, que forman el 28,87% de la población
- Estrato 2: 256336 personas, que forman el 42,94% de la población
- Estrato 3: 168322 personas, que forman el 28,19% de la población

La justificación de la clasificación de la población en cada estrato la obtenemos al ver que el rango de edad de la población estudiada es de 47 años, desde los 18 hasta los 65. Entonces, hemos decidido dividir esos 47 años en 3 grupos lo más uniforme posibles, de esta manera el primer estrato estará formado por

participantes en un rango de edad de 18 hasta 33, el segundo en un rango de 34 a 50 años y el tercero en un rango de 51 a 65.

A partir de aquí, el objetivo es elegir una muestra que mantenga las mismas proporciones observadas en cada estrato. Así, si queremos formar una muestra de 200 participantes, de la manera más aproximada, deberemos dividirlos en:

- Estrato 1: 58 participantes (28,87%)
- Estrato 2: 86 participantes (42,94%)
- Estrato 3: 56 participantes (28,19%)

Una vez ya sabemos cuántas personas formaran parte de cada grupo de edad, tendremos que hacer lo mismo por sexo. En este caso encontramos que del total de las 597002 personas de entre 18 y 65 años, 301215 son hombres (un 50,45%) y 295787 son mujeres (un 49,55%). Para facilitar la división por estratos según el sexo se usará un porcentaje del 51% para hombres y del 49% para las mujeres. Así, teniendo en cuenta el número de participantes por estrato que justo antes hemos establecido, la clasificación final se realizará de la siguiente forma:

- Estrato 1: 58 participantes divididos en 30 hombres y 28 mujeres
- Estrato 2: 86 participantes divididos en 44 hombres y 42 mujeres
- Estrato 3: 56 participantes divididos en 29 hombres y 27 mujeres

Por lo tanto, este estudio descriptivo, transversal y observacional involucrará a 200 participantes residentes en la isla de Mallorca. La recopilación de datos se llevará a cabo una vez terminado el período de confinamiento.

Tabla resumen de la distribución de los participantes:

|                  | <b>Hombres</b> | <b>Mujeres</b> | <b>TOTAL</b> |
|------------------|----------------|----------------|--------------|
| <b>Estrato 1</b> | 30             | 28             | 58           |
| <b>Estrato 2</b> | 44             | 42             | 86           |
| <b>Estrato 3</b> | 29             | 27             | 56           |
| <b>TOTAL</b>     |                |                | <b>200</b>   |

**Tabla 1.** Resumen de la distribución de los participantes.

## Diseño y herramientas

Para el desarrollo del estudio se ha elaborado un cuestionario a partir de la revisión de diferentes fuentes y de la aportación personal mediante una batería de preguntas relevantes para la investigación. El cuestionario consiste en una serie de preguntas estructuradas en diferentes ámbitos. Los ítems del cuestionario se agruparon en los siguientes apartados:

- Uso del tiempo libre (9 ítems): Incluye los indicadores disposición de tiempo libre en una semana, frecuencia semanal de práctica de deporte, tiempo dedicado por sesión al deporte y otros indicadores relacionados con el inicio en la práctica de deporte, la forma de practicarlo (individual o en compañía y el lugar) y el deporte que se practica de forma más habitual. Por otra parte, también se pregunta sobre la motivación a la hora de practicar el deporte
- Estilo de vida y estado de salud físico (6 ítems): Incluye los indicadores del tipo de estilo de vida, el sedentarismo, los hábitos saludables, la actividad física relacionada con la salud, la condición y el aspecto físicos.
- Efectos del confinamiento (17 ítems): Incluye indicadores de afectación psicológica durante el confinamiento (estrés, tristeza, miedo, nerviosismo, felicidad), indicadores de afectación en la práctica de deporte durante el confinamiento (influencia de la situación familiar en la práctica de deporte, frecuencia semanal y tiempo dedicado por sesión, forma de practicarlo (individual o en compañía), posible cambio de deporte, ganas y motivación para realizarlo, disposición de las herramientas necesarias para llevarlo a cabo, disposición de las instalaciones deportivas necesarias para llevarlo a cabo, disposición de espacio físico para realizarlo y disposición de tiempo para realizarlo). Por otra parte, también incluye el indicador post-confinamiento frecuencia en la práctica de deporte como antes del confinamiento.
- Datos demográficos (11 ítems): Incluye indicadores sobre las características de la vivienda (con quien se comparte la vivienda, número de personas que viven en el mismo hogar, existencia de una persona dependiente, lugar de residencia, disposición de espacio para practicar deporte al aire libre), además de indicadores sobre la situación laboral durante el confinamiento, la situación laboral actual, el nivel escolar, el estado civil, el sexo y la edad.

## **Procedimiento**

En este punto, se trata de buscar participantes para cubrir cada una de las cuotas definidas. En el muestreo por cuotas aceptamos que la selección de personas no es aleatoria, es decir, nos alejamos de un muestreo probabilístico.

Nuestra selección se basará en un proceso en el cual saldremos a la calle y abordaremos a las personas que encontramos a nuestro paso y les preguntaremos 2 preguntas básicas:

- a) Si practican o no deporte. En este caso, si la persona contesta que NO practica deporte, la vamos a descartar y NO participará en el estudio.
- b) Su edad. Una vez sabemos que la persona practica deporte, nos informaremos sobre su edad y la invitaremos a ser encuestada si cumple los objetivos con las características de cada estrato.

Eso significa que iremos obteniendo candidatos de forma no aleatoria y vamos a ir comprobando antes de entrevistar si son válidos para el estudio o si tenemos que descartarlos por efecto de una cuota.

Las fases de la investigación se pueden resumir en:

1. Bienvenida y consentimiento. Se da la bienvenida a los sujetos a la vez que se les pide su consentimiento para participar en la investigación. Se les informa también de que los datos obtenidos se usarán de forma anónima.
2. Explicación del objetivo del trabajo. Me presento como estudiante de la universidad y les explico en qué consiste la investigación que se está realizando.
3. Entrega del cuestionario. Se les entrega el cuestionario y se resuelven todas las posibles dudas que puedan tener los participantes.

## **Fechas y lugar de obtención de cuestionarios**

Las fechas en las que se llevaron a cabo los cuestionarios por parte de los encuestados fueron desde el 28 de diciembre de 2020 al 2 de febrero de 2021. En general, las horas más frecuentes fueron desde las 9:00 a 13:00 de la mañana y entre las 16:00 y 20:00 de la tarde.

En cuanto al lugar de realización de los cuestionarios, se llevaron a cabo principalmente en Palma, tanto en el centro de la ciudad como en la Universidad de las Islas Baleares, donde se recabaron un total de 70 cuestionarios, en Inca, donde se encuestó a 62 personas, en Alcudia se obtuvieron 33 cuestionarios, en Marratxí 21, y en Binissalem los restantes 14. Para facilitar la obtención de resultados, se realizaron en las calles principales de los municipios y en las zonas cercanas a las estaciones de bus y tren.

## **Análisis estadístico**

Las características sociodemográficas, los síntomas físicos, las variables de utilización de los servicios de salud y las variables adicionales de información sobre la salud son calculadas a través de estadísticos descriptivos. Los porcentajes de respuesta se calculan en función del número de encuestados por respuesta, en relación con el número de respuestas totales a una pregunta.

El análisis estadístico se realiza mediante el programa estadístico DYANE versión 4.

## **5. PROBLEMAS DE PILOTAJE**

El pilotaje se puede definir como el proceso por el cual se pone a prueba el cuestionario en una pequeña muestra de encuestados, con el objetivo de detectar posibles problemas y eliminarlos. Más concretamente, consiste en probar la validez del contenido de las preguntas, su orden, la forma en que están redactadas y su secuencia, además del diseño y el grado de dificultad que posea. Así pues, en primer lugar, hemos decidido realizar una encuesta de prueba a un grupo de 8 personas representativas de nuestro grupo objetivo, identificando los siguientes problemas:

- Problemas del primer pilotaje:
  - Algunos encuestados nos han informado de las divergencias en los enunciados en el trato hacia el encuestado, ya que en algunas preguntas se dirige al encuestado en segunda persona y en otras en tercera. Viendo esta situación, hemos decidido realizar todas las preguntas en tercera persona, tratando al encuestado de “usted”.
  - En la pregunta 6, (“¿Dónde suele practicar deporte? Indica sólo una opción”), los encuestados han tenido dudas acerca del término “suele”, explicando que el enunciado no es suficientemente claro. Para solucionar este problema hemos intentado reformular la pregunta para facilitar su comprensión. El nuevo enunciado es: “¿Dónde practica deporte de forma más habitual? Indique sólo una opción”.
  - En la pregunta 11, (“El sedentarismo se podría definir como aquel estilo de vida propio de una persona inactiva, que apenas realiza ejercicio. Entendiendo el sedentarismo como el tiempo que usted dedica a estar sentado o acostado, ¿cuánto tiempo suele pasar practicando sedentarismo en un día?” ) preguntamos por el tiempo que una persona dedica a estar sentado o acostado, hecho que ha originado dudas a la hora de contestar, ya que las personas encuestadas no sabían si, en primer lugar, el hecho de estar sentado en el lugar de trabajo realizando sus tareas o, en segundo lugar, el tiempo que pasan durmiendo por la noche, se incluían en la frase del enunciado: “...el tiempo que usted dedica

a estar sentado o acostado,...”. Entonces, hemos modificado el enunciado especificando que ambos casos anteriores estaban excluidos.

Una vez rectificadas estos errores, mediante la modificación de algunos enunciados, hemos vuelto a encuestar a otras 25 personas diferentes, también representativas, pudiendo detectar así los siguientes defectos:

- Problemas del segundo pilotaje:
  - En la pregunta 22, (“Una vez terminado el confinamiento. ¿Ha seguido practicando deporte como hacía anteriormente?”) han surgido 2 dudas: una sobre si el “como” se refiere a la frecuencia o a la manera de practicar deporte, y la otra a la hora de entender el término “anteriormente” y ubicarlo en el tiempo. En aras de solucionar este hecho hemos modificado el enunciado añadiendo lo siguiente: “Una vez terminado el confinamiento, ¿ha seguido practicando deporte con la misma frecuencia que antes del confinamiento?”.
  - En la pregunta 26, (“Su lugar de residencia está ubicado en:”) los encuestados, en la mayoría de las respuestas, han contestado “otro”, lo que nos ha hecho reflexionar sobre la pregunta, decidiendo reformularla y centrarnos más en el tipo de vivienda y no en el lugar de ésta.
  - En la pregunta 30, (“¿Cuál es su nivel escolar?”), algunos encuestados han contestado “Ciclo formativo”, para no discriminar a los estudiantes de estos ciclos, entonces hemos añadido 2 respuestas: “Ciclo formativo de grado medio” y “Ciclo formativo de grado superior”.

Una vez realizadas estas dos pruebas piloto, hemos encuestado a 25 participantes más, diferentes de los que realizaron el primer pilotaje, los cuales no nos han notificado ningún error ni ninguna duda, haciéndonos entender que el cuestionario está listo para ser llevado a la totalidad de nuestra muestra.

## **6. DEPURACIÓN DE DATOS**

Una vez introducidos todos los registros del cuestionario diseñado en la base de datos del programa DYANE, se ha realizado una comprobación con el objetivo de observar que los registros se han introducido correctamente. Con esta verificación se han evitado errores tales como información errónea proporcionada por los encuestados.

El propio programa nos facilita la opción de depuración de datos, por medio de una ordenación de estos, tanto de forma ascendente como descendente,

permitiéndonos detectar todos los errores en cada una de nuestras 47 variables y, posteriormente, eliminar los registros mal introducidos en la base de datos.

Es necesario apuntar que se ha tenido un foco especial en las preguntas filtro, asegurándonos de su correcta contestación.

Una vez realizadas todas las comprobaciones anteriormente citadas, hemos podido corregir un error en la entrada de datos de un cuestionario, en la cual se había introducido mal la respuesta a una pregunta. A parte, previamente a la introducción de los datos en DYANE, tuvimos que descartar 2 cuestionarios debido a la ausencia de respuesta en 2 preguntas, de esta manera, el total de cuestionarios correctos para su análisis asciende a 197.

## 7. RESULTADOS

### 7.1. Ficha técnica

|  |  |
|--|--|
| <b>ÁMBITO GEOGRÁFICO</b>                 | <b>Mallorca, Islas Baleares, España</b>  |
| <b>UNIVERSO DE ANÁLISIS</b>              | Personas que han residido en Mallorca durante el confinamiento y que tienen entre 18 y 65 años que practican deporte habitualmente |
| <b>TAMAÑO DE MUESTRA INICIAL</b>         | 200  |
| <b>TAMAÑO DE MUESTRA FINAL ANALIZADA</b> | 197  |
| <b>PROCEDIMIENTO DE MUESTREO</b>         | Por cuotas o accidental  |

**Tabla 2.** Ficha técnica.

### 7.2. Análisis de la estadística básica

En este primer apartado de resultados, se va a realizar un estudio de las preguntas numéricas y mixtas, mediante las cuales se analizarán valores como la media aritmética, la mediana, la moda y la desviación estándar.

La media aritmética o promedio simple ( $\bar{x}$ ) muestra el valor central de los datos constituyendo ser la medida de ubicación que más se utiliza. Es calculada a partir

de la suma de todos los resultados dividido entre el número de resultados disponibles en cada pregunta (Paz, 2007).

La moda es el valor que ocurre con mayor frecuencia en una muestra. Puede ser que no exista una moda o que existan más de una (Ojeda, 2007).

La mediana es el valor que se encuentra en el centro de los datos ordenados (Ojeda, 2007).

La desviación estándar sirve para medir la dispersión de los valores en función de la media.

| <b>Nº variable</b> | <b>Denominación</b>   | <b>Nº de casos</b> | <b>Media aritmética</b> | <b>Mediana</b> | <b>Moda</b> | <b>Desviación estándar</b> |
|--------------------|---|--------------------|-------------------------|----------------|-------------|----------------------------|
| <b>9</b>           | Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Me gustaría tener más tiempo libre para poder realizar ejercicio más frecuentemente | 197                | 3,1472                  | 3,000          | 4,000       | 1,0489                     |
| <b>10</b>          | Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Prefiero aprovechar mi tiempo libre para descansar que para realizar ejercicio      | 197                | 2,4619                  | 2,000          | 2,000       | 0,9846                     |
| <b>11</b>          | Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Prefiero dedicar mi tiempo libre al ocio que a realizar deporte                     | 197                | 2,9442                  | 3,000          | 2,000       | 0,9135                     |
| <b>14</b>          | Indique tu nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Mis hábitos alimenticios son saludables   | 197                | 3,9086                  | 4,000          | 4,000       | 0,5891                     |

|           |   |     |        |       |       |        |
|-----------|---|-----|--------|-------|-------|--------|
| <b>15</b> | Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Realizo la actividad física necesaria para mantener un buen estado de salud | 197 | 3,5076 | 4,000 | 4,000 | 1,0501 |
| <b>16</b> | Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Mi condición física es adecuada   | 197 | 3,4975 | 4,000 | 4,000 | 1,0157 |
| <b>17</b> | Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Para mí es muy importante cuidar de mi aspecto físico                       | 197 | 3,4467 | 4,000 | 4,000 | 0,8975 |
| <b>18</b> | Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Durante el confinamiento he tenido sentimientos de estrés                   | 197 | 4,2081 | 4,000 | 4,000 | 0,8444 |
| <b>19</b> | Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Durante el confinamiento he tenido sentimientos de tristeza                 | 197 | 3,8934 | 4,000 | 4,000 | 0,8572 |
| <b>20</b> | Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Durante el confinamiento he tenido sentimientos de miedo                    | 197 | 3,8731 | 4,000 | 4,000 | 1,0271 |
| <b>21</b> | Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Durante el confinamiento he tenido sentimientos de nerviosismo              | 197 | 4,3655 | 4,000 | 4,000 | 0,6672 |

|           |   |     |        |       |       |        |
|-----------|---|-----|--------|-------|-------|--------|
| <b>22</b> | Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Durante el confinamiento he tenido sentimientos de felicidad  | 197 | 3,7665 | 4,000 | 4,000 | 0,7240 |
| <b>30</b> | Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Durante el confinamiento he tenido falta de ganas para realizar deporte   | 197 | 1,9133 | 2,000 | 2,000 | 0,7407 |
| <b>31</b> | Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Durante el confinamiento he tenido mayor motivación para realizar deporte                                       | 197 | 3,7817 | 4,000 | 4,000 | 0,7661 |
| <b>32</b> | Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Durante el confinamiento he carecido de las herramientas necesarias para llevar a cabo el ejercicio             | 197 | 1,8883 | 2,000 | 2,000 | 0,8536 |
| <b>33</b> | Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Durante el confinamiento he carecido de las instalaciones deportivas necesarias para llevar a cabo el ejercicio | 197 | 2,0761 | 2,000 | 2,000 | 0,8895 |
| <b>34</b> | Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Durante el confinamiento he carecido de espacio físico para realizar deporte                                    | 197 | 2,0254 | 2,000 | 2,000 | 0,8088 |

|           |   |     |         |        |        |         |
|-----------|---|-----|---------|--------|--------|---------|
| <b>35</b> | Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Durante el confinamiento he dispuesto de más tiempo para realizar ejercicio | 197 | 3,7462  | 4,000  | 4,000  | 0,9751  |
| <b>38</b> | ¿Cuántas personas viven en su mismo hogar?  | 197 | 3,4416  | 4,000  | 4,000  | 0,9084  |
| <b>47</b> | ¿Cuál es su edad?   | 197 | 41,2538 | 42,000 | 45,000 | 13,8548 |

**Tabla 3.** Estadística básica de variables.

Una vez obtenidas estas estadísticas, se detallarán a continuación aquellas variables que se han entendido como más relevantes para nuestro estudio que incluye un total de 197 participantes.

En primer lugar, todas las siguientes variables a las cuales se han analizado las estadísticas básicas, el enunciado de cada pregunta se caracterizaba por tener 5 posibles respuestas:

- 1ª. Totalmente en desacuerdo
- 2ª Desacuerdo
- 3ª Indiferente
- 4ª De acuerdo
- 5ª Totalmente de acuerdo

A partir de aquí, se extraen los siguientes resultados:

En la **variable 9** “Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Me gustaría tener más tiempo libre para poder realizar ejercicio más frecuentemente”, se ha podido observar una media de 3,15, una mediana de 3, una moda de 4 y una desviación estándar de 1,05, pudiéndose concluir que a la muestra le es *Indiferente* el hecho de que le gustaría tener más tiempo libre para poder realizar ejercicio más frecuentemente.

En la **variable 10** “Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Prefiero aprovechar mi tiempo libre para descansar que para realizar ejercicio”, se ha podido observar una media de 2,46, una mediana de 2, una moda de 2 y una desviación estándar de 0,98, pudiéndose concluir que la muestra está en *Desacuerdo* con que prefiere aprovechar su tiempo libre para descansar que para realizar ejercicio.

En la **variable 11** “Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Prefiero dedicar mi tiempo libre al ocio que a realizar ejercicio”, se ha podido observar una media de 2,94, una mediana de 3, una moda de 2 y una

desviación estándar de 0,91, pudiéndose concluir que a la muestra le es *Indiferente* dedicar su tiempo libre al ocio que a realizar ejercicio.

En la **variable 15** “Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Realizo la actividad física necesaria para mantener un buen estado de salud”, se ha podido observar una media de 3,51, una mediana de 4, una moda de 4 y una desviación estándar de 1,05, pudiéndose concluir que la muestra está entre *Indiferente* y *De acuerdo* con que realiza la actividad física necesaria para mantener un buen estado de salud.

En la **variable 16** “Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Mi condición física es adecuada”, se ha podido observar una media de 3,50, una mediana de 4, una moda de 4 y una desviación estándar de 1,02, pudiéndose concluir que la muestra está entre *Indiferente* y *De acuerdo* con que su condición física es adecuada.

En la **variable 32** “Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Durante el confinamiento he carecido de las herramientas necesarias para llevar a cabo el ejercicio”, se ha podido observar una media de 1,89, una mediana de 2, una moda de 2 y una desviación estándar de 0,85, pudiéndose concluir que la muestra está en *Desacuerdo* con que durante el confinamiento ha carecido de las herramientas necesarias para realizar deporte.

En la **variable 34** “Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Durante el confinamiento he carecido de espacio físico para realizar deporte”, se ha podido observar una media de 2,03, una mediana de 2, una moda de 2 y una desviación estándar de 0,81, pudiéndose concluir que la muestra está en *Desacuerdo* con que durante el confinamiento ha carecido de espacio físico para realizar deporte.

En la **variable 35** “Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Durante el confinamiento he dispuesto de más tiempo para realizar ejercicio”, se ha podido observar una media de 3,75, una mediana de 4, una moda de 4 y una desviación estándar de 0,98, pudiéndose concluir que la muestra está *De acuerdo* con que durante el confinamiento ha dispuesto de más tiempo para realizar ejercicio.

Por otra parte, también se destacan las siguientes variables:

En la **variable 38** “¿Cuántas personas viven en su mismo hogar?”, se puede observar que la media aritmética de los encuestados es de 3,44 personas.

En la **variable 47** “¿Cuál es su edad?”, se ha detectado que la media aritmética de todos los participantes es de 41,25 años.

### 7.3. Análisis de la estadística simple

También conocida como tabulación marginal o en un solo sentido, simplemente se usa para analizar las frecuencias relativas del cuestionario. Se realiza el análisis de tan solo una variable o categoría con el objetivo de establecer patrones en los comportamientos de los participantes del estudio.

#### Análisis de las variables

**Variable 1:** ¿De cuánto tiempo libre dispone en una semana típica?

| Significado                     | Frecuencias | %      |
|---------------------------------|-------------|--------|
| Entre 0 y 59 minutos            | 3           | 1,52   |
| Entre 60 minutos y 179 minutos  | 75          | 38,07  |
| Entre 180 minutos y 299 minutos | 83          | 42,13  |
| Más de 300 minutos              | 36          | 18,27  |
| <b>Total frecuencias</b>        | 197         | 100,00 |

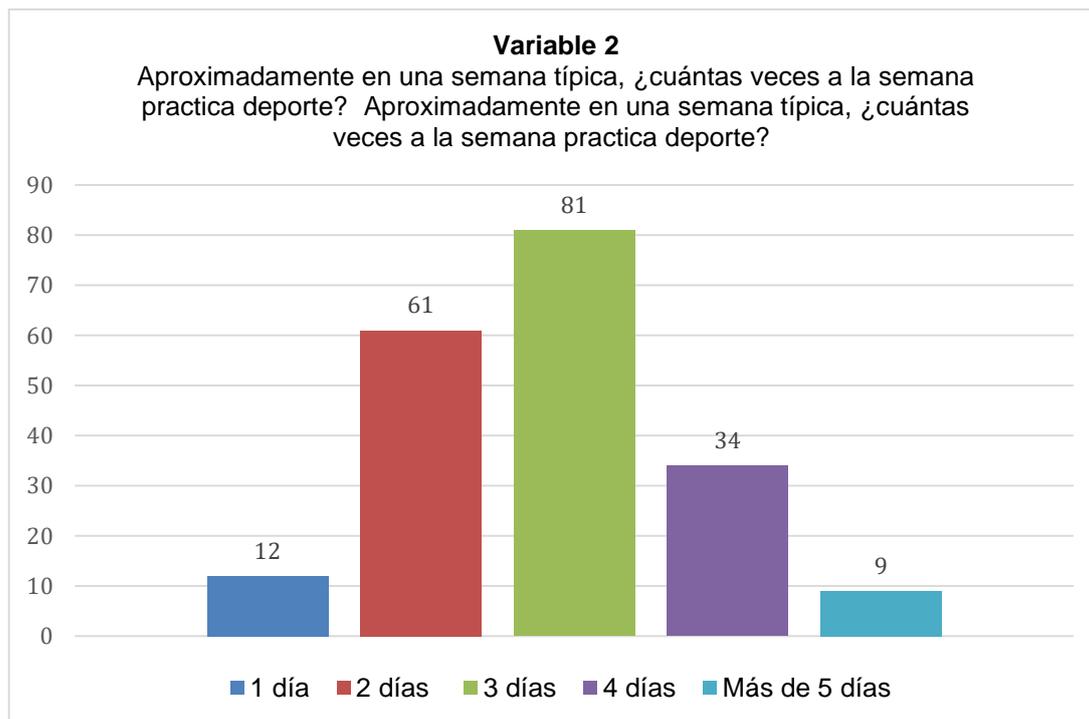
**Tabla 4.** Tiempo libre.

En la **Variable 1** se observa que el porcentaje más alto de la muestra encuestada (42,13%) dispone de “entre 180 minutos y 299 minutos” de tiempo libre en una semana, seguido de un 38,07% que dispone de “Entre 60 minutos y 179 minutos”, mientras que la opción menos seleccionada con un 1,52% ha sido “Entre 0 y 59 minutos”.

**Variable 2:** Aproximadamente en una semana típica, ¿cuántas veces a la semana practica deporte?

| Significado              | Frecuencias | %      |
|--------------------------|-------------|--------|
| 1 día                    | 12          | 6,09   |
| 2 días                   | 61          | 30,96  |
| 3 días                   | 81          | 41,12  |
| 4 días                   | 34          | 17,26  |
| Más de 5 días            | 9           | 4,57   |
| <b>Total frecuencias</b> | 197         | 100,00 |

**Tabla 5.** Frecuencia práctica de deporte.



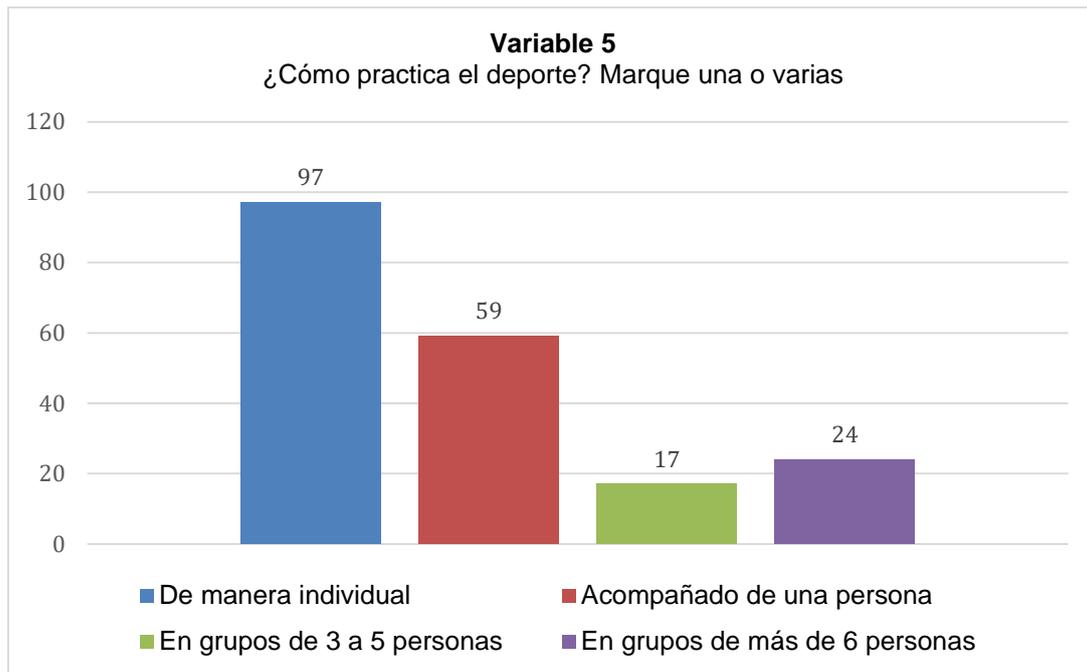
**Gráfico 1.** Frecuencia de práctica de deporte.

En la **variable 2** se observa que la mayoría de la muestra (un 41,12%) practica deporte 3 días en una semana, un 30,96% lo practica 2 días a la semana y tan solo un 4,57% practica deporte más de 5 días a la semana.

**Variable 5:** ¿Cómo practica el deporte? Marque una o varias

| Significado                    | Frecuencias | %      |
|--------------------------------|-------------|--------|
| De manera individual           | 97          | 49,24  |
| Acompañado de una persona      | 59          | 29,95  |
| En grupos de 3 a 5 personas    | 17          | 8,63   |
| En grupos de más de 6 personas | 24          | 12,18  |
| <b>Total frecuencias</b>       | 197         | 100,00 |

**Tabla 6.** Modo de practicar deporte.



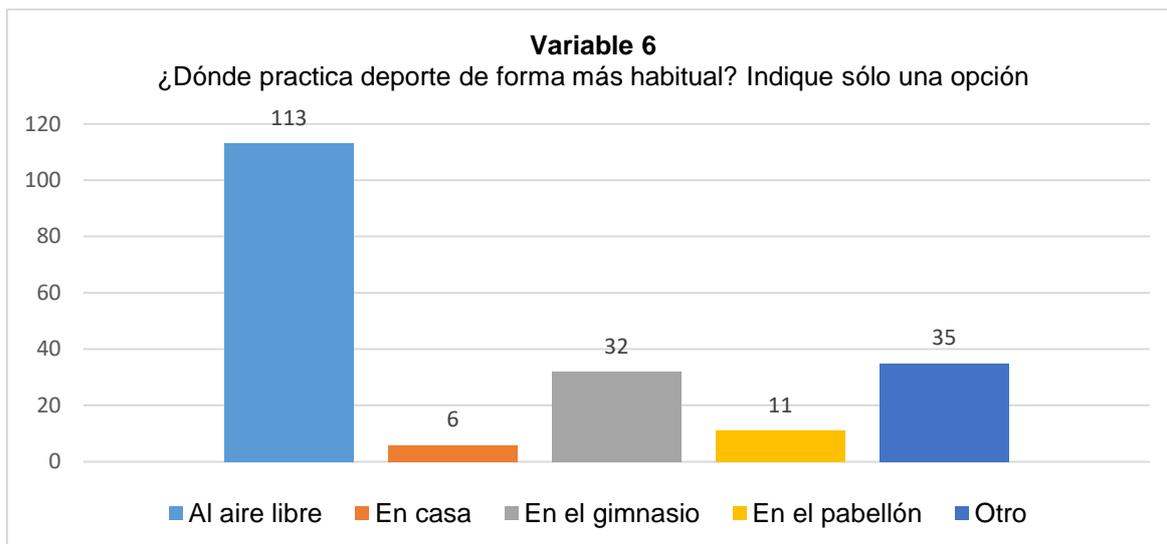
**Gráfico 2.** Modo de practicar deporte.

En la **variable 5**, podemos ver que casi un 50% de la muestra encuestada realiza deporte de manera individual, mientras que la minoría de los encuestados (8,63%) lo practica en grupos de 3 a 5 personas.

**Variable 6:** ¿Dónde practica deporte de forma más habitual? Indique sólo una opción

| Significado              | Frecuencias | %      |
|--------------------------|-------------|--------|
| Al aire libre            | 113         | 57,36  |
| En casa                  | 6           | 3,05   |
| En el gimnasio           | 32          | 16,24  |
| En el pabellón           | 11          | 5,58   |
| Otro                     | 35          | 17,77  |
| <b>Total frecuencias</b> | 197         | 100,00 |

**Tabla 7.** Lugar de práctica de deporte.



**Gráfico 3.** Lugar de práctica de deporte.

En la **variable 6**, se obtiene que el lugar más habitual donde practican deporte la mayoría de los encuestados es al aire libre, con un 57,36%, mientras que tan solo un 3,05% de la muestra practica deporte en casa.

**Variable 7:** ¿Cuál es el deporte que practica de forma más habitual, es decir, en mayor frecuencia?

| Significado              | Frecuencias | %             |
|--------------------------|-------------|---------------|
| Fútbol                   | 16          | 8,12          |
| Tenis                    | 3           | 1,52          |
| Running                  | 34          | 17,26         |
| Caminar                  | 42          | 21,32         |
| Ejercicios de fuerza     | 27          | 13,71         |
| Artes marciales          | 0           | 0,00          |
| Nadar                    | 35          | 17,77         |
| Ciclismo                 | 24          | 12,18         |
| Baile                    | 2           | 1,02          |
| Gimnasia rítmica         | 4           | 2,03          |
| Baloncesto               | 4           | 2,03          |
| Otras actividades        | 6           | 3,05          |
| <b>Total frecuencias</b> | <b>197</b>  | <b>100,00</b> |

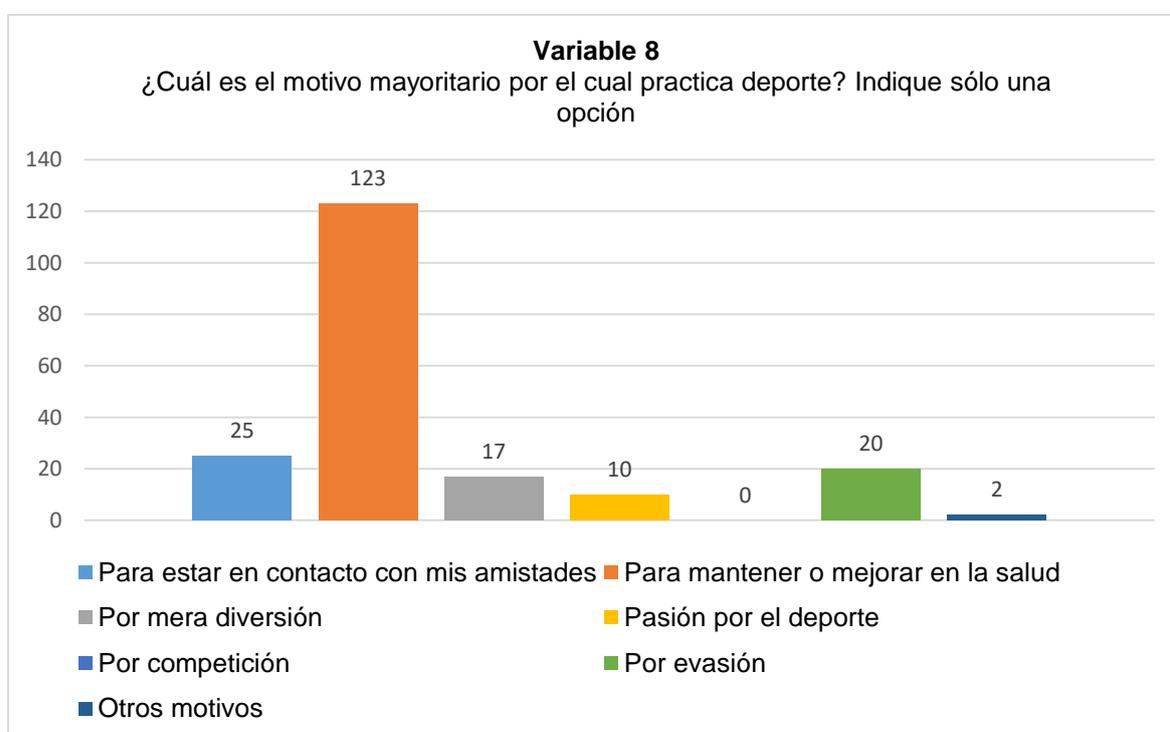
**Tabla 8.** Deporte más habitual.

En la **variable 7**, el deporte más habitual practicado por los participantes es caminar con un 21,32%, seguido de nadar (17,77%), hacer running (17,26%) y ejercicios de fuerza (13,71%). Por otra parte, los deportes menos habituales son artes marciales (0%), baile (1,02%) y tenis (1,52%).

**Variable 8:** ¿Cuál es el motivo mayoritario por el cual practica deporte? Indique sólo una opción

| Significado                              | Frecuencias | %             |
|--|-------------|---------------|
| Para estar en contacto con mis amistades | 25          | 12,69         |
| Para mantener o mejorar en la salud      | 123         | 62,44         |
| Por mera diversión                       | 17          | 8,63          |
| Pasión por el deporte                    | 10          | 5,08          |
| Por competición                          | 0           | 0,00          |
| Por evasión                              | 20          | 10,15         |
| Otros motivos                            | 2           | 1,02          |
| <b>Total frecuencias</b>                 | <b>197</b>  | <b>100,00</b> |

**Tabla 9.** Motivo de practicar deporte.



**Gráfico 4.** Motivo de practicar deporte.

En cuanto a los motivos mayoritarios por los cuales los participantes realizan deporte, encontramos en la **variable 8** que, con diferencia, la mayoría lo realiza para mantener o mejorar el estado de salud, con un 62,44%. Por detrás de este motivo, se observa un 12,69% que realiza deporte para estar en contacto con sus amistades y un 10,15% por evasión. Los motivos minoritarios son por competición (0%), por pasión por el deporte (5,08%) y otros motivos (1,02%).

**Variable 18:** Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Durante el confinamiento he tenido sentimientos de estrés

| Significado                     | Frecuencias | %      |
|---------------------------------|-------------|--------|
| <b>Totalmente en desacuerdo</b> | 7           | 3,55   |
| <b>Desacuerdo</b>               | 3           | 1,52   |
| <b>Indiferente</b>              | 3           | 1,52   |
| <b>De acuerdo</b>               | 113         | 57,36  |
| <b>Totalmente de acuerdo</b>    | 71          | 36,04  |
| <b>Total frecuencias</b>        | 197         | 100,00 |

**Tabla 10.** Sentimientos de estrés.

En la **variable 18**, observamos que el 36,04% de la muestra está de totalmente acuerdo con que durante el confinamiento ha tenido sentimientos de estrés, el 57,36% está de acuerdo con esa afirmación, y el 3,55% está totalmente desacuerdo.

**Variable 19:** Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Durante el confinamiento he tenido sentimientos de tristeza

| Significado                     | Frecuencias | %      |
|---------------------------------|-------------|--------|
| <b>Totalmente en desacuerdo</b> | 4           | 2,03   |
| <b>Desacuerdo</b>               | 12          | 6,09   |
| <b>Indiferente</b>              | 24          | 12,18  |
| <b>De acuerdo</b>               | 118         | 59,90  |
| <b>Totalmente de acuerdo</b>    | 39          | 19,80  |
| <b>Total frecuencias</b>        | 197         | 100,00 |

**Tabla 11.** Sentimientos de tristeza.

En la **variable 19**, observamos que el 59,90% de los encuestados está de acuerdo con que ha tenido sentimientos de tristeza durante el confinamiento y el 19,80% está totalmente de acuerdo con esa afirmación, mientras que el 6,09% está desacuerdo.

**Variable 20:** Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Durante el confinamiento he tenido sentimientos de miedo

| Significado              | Frecuencias | %      |
|--------------------------|-------------|--------|
| Totalmente en desacuerdo | 7           | 3,55   |
| Desacuerdo               | 18          | 9,14   |
| Indiferente              | 22          | 11,17  |
| De acuerdo               | 96          | 48,73  |
| Totalmente de acuerdo    | 54          | 27,41  |
| <b>Total frecuencias</b> | 197         | 100,00 |

**Tabla 12.** Sentimientos de miedo.

En la **variable 20**, observamos que el 27,41% de la muestra está de totalmente de acuerdo con que durante el confinamiento ha tenido sentimientos de miedo, el 48,73% está de acuerdo con esa afirmación, y el 3,55% está totalmente desacuerdo.

**Variable 22:** Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Durante el confinamiento he tenido sentimientos de felicidad

| Significado              | Frecuencias | %      |
|--------------------------|-------------|--------|
| Totalmente en desacuerdo | 0           | 0,00   |
| Desacuerdo               | 19          | 9,64   |
| Indiferente              | 23          | 11,68  |
| De acuerdo               | 140         | 71,07  |
| Totalmente de acuerdo    | 15          | 7,61   |
| <b>Total frecuencias</b> | 197         | 100,00 |

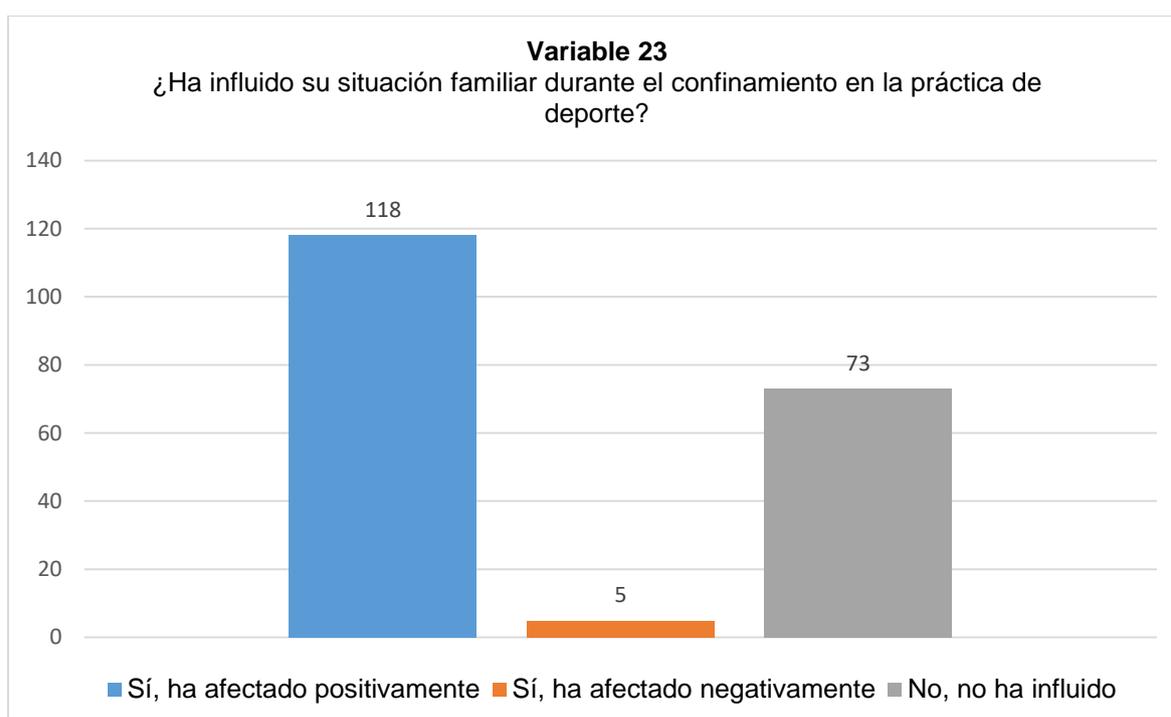
**Tabla 13.** Sentimientos de felicidad.

En la **variable 22**, observamos que el 71,07% de la muestra está de acuerdo con que durante el confinamiento ha tenido sentimientos de felicidad, el 9,64% está en desacuerdo con esa afirmación, y al 11,68% le es indiferente.

**Variable 23:** ¿Ha influido su situación familiar durante el confinamiento en la práctica de deporte?

| Significado                   | Frecuencias | %      |
|-------------------------------|-------------|--------|
| Sí, ha afectado positivamente | 118         | 59,90  |
| Sí, ha afectado negativamente | 5           | 2,54   |
| No, no ha influido            | 73          | 37,06  |
| <b>Total frecuencias</b>      | 197         | 100,00 |

**Tabla 14.** Influencia de la situación familiar en la práctica de deporte.



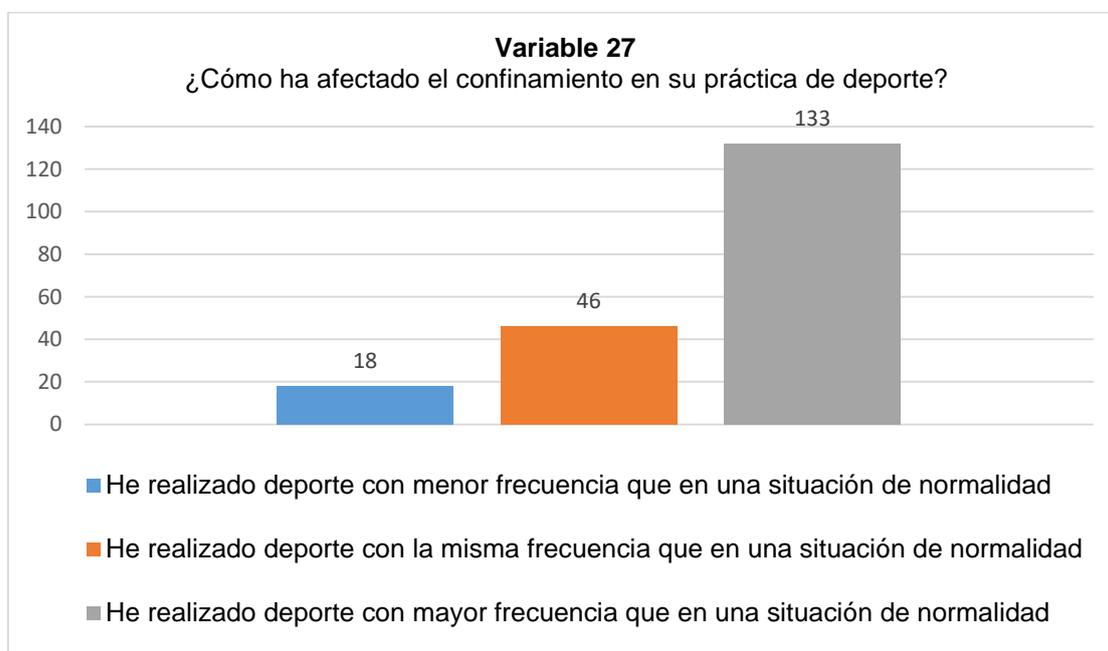
**Gráfico 5.** Influencia de la situación familiar en la práctica de deporte.

En cuanto a la influencia de la situación familiar durante el confinamiento en la práctica de deporte, observamos en la **variable 23** que el 59,90% de la muestra ha respondido que le ha afectado positivamente, mientras que a un 2,54% le ha afectado negativamente y al 37,06% no le ha influido.

**Variable 27:** ¿Cómo ha afectado el confinamiento en su práctica de deporte?

| Significado   | Frecuencias | %             |
|---|-------------|---------------|
| He realizado deporte con menor frecuencia que en una situación de normalidad    | 18          | 9,14          |
| He realizado deporte con la misma frecuencia que en una situación de normalidad | 46          | 23,35         |
| He realizado deporte con mayor frecuencia que en una situación de normalidad    | 133         | 67,51         |
| <b>Total frecuencias</b>  | <b>197</b>  | <b>100,00</b> |

**Tabla 15.** Afectación del confinamiento en la frecuencia de práctica de deporte.



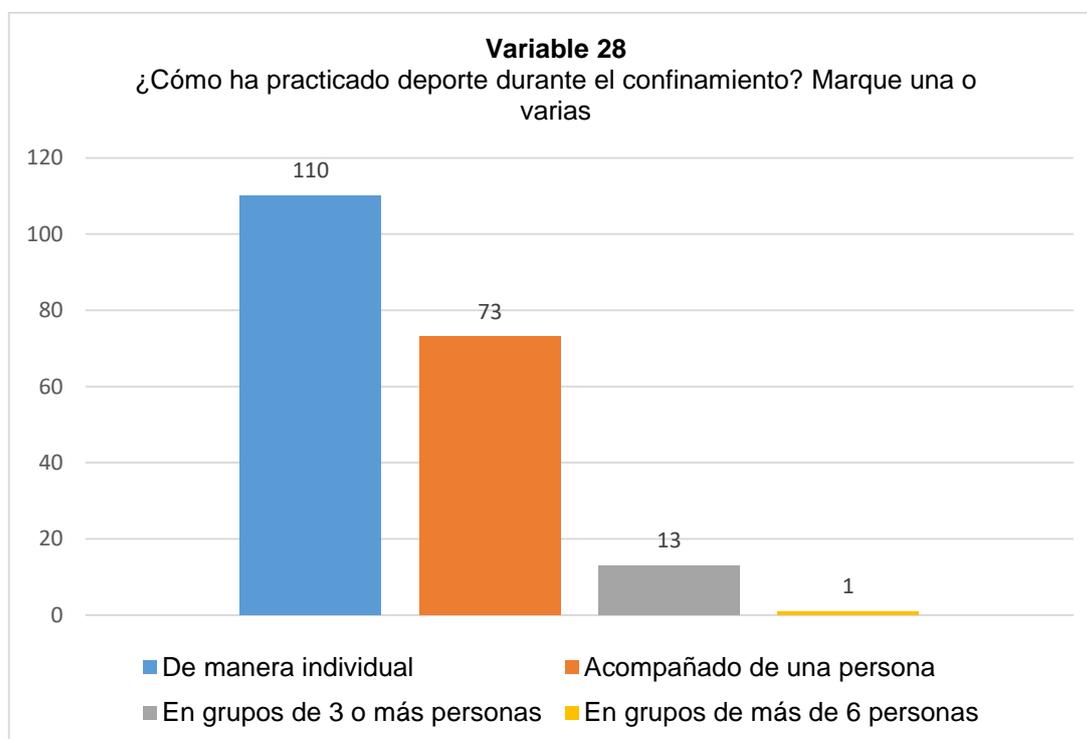
**Gráfico 6.** Afectación del confinamiento en la frecuencia de práctica de deporte.

En la **variable 27**, se puede observar que la mayoría de la muestra encuestada (67,51%) ha realizado deporte con mayor frecuencia que en una situación de normalidad, un 23,35% lo ha realizado con la misma frecuencia y un 9,14% con menor frecuencia.

**Variable 28:** ¿Cómo ha practicado deporte durante el confinamiento? Marque una o varias

| Significado                    | Frecuencias | %             |
|--------------------------------|-------------|---------------|
| De manera individual           | 110         | 55,84         |
| Acompañado de una persona      | 73          | 37,06         |
| En grupos de 3 o más personas  | 13          | 6,6           |
| En grupos de más de 6 personas | 1           | 0,5           |
| <b>Total frecuencias</b>       | <b>197</b>  | <b>100,00</b> |

**Tabla 16.** Modo de practicar deporte durante el confinamiento.



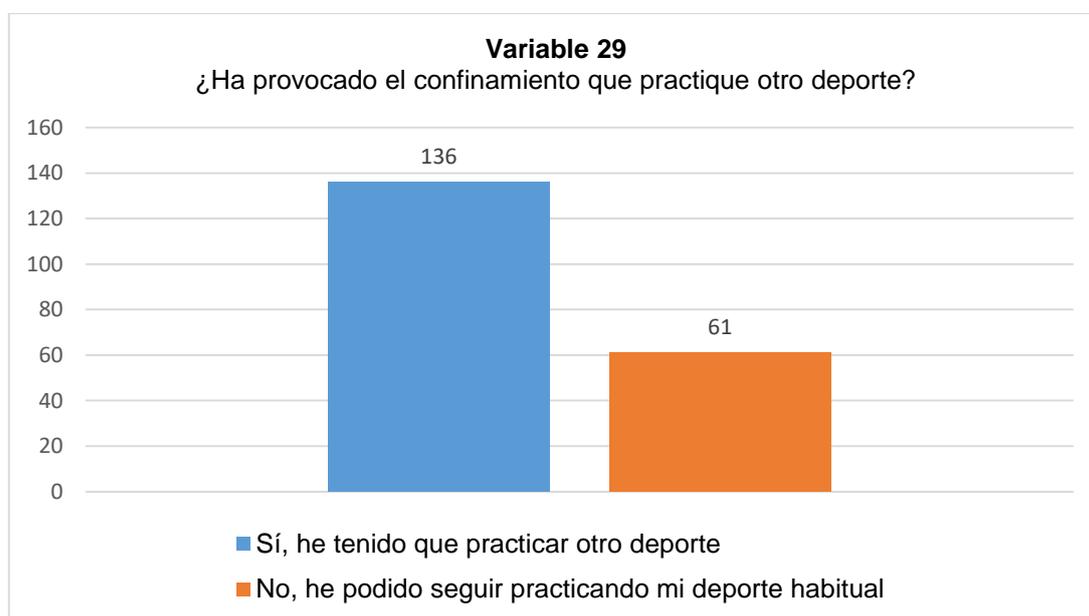
**Gráfico 7.** Modo de practicar deporte durante el confinamiento.

En la **variable 28**, podemos ver que, durante el confinamiento, un 56,12% de la muestra encuestada ha realizado deporte de manera individual, mientras que la minoría de los encuestados (6,63%) lo ha practicado en grupos de 3 a 5 personas.

**Variable 29:** ¿Ha provocado el confinamiento que practique otro deporte?

| Significado  | Frecuencias | %             |
|--|-------------|---------------|
| Sí, he tenido que practicar otro deporte             | 136         | 69,04         |
| No, he podido seguir practicando mi deporte habitual | 61          | 30,96         |
| <b>Total frecuencias</b>                             | <b>197</b>  | <b>100,00</b> |

**Tabla 17.** Cambio de deporte durante el confinamiento.



**Gráfico 8.** Cambio de deporte durante el confinamiento.

En la **variable 29**, se observa que, durante el confinamiento, un 69,39% de la muestra ha tenido que practicar otro deporte, mientras un 30,10% ha podido seguir practicando su deporte habitual.

**Variable 30:** Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Durante el confinamiento he tenido falta de ganas para realizar deporte

| Significado                     | Frecuencias | %      |
|---------------------------------|-------------|--------|
| <b>Totalmente en desacuerdo</b> | 52          | 26,40  |
| <b>Desacuerdo</b>               | 119         | 60,41  |
| <b>Indiferente</b>              | 16          | 8,12   |
| <b>De acuerdo</b>               | 8           | 4,06   |
| <b>Totalmente de acuerdo</b>    | 2           | 1,02   |
| <b>Total frecuencias</b>        | 197         | 100,00 |

**Tabla 18.** Falta de ganas de practicar deporte durante el confinamiento.

Por último, se observa en la **variable 30**, como el 60,71% de los encuestados está desacuerdo con que durante el confinamiento ha tenido falta de ganas para realizar deporte, mientras que el 4,08% sí está de acuerdo con esa afirmación.

#### 7.4. Análisis de la tabulación cruzada

La tabulación cruzada se caracteriza por el hecho de procesar en forma conjunta la información de dos o más series de respuestas diferentes. De esta manera, se permiten descubrir subgrupos entre toda la población y comprenderlos mejor. Se trata de una herramienta muy útil cuando los resultados inmediatos parecen ser nada reveladores, en tanto los pequeños grupos pueden quedar ocultos dentro de la población total (Tello, 2012).

Tal y como exponen Mendivelso y Rodríguez (2018), el procedimiento para determinar la dependencia lineal entre dos variables consiste en realizar un contraste de hipótesis sobre estas dos variables utilizando el test ji cuadrado de Pearson. Para realizar el estudio de la dependencia entre variables se plantea el siguiente contraste de hipótesis:

- » Ho: No hay asociación entre las variables A y B. Las variables son independientes.
- » H1: Sí hay asociación entre las variables A y B. Las variables no son independientes

En esta investigación se utilizará un margen de confianza del 95%, por tanto, el nivel de significación p de la hipótesis nula es 0,05. Entonces, utilizando el valor p, se concluirá que, si el valor p proporcionado por la prueba ji cuadrado es inferior al nivel de significación (0,05), la hipótesis nula será rechazada y se

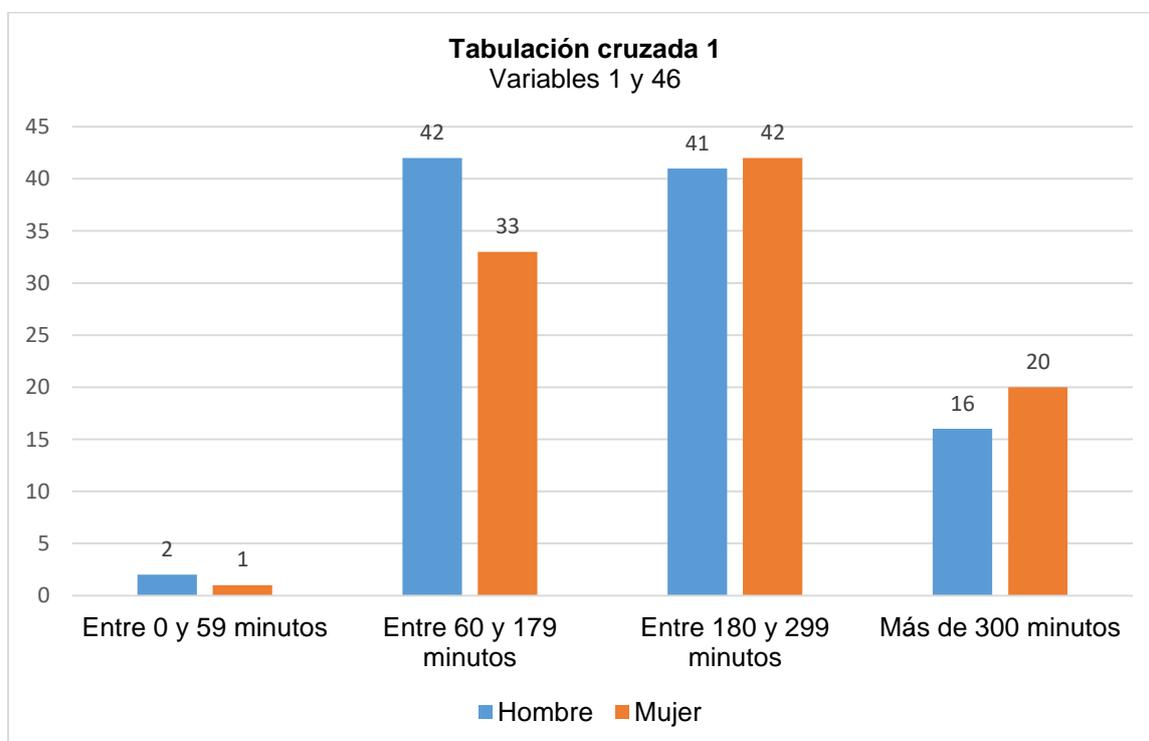
aceptará la hipótesis alternativa de dependencia. Además, cuanto menor sea el valor p, más significativo será el resultado.

### **Tabulación cruzada 1**

| ¿De cuánto tiempo libre dispone en una semana típica? |                                 | Total muestra |                 | Sexo:       |                 |             |                 |                       |                 |
|---|---------------------------------|---------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-----------------------|-----------------|
|   |                                 |               |                 | Hombre      |                 | Mujer       |                 | Prefiero no responder |                 |
| Código  | Categorías                      | Frecuencias   | % s/<br>muestra | Frecuencias | % s/<br>muestra | Frecuencias | % s/<br>muestra | Frecuencias           | % s/<br>muestra |
| 1   | Entre 0 y 59 minutos            | 3             | 1,52            | 2           | 1,98            | 1           | 1,04            | 0                     | 0,00            |
| 2   | Entre 60 minutos y 179 minutos  | 75            | 38,07           | 42          | 41,58           | 33          | 34,38           | 0                     | 0,00            |
| 3   | Entre 180 minutos y 299 minutos | 83            | 42,13           | 41          | 40,59           | 42          | 43,75           | 0                     | 0,00            |
| 4   | Más de 300 minutos              | 36            | 18,27           | 16          | 15,84           | 20          | 20,83           | 0                     | 0,00            |
| <b>TOTAL</b>  |                                 | 197           | 100,00          | 101         | 100,00          | 96          | 100,00          | 0                     | 100,00          |

Ji cuadrado con 6 grados de libertad = 1,7440 (p = 0,9417)

**Tabla 19.** Relación entre tiempo libre y sexo.



**Gráfico 9.** Frecuencias de la relación entre el tiempo libre y sexo.

En esta primera tabulación cruzada, observamos el tiempo libre de que disponen los encuestados en una semana típica relacionado con el sexo.

Se puede observar que, del total de los 101 hombres, 42 (41,58%) disponen de entre 60 y 179 minutos, 41 (40,59%) de entre 180 y 299 minutos, 16 (15,84%) de más de 300 minutos y 2 (1,98%) de menos de 59 minutos libres.

En cuanto a las 96 mujeres, 42 (43,75%) disponen de entre 180 y 299 minutos, 33 (41,58%) de entre 60 y 179 minutos, 20 (20,83%) de más de 300 minutos y 1 (1,04) de menos de 59 minutos libres a la semana.

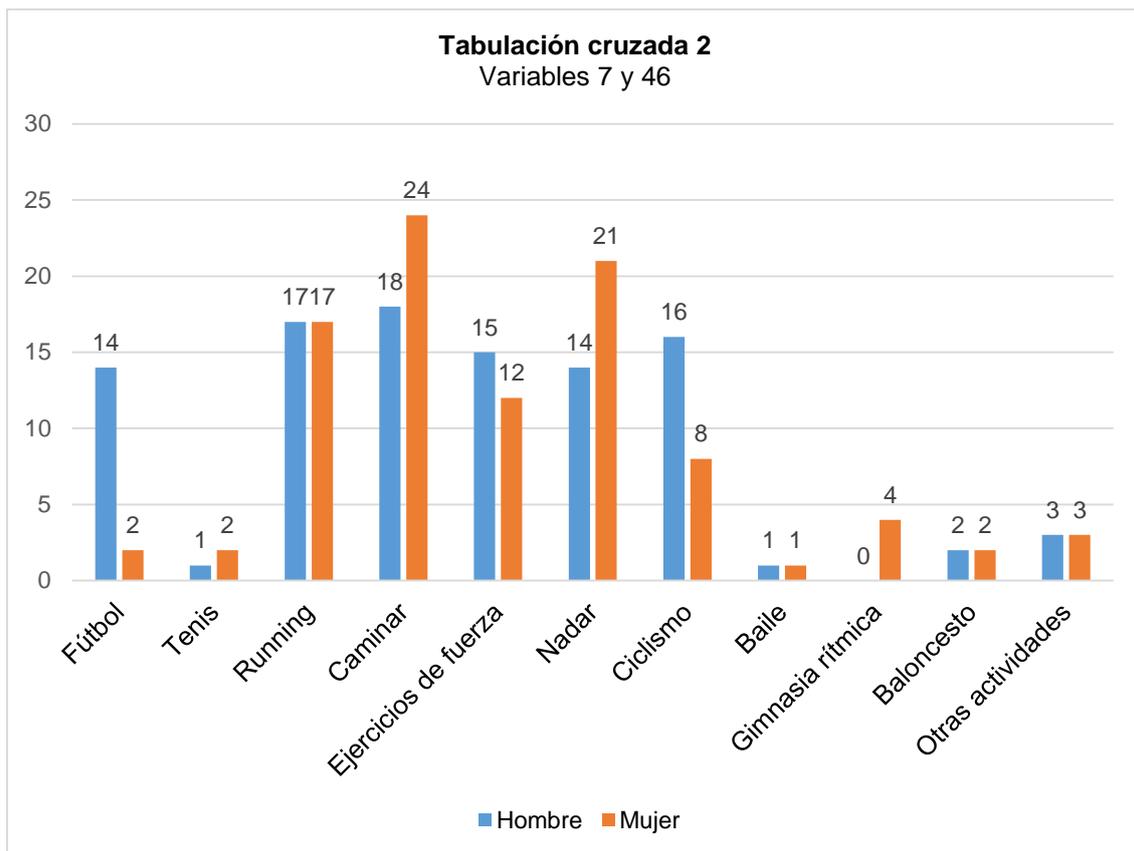
Teniendo en cuenta que  $p=0,9417$ , se aprecia que no existe relación entre el tiempo libre y ser hombre o mujer debido a que  $p$  es mayor al nivel de significación (0,05).

### **Tabulación cruzada 2**

| ¿Cuál es el deporte que practica de forma más habitual, es decir, en mayor frecuencia? |                      | Total muestra |              | Sexo:       |              |             |              |                       |              |
|--|----------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-----------------------|--------------|
|  |                      |               |              | Hombre      |              | Mujer       |              | Prefiero no responder |              |
| Código   | Categorías           | Frecuencias   | % s/ muestra | Frecuencias | % s/ muestra | Frecuencias | % s/ muestra | Frecuencias           | % s/ muestra |
| 1  | Fútbol               | 16            | 8,12         | 14          | 13,86        | 2           | 2,08         | 0                     | 0,00         |
| 2  | Tenis                | 3             | 1,52         | 1           | 0,99         | 2           | 2,08         | 0                     | 0,00         |
| 3  | Running              | 34            | 17,26        | 17          | 16,83        | 17          | 17,71        | 0                     | 0,00         |
| 4  | Caminar              | 42            | 21,32        | 18          | 17,82        | 24          | 25,00        | 0                     | 0,00         |
| 5  | Ejercicios de fuerza | 27            | 13,71        | 15          | 14,85        | 12          | 12,50        | 0                     | 0,00         |
| 7  | Nadar                | 35            | 17,77        | 14          | 13,86        | 21          | 21,88        | 0                     | 0,00         |
| 8  | Ciclismo             | 24            | 12,18        | 16          | 15,84        | 8           | 8,33         | 0                     | 0,00         |
| 9  | Baile                | 2             | 1,02         | 1           | 0,99         | 1           | 1,04         | 0                     | 0,00         |
| 10   | Gimnasia rítmica     | 4             | 2,03         | 0           | 0,00         | 4           | 4,17         | 0                     | 0,00         |
| 11   | Baloncesto           | 4             | 2,03         | 2           | 1,98         | 2           | 2,08         | 0                     | 0,00         |
| 12   | Otras actividades    | 6             | 3,05         | 3           | 2,97         | 3           | 3,13         | 0                     | 0,00         |
| <b>TOTAL</b>   |                      | 197           | 100,00       | 101         | 100,00       | 96          | 100,00       | 0                     | 100,00       |

Ji cuadrado con 22 grados de libertad = 18,4755 (p = 0,6775)

**Tabla 20.** Relación entre deporte practicado y sexo.



**Gráfico 10.** Frecuencias de la relación entre deporte practicado y sexo.

Anteriormente ya se comentó cuáles son los deportes mayoritarios entre los encuestados, no obstante, en esta ocasión se relacionarán esos resultados con el sexo.

Se puede observar que los deportes mayoritarios entre los hombres son caminar (17,82%), running (16,83%) y ciclismo (15,84%), mientras que los minoritarios fueron tenis (0,99%), baile (0,99%) y gimnasia rítmica (0%).

En cuanto a las mujeres, del total de 96 encuestadas, un 25% respondió caminar, un 21,88% nadar y un 12,5% ejercicios de fuerza. Como deportes minoritarios destacan baloncesto, fútbol y tenis, todos con un 2,08% sobre la muestra.

De esta manera, con una  $p=0,6775$ , no se puede rechazar la hipótesis nula y, por tanto, no existe relación entre el deporte más habitual y el sexo de los encuestados.

### Tabulación cruzada 3

| ¿Cuál es el motivo mayoritario por el cual practica deporte? Indique sólo una opción |  | Total muestra |                 | Sexo:       |                 |             |                 |                       |                 |
|--|--|---------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-----------------------|-----------------|
|  |  |               |                 | Hombre      |                 | Mujer       |                 | Prefiero no responder |                 |
| Código   | Categorías                               | Frecuencias   | % s/<br>muestra | Frecuencias | % s/<br>muestra | Frecuencias | % s/<br>muestra | Frecuencias           | % s/<br>muestra |
| 1  | Para estar en contacto con mis amistades | 25            | 12,69           | 16          | 15,84           | 9           | 9,38            | 0                     | 0,00            |
| 2  | Para mantener o mejorar en la salud      | 123           | 62,44           | 59          | 58,42           | 64          | 66,67           | 0                     | 0,00            |
| 3  | Por mera diversión                       | 17            | 8,63            | 8           | 7,92            | 9           | 9,38            | 0                     | 0,00            |
| 4  | Pasión por el deporte                    | 10            | 5,08            | 8           | 7,92            | 2           | 2,08            | 0                     | 0,00            |
| 6  | Por evasión                              | 20            | 10,15           | 8           | 7,92            | 12          | 12,50           | 0                     | 0,00            |
| 7  | Otros motivos                            | 2             | 1,02            | 2           | 1,98            | 0           | 0,00            | 0                     | 0,00            |
|  | <b>TOTAL</b>                             | 197           | 100,00          | 101         | 100,00          | 96          | 100,00          | 0                     | 100,00          |

Ji cuadrado con 12 grados de libertad = 8,5006 (p = 0,7449)

#### **Tabla 21.** Relación entre motivo de práctica de deporte y sexo.

En este caso, relacionamos el motivo mayoritario por el que se practica deporte con el sexo de los encuestados. Se observa cómo, del total de los 101 hombres participantes, 59 (58,42%) lo hacen para mantener o mejorar el estado de salud, mientras que 16 hombres (15,84%) lo hacen para estar en contacto con sus amistades, 2 (1,98%) lo hacen por otros motivos y el resto se dividen uniformemente en 8 (7,92%) por mera diversión, 8 por pasión por el deporte y 8 por evasión.

En cuanto a las mujeres, también la mayoría, 64 (66,67%) lo hacen para mantener o mejorar el estado de salud, 12 (12,50%) por evasión, 9 (9,38%) hacen para estar en contacto con sus amistades, 9 (9,38%) por mera diversión y 2 (2,08%) por pasión por el deporte.

Así pues, mediante  $p=0,7449$ , se puede afirmar que no existe una relación entre el motivo de practicar deporte y el sexo de los participantes.

### Tabulación cruzada 4

| ¿Ha practicado deporte durante el confinamiento? |              | Total muestra |              | ¿Su hogar cuenta con espacio suficiente para practicar deporte al aire libre? |              |             |              |
|--|--------------|---------------|--------------|---|--------------|-------------|--------------|
|  |              |               |              | Sí  |              | No          |              |
| Código   | Categorías   | Frecuencias   | % s/ muestra | Frecuencias   | % s/ muestra | Frecuencias | % s/ muestra |
| 1  | Sí           | 196           | 98,49        | 122   | 99,19        | 74          | 100,00       |
| 2  | No           | 1             | 0,51         | 1   | 0,81         | 0           | 0,00         |
|  | <b>TOTAL</b> | 197           | 100,00       | 123   | 100,00       | 74          | 100,00       |

Ji cuadrado con 1 grados de libertad = 0,6179 (p = 0,4318)

**Tabla 22.** Relación entre práctica de deporte durante el confinamiento y espacio al aire libre.

En la tabla se puede apreciar como de las 122 personas que cuentan con espacio para practicar deporte al aire libre, 121 (99,18%) sí practicaron deporte durante el confinamiento, mientras que solo 1 (0,82%) no lo practicó.

Por otra parte, de las 74 personas que no cuentan con espacio para practicar deporte al aire libre, el 100% practicó deporte durante el confinamiento.

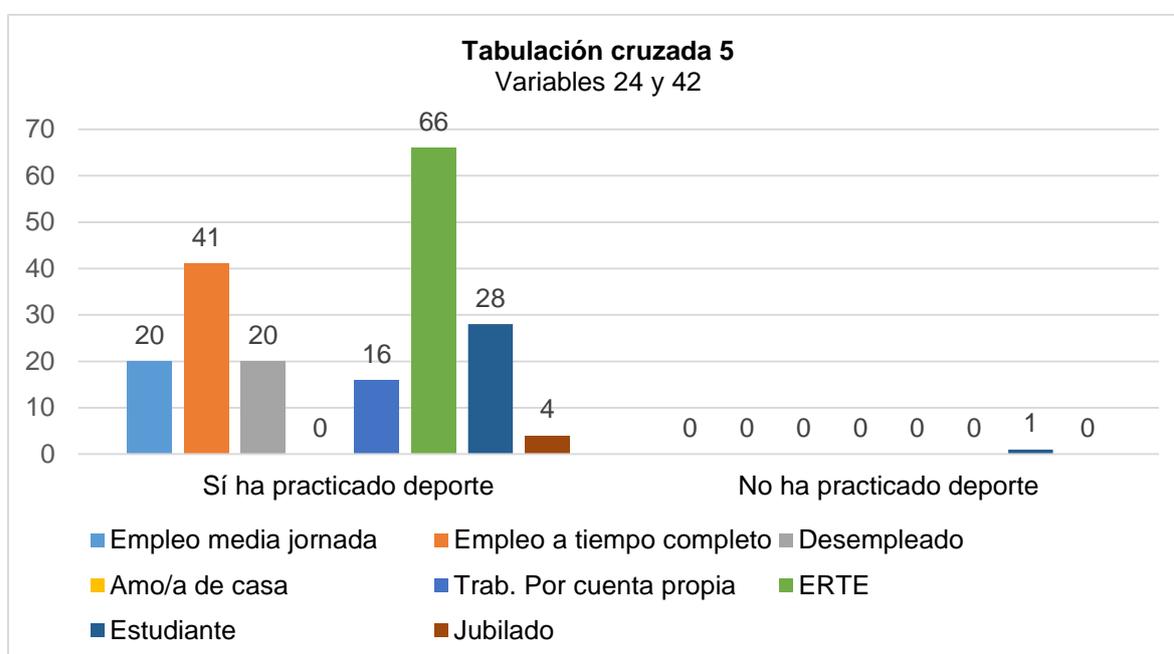
Observando estos resultados, y a raíz de que  $p=0,4318$ , se puede afirmar que no existe relación entre la práctica de deporte durante el confinamiento y disponer de espacio al aire libre.

## Tabulación cruzada 5

| ¿Ha practicado deporte durante el confinamiento? |              | ¿Cuál ha sido su situación laboral durante el confinamiento? |             |                        |             |                          |             |             |             |               |             |                              |             |  |             |             |             |             |             |
|--|--------------|--|-------------|------------------------|-------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|------------------------------|-------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|  |              | Total muestra  |             | Empleo a media jornada |             | Empleo a tiempo completo |             | Desempleado |             | Amo/a de casa |             | Trabajador por cuenta propia |             | En situación de ERTE (Expediente de Regulación de Empleo Temporal) |             | Estudiante  |             | Jubilado    |             |
| Código   | Categorías   | Frecuencias  | % s/muestra | Frecuencias            | % s/muestra | Frecuencias              | % s/muestra | Frecuencias | % s/muestra | Frecuencias   | % s/muestra | Frecuencias                  | % s/muestra | Frecuencias  | % s/muestra | Frecuencias | % s/muestra | Frecuencias | % s/muestra |
| 1  | Sí           | 196  | 98,98       | 20                     | 100,00      | 41                       | 97,62       | 20          | 100,00      | 0             | 0,00        | 16                           | 100,00      | 66   | 100,00      | 28          | 96,55       | 4           | 100,00      |
| 2  | No           | 1  | 0,51        | 0                      | 0,00        | 0                        | 0,00        | 0           | 0,00        | 0             | 0,00        | 0                            | 0,00        | 0  | 0,00        | 1           | 3,45        | 0           | 0,00        |
|  | <b>TOTAL</b> | 197  | 100,00      | 20                     | 100,00      | 42                       | 100,00      | 20          | 100,00      | 0             | 100,00      | 16                           | 100,00      | 66   | 100,00      | 29          | 100,00      | 4           | 100,00      |

Ji cuadrado con 7 grados de libertad = 5,8315 (p = 0,5596)

**Tabla 23.** Relación entre la práctica de deporte durante el confinamiento y la situación laboral durante el mismo.



**Gráfico 11.** Frecuencias de la relación entre la práctica de deporte durante el confinamiento y la situación laboral durante el mismo.

De la tabla anterior, se puede destacar que, de la muestra de entrevistados, durante el confinamiento 42 han tenido un empleo a tiempo completo, 41

personas (un 97,62%) han practicado deporte durante el confinamiento y 1 (2,38%) no ha practicado deporte.

En cuanto al total de las 20 personas que están desempleadas, todas ellas (100%) han practicado deporte durante el confinamiento, porcentaje muy similar con los estudiantes, donde de los 29, el 96,55% (28 personas) han practicado deporte y el 3,45% (1 persona) no.

Por otra parte, el 100% de los trabajadores a media jornada y los jubilados, todos han practicado deporte durante el confinamiento.

Como conclusión, el hecho de que el Ji cuadrado sea  $p=0,5596$  y, por tanto, mayor a 0,05, significa que no hay una relación evidente entre la situación laboral durante el confinamiento y la práctica de deporte.

### **Tabulación cruzada 6**

| ¿Cómo ha afectado el confinamiento en su práctica de deporte? |   | Total muestra |              | Una vez terminado el confinamiento, ¿ha seguido practicando deporte con la misma frecuencia que antes del confinamiento? |              |                                |              |                              |              |
|---|---|---------------|--------------|--|--------------|--------------------------------|--------------|------------------------------|--------------|
|   |   |               |              | Sí, igual que en una situación de normalidad   |              | No, he realizado menos deporte |              | No, he realizado más deporte |              |
| Código  | Categorías  | Frecuencias   | % s/ muestra | Frecuencias  | % s/ muestra | Frecuencias                    | % s/ muestra | Frecuencias                  | % s/ muestra |
| 1   | He realizado deporte con menor frecuencia que en una situación de normalidad    | 18            | 9,18         | 11   | 7,86         | 2                              | 28,57        | 5                            | 10,00        |
| 2   | He realizado deporte con la misma frecuencia que en una situación de normalidad | 46            | 23,47        | 36   | 25,71        | 1                              | 14,29        | 9                            | 18,00        |
| 3   | He realizado deporte con mayor frecuencia que en una situación de normalidad    | 133           | 67,35        | 93   | 66,43        | 4                              | 57,14        | 36                           | 72,00        |
| <b>TOTAL</b>  |   | 197           | 100,00       | 140  | 100,00       | 7                              | 100,00       | 50                           | 100,00       |

Ji cuadrado con 4 grados de libertad = 4,6808 (p = 0,3216)

**Tabla 24.** Relación entre la frecuencia en la práctica de deporte durante el confinamiento y la frecuencia en la práctica después de este.

Los resultados de esta tabulación cruzada permiten observar que, una vez terminado el confinamiento, del total de las 140 personas que contestaron que han seguido practicando deporte con la misma frecuencia que en una situación de normalidad, 93 de ellos (66.43%) habían contestado que durante el confinamiento habían realizado deporte con mayor frecuencia que en una situación de normalidad, 36 de ellos (25,71%) habían contestado que durante el confinamiento habían realizado deporte con la misma frecuencia que en una situación de normalidad y los 11 restantes (7,86%) habían contestado que durante el confinamiento habían realizado deporte con menor frecuencia que en una situación de normalidad.

En cuanto a los 50 encuestados que una vez terminado el confinamiento han practicado más deporte que en una situación de normalidad, 36 de ellos (72%) habían contestado que durante el confinamiento habían realizado deporte con mayor frecuencia que en una situación de normalidad, 9 de ellos (18%) habían contestado que durante el confinamiento habían realizado deporte con la misma frecuencia y los 5 restantes (10%) habían contestado que durante el confinamiento habían realizado deporte con menor frecuencia que en una situación de normalidad.

Por último, de los 7 encuestados que una vez terminado el confinamiento han practicado menos deporte que en una situación de normalidad, 4 (57,14%) habían contestado que durante el confinamiento habían realizado deporte con mayor frecuencia que en una situación de normalidad, 2 (28,57%) habían contestado que durante el confinamiento habían realizado deporte con menor frecuencia y 1 (14,29%) habían contestado que durante el confinamiento habían realizado deporte con la misma frecuencia que en una situación de normalidad.

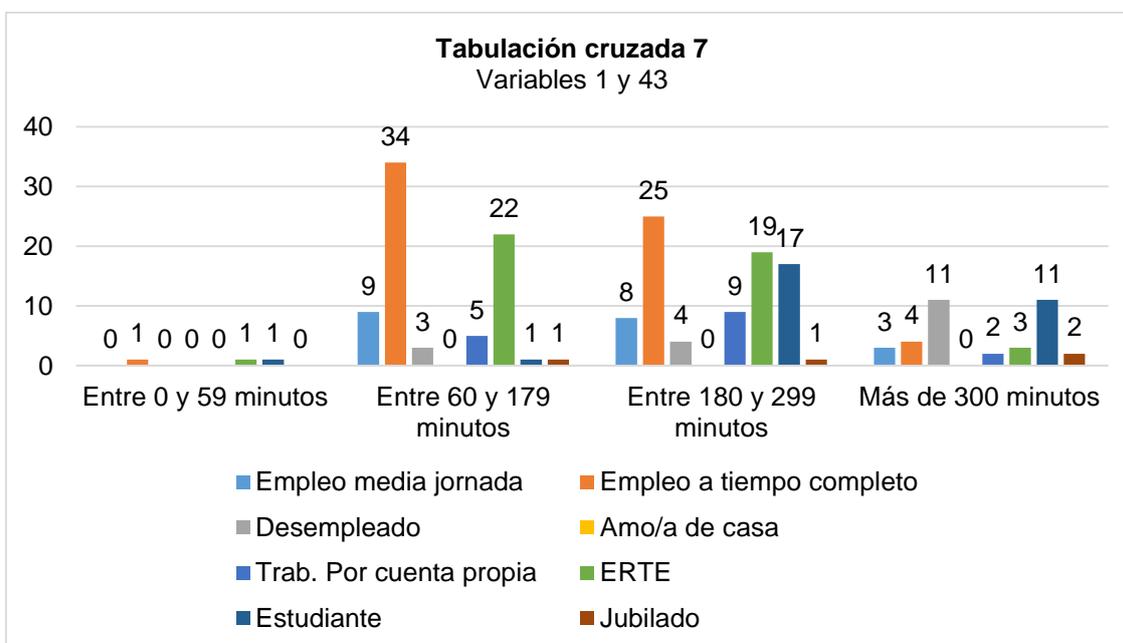
Observando que  $p=0,3216$ , se puede apreciar que no existe una relación entre ambas variables.

## Tabulación cruzada 7

| ¿De cuánto tiempo libre dispone en una semana típica? |                                 | Total muestra |              | ¿Cuál es su situación laboral actual? |              |                          |              |             |              |               |              |                              |              |  |              |             |              |             |              |
|---|---------------------------------|---------------|--------------|---------------------------------------|--------------|--------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|------------------------------|--------------|--|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
|   |                                 |               |              | Empleo a media jornada                |              | Empleo a tiempo completo |              | Desempleado |              | Amo/a de casa |              | Trabajador por cuenta propia |              | En situación de ERTE (Expediente de Regulación de Empleo Temporal) |              | Estudiante  |              | Jubilado    |              |
| Código  | Categorías                      | Frecuencias   | % s/ muestra | Frecuencias                           | % s/ muestra | Frecuencias              | % s/ muestra | Frecuencias | % s/ muestra | Frecuencias   | % s/ muestra | Frecuencias                  | % s/ muestra | Frecuencias  | % s/ muestra | Frecuencias | % s/ muestra | Frecuencias | % s/ muestra |
| 1   | Entre 0 y 59 minutos            | 3             | 1,52         | 0                                     | 0,00         | 1                        | 1,56         | 0           | 0,00         | 0             | 0,00         | 0                            | 0,00         | 1  | 2,22         | 1           | 3,33         | 0           | 0,00         |
| 2   | Entre 60 minutos y 179 minutos  | 75            | 38,07        | 9                                     | 45,00        | 34                       | 53,13        | 3           | 16,67        | 0             | 0,00         | 5                            | 31,25        | 22   | 48,89        | 1           | 3,33         | 1           | 25,00        |
| 3   | Entre 180 minutos y 299 minutos | 83            | 42,13        | 8                                     | 40,00        | 25                       | 39,06        | 4           | 22,22        | 0             | 0,00         | 9                            | 56,25        | 19   | 42,22        | 17          | 56,67        | 1           | 25,00        |
| 4   | Más de 300 minutos              | 36            | 18,27        | 3                                     | 15,00        | 4                        | 6,25         | 11          | 61,11        | 0             | 0,00         | 2                            | 12,50        | 3  | 6,67         | 11          | 36,67        | 2           | 50,00        |
|   | <b>TOTAL</b>                    | 197           | 100,00       | 20                                    | 100,00       | 64                       | 100,00       | 18          | 100,00       | 0             | 100,00       | 16                           | 100,00       | 45   | 100,00       | 30          | 100,00       | 4           | 100,00       |

Ji cuadrado con 21 grados de libertad = 58,1896 ( $p = 0,0000$ )

**Tabla 25.** Relación entre tiempo libre y la situación laboral.



**Gráfico 12.** Frecuencias de la relación entre tiempo libre y la situación laboral.

En la tabla se puede observar cómo un 42,13% de la muestra dispone de entre 180 y 299 minutos libres a la semana, un 38,07% dispone entre 60 y 179 minutos, un 18,27% dispone de más de 300 minutos y, por último, un 1,52% dispone de menos de 59 minutos libres a la semana.

Cabe destacar que, de la muestra de entrevistados, 64 tienen un empleo a tiempo completo, diferenciando 34 personas (un 53,13%) que disponen de entre 60 y 179 minutos libres, 25 (39,06) que disponen de entre 180 y 299 minutos, 4 personas (6,25%) que disponen de más de 300 minutos y finalmente solo 1 persona (1,56%) que dispone de menos de 59 minutos libres a la semana.

En cuanto al total de las 18 personas que están desempleadas, 11 de ellas (61,11%) disponen de más de 300 minutos libres, 4 (22,22%) de entre 180 y 299 minutos y las 3 restantes (16,67%) de entre 60 y 179 minutos.

Por otra parte, de los 30 estudiantes, 17 de ellos (56,67) disponen de entre 180 y 299 minutos libres, 11 (36,67%) de más de 300 minutos, 1 (3,33%) dispone de entre 60 y 179 minutos y 1 (3,33%) de menos de 59 minutos libres a la semana.

Como conclusión, el hecho de que el Ji cuadrado sea  $p=0,0$  y, por tanto, menor a 0,05, significa que la relación entre la situación laboral y el tiempo libre es total.

### **Tabulación cruzada 8**

| ¿Ha influido su situación familiar durante el confinamiento en la práctica de deporte? |                               | Total muestra |              | ¿Cómo ha afectado el confinamiento en su práctica de deporte?                |              |   |              |  |              |
|--|-------------------------------|---------------|--------------|--|--------------|---|--------------|--|--------------|
|  |                               |               |              | He realizado deporte con menor frecuencia que en una situación de normalidad |              | He realizado deporte con la misma frecuencia que en una situación de normalidad |              | He realizado deporte con mayor frecuencia que en una situación de normalidad |              |
| Código   | Categorías                    | Frecuencias   | % s/ muestra | Frecuencias  | % s/ muestra | Frecuencias   | % s/ muestra | Frecuencias  | % s/ muestra |
| 1  | Sí, ha afectado positivamente | 120           | 60,91        | 7  | 36,84        | 6   | 13,04        | 107  | 81,06        |
| 2  | Sí, ha afectado negativamente | 4             | 2,03         | 4  | 21,05        | 0   | 0,00         | 0  | 0,00         |
| 3  | No, no ha influido            | 73            | 37,06        | 8  | 42,11        | 40  | 86,96        | 25   | 18,94        |
| <b>TOTAL</b>   |                               | 197           | 100,00       | 19   | 100,00       | 46  | 100,00       | 132  | 100,00       |

Ji cuadrado con 4 grados de libertad = 111,8786 ( $p = 0,0000$ )

**Tabla 26.** Relación entre la influencia familiar y la práctica de deporte durante el confinamiento.

Anteriormente, en la tabulación cruzada 6, ya comentamos cómo había afectado el confinamiento en la práctica de deporte, no obstante, esta vez lo relacionaremos con la influencia de la situación familiar durante el confinamiento en la práctica de deporte.

Así pues, se puede observar que de los 19 participantes que contestaron que durante el confinamiento han realizado deporte con menor frecuencia que en una situación de normalidad, 8 (42,11%) han indicado que su situación familiar no ha influido en su práctica de deporte, 7 (36,84%) han indicado que les ha afectado positivamente y 4 (21,05) han afirmado les ha afectado negativamente.

Por otra parte, de los 46 participantes que contestaron que durante el confinamiento han realizado deporte con la misma frecuencia que en una situación de normalidad, 40 (86,96%) han indicado que su situación familiar no les ha influido en su práctica de deporte y 6 (13,04%) han indicado que les ha afectado positivamente.

Finalmente, de los 132 participantes que contestaron que durante el confinamiento han realizado deporte con mayor frecuencia que en una situación de normalidad, 107 (81,06%) han indicado que su situación familiar ha influido positivamente en su práctica de deporte y 25 (18,94%) han indicado que no les ha influido.

El hecho de que el Ji cuadrado sea  $p=0,0$  y, por tanto, menor a 0,05, nos permite afirmar la existencia de una relación de dependencia entre la influencia de la situación familiar durante el confinamiento a la hora de practicar deporte y la realización de deporte durante este mismo.

## 7.5. Tabulación Cruzada Media

En este caso, la hipótesis inicial a comprobar es la no existencia de diferencias significativas. Al igual que el Ji cuadrado se considera que el valor de p es 0,05 y si el valor de significación es menor o igual 0,05 implicaría que hay diferencias significativas, en cambio si la p es superior a 0,05 significa que no hay diferencias significativas.

### Tabulación cruzada de valores medios 1

| Nº variable | Denominación  | Total muestra     | Sexo:             |                  |                       | F de Snedecor                   |
|-------------|---|-------------------|-------------------|------------------|-----------------------|---------------------------------|
|             |   |                   | Hombre            | Mujer            | Prefiero no responder |                                 |
| 9           | Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Me gustaría tener más tiempo libre para poder realizar ejercicio más frecuentemente | 3,1472<br>n = 197 | 3,2970<br>n = 101 | 2,9896<br>n = 96 | 0,0000<br>n = 0       | F(2,194) = 2,1278<br>p = 0,1219 |

**Tabla 27.** Relación entre el sexo y la voluntad de tener más tiempo libre para realizar ejercicio.

En este caso, como el valor de  $p=0,1219$  y, por tanto, mayor a 0,05 se observa que no hay diferencias significativas entre la variable 46 que es el sexo y la variable 9, que mide la disposición de tiempo libre en una semana típica.

Tal y como se observa en la tabla, los hombres (3,2970) presentan una media levemente superior a la de las mujeres (2,9896), no obstante, no es suficiente para poder afirmar la existencia de diferencias significativas entre ambos sexos.

### Tabulación cruzada de valores medios 2

| Nº variable | Denominación  | Total muestra     | Sexo:             |                  |                       | F de Snedecor                   |
|-------------|---|-------------------|-------------------|------------------|-----------------------|---------------------------------|
|             |   |                   | Hombre            | Mujer            | Prefiero no responder |                                 |
| 31          | Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Durante el confinamiento he tenido mayor motivación para realizar deporte | 3,7817<br>n = 197 | 3,7723<br>n = 101 | 3,7917<br>n = 96 | 0,0000<br>n = 0       | F(2,194) = 0,0155<br>p = 0,9846 |

**Tabla 28.** Relación entre la motivación durante el confinamiento y el sexo.

Se puede apreciar en la tabla que los hombres obtienen una media de 3,7723, casi idéntica a la de las mujeres (3,7917), por tanto, no se puede afirmar que uno de los dos sexos haya tenido mayor motivación durante el confinamiento.

En este caso, como el valor de  $p=0,9846$  y, por tanto, mayor a 0,05 se observa que no hay diferencias significativas entre la variable 46 (sexo) y la variable 31 (mayor motivación para realizar deporte durante el confinamiento).

### **Tabulación cruzada de valores medios 3**

| Nº variable | Denominación  | Total muestra     | Sexo:             |                  |                       | F de Snedecor                   |
|-------------|---|-------------------|-------------------|------------------|-----------------------|---------------------------------|
|             |   |                   | Hombre            | Mujer            | Prefiero no responder |                                 |
| 35          | Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con la siguiente afirmación: Durante el confinamiento he dispuesto de más tiempo para realizar ejercicio | 3,7462<br>n = 197 | 3,9505<br>n = 101 | 3,5313<br>n = 96 | 0,0000<br>n = 0       | F(2,194) = 4,6969<br>p = 0,0102 |

**Tabla 29.** Relación entre el sexo y la disposición de tiempo libre durante el confinamiento.

En este caso, como el valor de  $p=0,0102$  es inferior a 0,05, se observa que hay diferencias significativas entre la variable 46 que es el sexo y la variable 35, que mide la disposición de más tiempo libre durante el confinamiento.

De esta manera, se aprecia una media de 3,9505 en los hombres y 3,5313 en las mujeres, pudiendo afirmar que los hombres han dispuesto de más tiempo libre para realizar ejercicio durante el confinamiento.

## **8. CONCLUSIONES**

Con el fin de dar respuesta a los objetivos previamente establecidos sobre la regularidad en la práctica de deporte o ejercicio tanto durante el confinamiento, como después de este, y teniendo en cuenta que partimos de la base de que todos los encuestados practican deporte semanalmente en una situación de normalidad, se han obtenido las siguientes conclusiones sobre la investigación realizada:

Durante el confinamiento, de las 197 personas encuestadas, 196 (98,49%) practicaron deporte, mientras que solo 1 (0,51%) no lo practicó. Además, de las 122 personas que cuentan con espacio para practicar deporte al aire libre, 121 (99,18%) sí practicaron deporte, mientras que solo 1 (0,82%) no lo practicó.

Es importante añadir también que, por otra parte, de las 74 personas que no cuentan con espacio para practicar deporte al aire libre, el 100% practicó también deporte durante el confinamiento.

Referente a la situación laboral durante el confinamiento, 42 encuestados han tenido un empleo a tiempo completo, de los que 41 personas (un 97,62%) han practicado deporte durante el confinamiento y 1 (2,38%) no ha practicado deporte. En cuanto al total de las 20 personas desempleadas durante el confinamiento, todas ellas (100%) han practicado deporte durante el mismo, porcentaje muy similar con los estudiantes, donde de los 29, el 96,55% (28 personas) han practicado deporte y el 3,45% (1 persona) no. Por otra parte, el 100% de los trabajadores a media jornada y los jubilados, todos han practicado deporte durante el confinamiento.

Como principales conclusiones que se han podido extraer sobre las afectaciones psicológicas de los encuestados, se destaca el hecho de que, durante el confinamiento, un 93,4% se han sentido estresados, un 79,7% han tenido sentimientos de tristeza y un 76,14% han estado tristes. No obstante, el 78,68% han afirmado también haber tenido algún sentimiento de felicidad.

En consideración a los motivos mayoritarios por los cuales los participantes realizan deporte, encontramos que la mayoría lo realiza para mantener o mejorar el estado de salud, con un 62,44%, muy por detrás se observa un 12,69% que realiza deporte para estar en contacto con sus amistades, un 10,15% por evasión y un 8,63% por mera diversión. Los motivos minoritarios son por competición (0%), por pasión por el deporte (5,08%) y otros motivos (1,02%).

En relación al tiempo libre semanal de los encuestados en una situación de normalidad, se puede observar que 83 personas de la muestra encuestada (42,13%) dispone de “entre 180 minutos y 299 minutos” de tiempo libre en una semana, seguido de un 38,07% (75 personas) que dispone de “Entre 60 minutos y 179 minutos”, y 36 personas (18,27%) disponen de más de 300 minutos, mientras que la opción menos seleccionada con un 1,52% ha sido “Entre 0 y 59 minutos”.

En referencia a la práctica semanal de deporte en situación de normalidad, 81 personas (41,12%) practican deporte 3 días a la semana, 61 personas (30,96%) 2 días a la semana, 34 (17,26%) lo practican 4 días a la semana, 12 (6,09%) 1 día a la semana y 9 personas (4,57%) lo realizan más de 5 días a la semana.

Durante el confinamiento, se puede observar que la mayoría de la muestra encuestada, 133 personas (67,51%), afirman que ha realizado deporte con mayor frecuencia que en una situación de normalidad, un 23,35% (46 personas) lo ha realizado con la misma frecuencia y un 9,14% (18 personas) con menor frecuencia.

Otra conclusión interesante que podemos obtener es que de los 197 encuestados, 140 personas (71,07%) afirmaron que, después del confinamiento, han seguido practicando deporte igual que en una situación de normalidad, 50 personas (25,38%) han practicado deporte en mayor frecuencia y 7 (3,55%) en menor frecuencia.

Por lo que concierne al tiempo libre después del confinamiento, cabe destacar que, de la muestra de entrevistados, 64 tienen un empleo a tiempo completo, diferenciando 34 personas (un 53,13%) que disponen de entre 60 y 179 minutos libres, 25 (39,06) que disponen de entre 180 y 299 minutos, 4 personas (6,25%) que disponen de más de 300 minutos y finalmente solo 1 persona (1,56%) que dispone de menos de 59 minutos libres a la semana. En cuanto al total de las 18 personas que están desempleadas, 11 de ellas (61,11%) disponen de más de 300 minutos libres, 4 (22,22%) de entre 180 y 299 minutos y las 3 restantes (16,67%) de entre 60 y 179 minutos. Por otra parte, de los 30 estudiantes, 17 de ellos (56,67) disponen de entre 180 y 299 minutos libres, 11 (36,67%) de más de 300 minutos, 1 (3,33%) dispone de entre 60 y 179 minutos y 1 (3,33%) de menos de 59 minutos libres a la semana.

Finalmente, partiendo de la base de que todas las personas encuestadas realizan deporte habitualmente, se puede añadir como conclusión que el motivo que más penaliza a la hora de no realizar más deporte es la disposición de tiempo libre, totalmente vinculado a la situación laboral de los participantes, ya que, como se ha comprobado en la tabulación cruzada 7, existe una relación de dependencia entre la situación laboral y el tiempo libre semanal. Se puede afirmar también que el carecer de las herramientas, de espacio físico o de las instalaciones necesarias para realizar ejercicio no han sido motivos por los que los participantes no han podido practicar deporte.

## 9. BIBLIOGRAFÍA

- Arabia, J. J. M. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *VIREF Revista de Educación Física*, 9(2), 43-56. Recuperado de: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196/20802578>
- Balluerka Lasa, M. N., Gómez Benito, J., Hidalgo Montesinos, M. D., Gorostiaga Manterola, M. A., Espada Sánchez, J. P., Padilla García, J. L., & Santed Germán, M. Á. (2020). *Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento*. Informe de investigación. Recuperado de: <https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/45924/Consecuencias%20psicol%C3%B3gicas%20COVID-19%20PR3%20DIG.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bascón, M. Á. P. (1994). *Actividad física y salud*. Recuperado de: [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_42/MIGUEL\\_ANGEL\\_PRIETO\\_BASCON\\_01.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf)
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence*. *The Lancet*. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673620304608>

- Cabrera, E. A. (2020). Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por covid-19. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 2(1), 209-220. Recuperado de: <http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEF/article/view/1828/1612>
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Wuhan coronavirus (2019-nCoV): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of sport and health science*, 9(2), 103. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7031771/>
- Claros, J. A. V., Álvarez, C. V., Cuellar, C. S., & Mora, M. L. A. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Revista Hacia la promoción de la salud*, 16(1), 202-218. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126695014.pdf>
- Escalante, Y. (2011). *Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública*. Recuperado de: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272011000400001](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400001)
- Espada, J. P., Orgilés, M., Piqueras, J. A., & Morales, A. (2020). *Las buenas prácticas en la atención psicológica infanto-juvenil ante el COVID-19*. Clínica y Salud. Avance online. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/340967589\\_Buenas\\_practicas\\_en\\_la\\_atencion\\_psicologica\\_infanto-juvenil\\_ante\\_el\\_COVID-19](https://www.researchgate.net/publication/340967589_Buenas_practicas_en_la_atencion_psicologica_infanto-juvenil_ante_el_COVID-19)
- España. Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. Boletín Oficial del Estado, 14 de marzo de 2020, núm. 67. Recuperado de: <https://www.boe.es/boe/dias/2020/03/14/pdfs/BOE-A-2020-3692.pdf>
- Hellín, P., Moreno, J. A., & Rodríguez, P. L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. Cuadernos de psicología del deporte, 4. Recuperado de: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/112481/106721>
- Huguet, G. (2020, 14 de mayo). GRANDES PANDEMIAS DE LA HISTORIA. *Historia National Geographic*. Recuperado de: [https://historia.nationalgeographic.com.es/a/grandes-pandemias-historia\\_15178](https://historia.nationalgeographic.com.es/a/grandes-pandemias-historia_15178)
- IBESTAT. (2019). Población por isla, edad, lugar de nacimiento, sexo y año de la revisión del padrón. Palma: Institut d'Estadística de les Illes Balears. Recuperado de: [https://www.caib.es/ibestat/estadistiques/155b5b14-b6cd-4160-80eb-0ca26f7679cd/3dbda7a9-4da0-458a-b8b0-6bf23c648ccb/es/pad\\_t4b1.px](https://www.caib.es/ibestat/estadistiques/155b5b14-b6cd-4160-80eb-0ca26f7679cd/3dbda7a9-4da0-458a-b8b0-6bf23c648ccb/es/pad_t4b1.px)

- INE. (2020). Población residente por fecha, sexo y edad. Madrid: Instituto Nacional de Estadística. Recuperado de: <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=31304#!tabs-tabla>
- Infante, G., & Goñi, E. (2009). Actividad físico-deportiva y autoconcepto físico en la edad adulta. *Revista de Psicodidáctica*, 14(1), 49-61. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/175/17512723004.pdf>
- Liu, N., Zhang, F., Wei, C., Jia, Y., Shang, Z., Sun, L., ... & Liu, W. (2020). *Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter*. *Psychiatry research*, 112921. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016517812030545X>
- Loras, C., & Sanz, J. C. (2020). Información preliminar de las características virológicas del nuevo coronavirus SARS-CoV-2. *Revista Madrileña de Salud Pública*, 4(2), 1-10. Recuperado de <http://remasp.es/article/view/1890/2855>
- Luan, X., Tian, X., Zhang, H., Huang, R., Li, N., Chen, P., & Wang, R. (2019). Exercise as a prescription for patients with various diseases. *Journal of sport and health science*, 8(5), 422-441. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254619300493>
- Madsen, K. A., McCulloch, C. E., & Crawford, P. B. (2009). Parent modeling: perceptions of parents' physical activity predict girls' activity throughout adolescence. *The Journal of pediatrics*, 154(2), 278-283. Recuperado de: [https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022347608006239?casa\\_token=ijkq2J\\_iIIAAAAA:FbJUusxcA0EpN5Wsn6sftH2D1jpytGQW7KNVVlup3JlnBqFBQ7BLWb4MJ-WxVQ9UIIZQyvQFOA](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022347608006239?casa_token=ijkq2J_iIIAAAAA:FbJUusxcA0EpN5Wsn6sftH2D1jpytGQW7KNVVlup3JlnBqFBQ7BLWb4MJ-WxVQ9UIIZQyvQFOA)
- Malavazos, A. E., Corsi Romanelli, M. M., Bandera, F., & Iacobellis, G. (2020). *Targeting the adipose tissue in COVID-19*. *Obesity*. Recuperado de: [https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/oby.22844?casa\\_token=8kQJibwKYuoAAAAA%3AUQ7VumotlBzABukIG0Gx13c4dNSDWJ8z3J818-NM7\\_2wAP0gSFwbZt2kbddRX9\\_4igwNCFZeBx3h7c](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/oby.22844?casa_token=8kQJibwKYuoAAAAA%3AUQ7VumotlBzABukIG0Gx13c4dNSDWJ8z3J818-NM7_2wAP0gSFwbZt2kbddRX9_4igwNCFZeBx3h7c)
- Maravilla, P. C. (2020). *Para entender mejor la pandemia del nuevo Coronavirus SARS-CoV-2: infografía + actividad para hacer en familia*. Recuperado de: [http://rephip.unr.edu.ar/bitstream/handle/2133/17904/1585533374918\\_Coronavirus.pdf?sequence=4](http://rephip.unr.edu.ar/bitstream/handle/2133/17904/1585533374918_Coronavirus.pdf?sequence=4)
- Mendivelso, F., & Rodríguez, M. (2018). Prueba Chi-cuadrado de independencia aplicada a tablas 2xN. *Revista Médica Sanitas*, 21(2), 92-95. Recuperado de: [https://www.unisanitas.edu.co/Revista/67/05Rev\\_Medica\\_Sanitas\\_21-2\\_FMendivelso\\_et\\_al.pdf](https://www.unisanitas.edu.co/Revista/67/05Rev_Medica_Sanitas_21-2_FMendivelso_et_al.pdf)

- Ministerio de educación, cultura y deporte. (2015). *Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2015. Síntesis de resultados*. Madrid: Ministerio de educación, cultura y deporte. Recuperado de: <http://www.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:cd14bedb-feb2-49ea-a433-2565a48d5898/encuesta-de-habitos-deportivos-2015-sintesis-de-resultados.pdf>
- Ministerio de educación, cultura y deporte. (2020). Anuario de estadísticas deportivas. Madrid: Ministerio de educación, cultura y deporte. Recuperado de: <http://www.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:47414879-4f95-4cae-80c4-e289b3fbced9/anuario-de-estadisticas-deportivas-2020.pdf>
- Nomaguchi, K. M., & Bianchi, S. M. (2004). Exercise time: Gender differences in the effects of marriage, parenthood, and employment. *Journal of Marriage and Family*, 66(2), 413-430. Recuperado el de: [https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1741-3737.2004.00029.x?casa\\_token=uqnsjLCBBy8AAAAA%3AIZ-SM\\_EiF3bCRamk3k5aHIU2jh0S8vrWYqyvEZflPzdo92b4RI5iXJqeEZriqu9hqcXLqGoewY6vcng](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1741-3737.2004.00029.x?casa_token=uqnsjLCBBy8AAAAA%3AIZ-SM_EiF3bCRamk3k5aHIU2jh0S8vrWYqyvEZflPzdo92b4RI5iXJqeEZriqu9hqcXLqGoewY6vcng)
- Ojeda, L. R. (2007). Probabilidad y estadística básica para ingenieros. *Ecuador: Escuela superior politécnica del litoral*. Recuperado de: [https://archuto.files.wordpress.com/2011/02/probabilidad\\_y\\_estadistica\\_basica.pdf](https://archuto.files.wordpress.com/2011/02/probabilidad_y_estadistica_basica.pdf)
- Organización Mundial de la Salud (2018). *Actividad física*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- Paz, I. K. (2007). Media aritmética simple. Boletín electrónico, 7, 1-13. Recuperado de: <http://www.editorialkamar.com/et/archivo11.pdf>
- Pardo, P. M., Castrillón, F. O., Pedreño, N. B., & Moreno-Murcia, J. A. (2014). Motivación autodeterminada en adultos mayores practicantes de ejercicio físico. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 149-156. Recuperado de: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/211411/168081>
- Pérez Samaniego, V., & Devís, J. (2003). *La promoción de la actividad física relacionada con la salud: la perspectiva de proceso y de resultado*. Recuperado de: [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/3763/25787\\_1.pdf?sequence](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/3763/25787_1.pdf?sequence)
- Real Academia Española. (s.f.). Deporte. En Diccionario de la lengua española. Recuperado de: <https://dle.rae.es/deporte>

- Rodríguez-Romo, G., Boned-Pascual, C., & Garrido-Muñoz, M. (2009). Motivos y barreras para hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid. *Revista Panamericana de salud pública*, 26, 244-254. Recuperado de: <https://www.scielo.org/pdf/rpsp/2009.v26n3/244-254/es>
- Rodríguez-Troncoso, J. (2020). Pandemia por nuevo Coronavirus: el amor en tiempos del Covid19. *Revista chilena de pediatría, (AHEAD)*, 0-0. Recuperado de: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S037041062020005000601&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S037041062020005000601&script=sci_arttext)
- Ruiz Juan, F., Garcia Montes, M. E., & Diaz Suarez, A. (2007). Analysis of motivations of practice of physical activity and of sport abandonment in La Habana (Cuba). *Anales de Psicología*, 23(1), 152-166. Recuperado de: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/23081/22361>
- Ruiz-Juan, F., Piéron, M., & Baena-Extremera, A. (2012). Socialización de la actividad físico-deportiva en adultos: relación con familia, pareja y amigos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(34), 35-59. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645438002.pdf>
- Sánchez-Barrera, M. B., Pérez, M., & Gody, J. F. (2007). Patrones de actividad física en una muestra española. *Revista de Psicología del deporte*, 4(2). Recuperado de: <https://www.rpd-online.com/article/view/54/54>
- Sánchez, D. M., Estrada, E. M., Velázquez, L. B., García, R. F. B., Rodríguez, M. M., González, C. R., ... & del Rosal, R. S. (2009). *Deporte, salud y calidad de vida*. Fundación" la Caixa". Recuperado de: [https://www.upo.es/export/portal/com/bin/portal/upo/profesores/dmoscos/profesor/1236252330092\\_vol26\\_sencer\\_es.pdf](https://www.upo.es/export/portal/com/bin/portal/upo/profesores/dmoscos/profesor/1236252330092_vol26_sencer_es.pdf)
- Sarukhan, A. (2020). *Un nuevo coronavirus, una nueva epidemia, muchas incógnitas*. Recuperado de: <https://www.isglobal.org/coronavirus>
- Shigemura, J., Ursano, R. J., Morganstein, J. C., Kurosawa, M., & Benedek, D. M. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 74(4), 281. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7168047/>
- Tello, M. (2012). Manual de auditoría de la comunicación interna. *Obtenido el*, 26, 1-26. Recuperado de: <http://maxtello.com/clase3tcomorg.pdf>
- Thompson, J.L., & Manore, M.M. (2008). *Nutrición*. Pearson. Recuperado de: [http://0-www.ingeboc.com.llull.uib.es/ib/NPcd/IB\\_Escritorio\\_Visualizar?cod\\_pri maria=1000193&libro=4562](http://0-www.ingeboc.com.llull.uib.es/ib/NPcd/IB_Escritorio_Visualizar?cod_pri maria=1000193&libro=4562)

Trejo, B. D. Coronavirus. *Hacer frente al aislamiento*. Recuperado de: <http://ciencia.unam.mx/leer/993/coronavirus-hacer-frente-al-aislamiento>

Tudela, A. Estrés percibido durante el confinamiento entre personas que practican ejercicio físico y las que no. *Trances*, 12(4): 481-494. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/profile/Anselmo\\_Tudela/publication/342766099\\_Estres\\_percibido\\_durante\\_el\\_confinamiento\\_entre\\_personas\\_que\\_practican\\_ejercicio\\_fisico\\_y\\_las\\_que\\_no\\_Perceived\\_Stress\\_during\\_confinement\\_between\\_people\\_who\\_practice\\_physical\\_exercise\\_and\\_those\\_who\\_do\\_/links/5f05a766a6fdcc4ca455e04a/Estres-percibido-durante-el-confinamiento-entre-personas-que-practican-ejercicio-fisico-y-las-que-no-Perceived-Stress-during-confinement-between-people-who-practice-physical-exercise-and-those-who-do.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Anselmo_Tudela/publication/342766099_Estres_percibido_durante_el_confinamiento_entre_personas_que_practican_ejercicio_fisico_y_las_que_no_Perceived_Stress_during_confinement_between_people_who_practice_physical_exercise_and_those_who_do_/links/5f05a766a6fdcc4ca455e04a/Estres-percibido-durante-el-confinamiento-entre-personas-que-practican-ejercicio-fisico-y-las-que-no-Perceived-Stress-during-confinement-between-people-who-practice-physical-exercise-and-those-who-do.pdf)

Valentín, E. L., Montero, J. S. N., & Florentini, M. G. Q. (2020). Coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV). *Revista Médica Carriónica*, 1(1). Recuperado de: <http://cuerpomedico.hdosdemayo.gob.pe/index.php/revistamedicacarrionica/article/viewFile/300/208>

World Health Organization. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Recuperado de: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/97892?sequence=1&TS>

## 10. ANEXO

### 10.1 PRIMER CUESTIONARIO

Buenos días/ tardes, mi nombre es Gabriel Burguera Genovart, estudiante del grado de Administración y Dirección de Empresas en la Universidad De Las Islas Baleares y estoy realizando un estudio sobre los hábitos deportivos de la población adulta afectados por el confinamiento a causa de la COVID-19.

¿Sería tan amable de contestar a unas pocas preguntas? Solo le llevará unos minutos. Sus respuestas serán tratadas de manera confidencial y sólo serán utilizadas de manera conjunta junto con las que han facilitado otras personas para llevar a cabo un estudio universitario.

#### TIEMPO LIBRE Y DEPORTE

1. ¿De cuánto tiempo libre dispone en una semana típica?
  1. Entre 0 y 59 minutos
  2. Entre 60 minutos y 179 minutos
  3. Entre 180 minutos y 299 minutos
  4. Más de 300 minutos
  
2. Aproximadamente en una semana típica, ¿cuántas veces a la semana practica deporte?
  1. 1 día
  2. 2 días
  3. 3 días
  4. 4 días
  5. Más de 5 días
  
3. Aproximadamente, ¿cuánto tiempo le dedica al deporte por sesión?
  1. Entre 0 y 30 minutos
  2. Entre 31 y 60 minutos
  3. Entre 61 y 90 minutos
  4. Más de 91 minutos
  
4. ¿Cuándo empezó a practicar deporte?
  1. Primera infancia (0 a 5 años)
  2. Infancia (6 a 11 años)
  3. Adolescencia (12 a 18 años)
  4. Juventud (19 a 26 años)
  5. Adulthood (27 a 59 años)
  6. Vejez (60 años o más)

5. ¿Cómo practica el deporte? Marque una o varias
  1. De manera individual
  2. Acompañado de una persona
  3. En grupos de 3 a 5 personas
  4. En grupos de más de 6 personas
  
6. ¿Dónde suele practicar deporte? Indica sólo una opción
  1. Al aire libre
  2. En casa
  3. En el gimnasio
  4. En el pabellón
  5. Otro
  
7. ¿Cuál es el deporte que practica de forma más habitual, es decir, en mayor frecuencia?
  1. Fútbol
  2. Tenis
  3. Running
  4. Caminar
  5. Ejercicios de fuerza
  6. Artes marciales
  7. Nadar
  8. Ciclismo
  9. Baile
  10. Gimnasia rítmica
  11. Baloncesto
  12. Otras actividades
  
8. ¿Cuál es el motivo mayoritario por el cual practica deporte? Indica sólo una opción
  1. Para estar en contacto con mis amistades
  2. Para mantener o mejorar en la salud
  3. Por mera diversión
  4. Pasión por el deporte
  5. Por competición
  6. Por evasión
  7. Otros motivos

9. Indica su nivel de acuerdo o desacuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones:

|  | Totalmente en desacuerdo | Desacuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|--|--------------------------|------------|--------------------------------|------------|-----------------------|
| 1. Me gustaría tener más tiempo libre para poder realizar ejercicio más frecuentemente | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |
| 2. Prefiero aprovechar mi tiempo libre para descansar que para realizar ejercicio      | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |
| 3. Prefiero dedicar mi tiempo libre al ocio que a realizar deporte                     | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |

### ESTILO DE VIDA Y SALUD

Entendemos por estilo de vida saludable aquellos hábitos de nuestra vida diaria que nos ayudan a mantenernos más sanos. De esta manera, para llevar una vida más sana nos debemos centrar, principalmente, en dos aspectos: nuestra dieta y el ejercicio físico.

10. En general, ¿cómo definirías tu estilo de vida?
1. Muy poco saludable
  2. Poco saludable
  3. Saludable
  4. Bastante saludable
  5. Muy saludable
11. El sedentarismo se podría definir como aquel estilo de vida propio de una persona inactiva, que apenas realiza ejercicio. Entendiendo el sedentarismo como el tiempo que usted dedica a estar sentado o acostado, ¿cuánto tiempo suele pasar practicando sedentarismo en un día?
1. Entre 0 y 59 minutos
  2. Entre 60 y 179 minutos
  3. Más de 180 minutos

12. Indica tu nivel de acuerdo o desacuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones:

|  | Totalmente en desacuerdo | Desacuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|--|--------------------------|------------|--------------------------------|------------|-----------------------|
| 1. Mis hábitos alimenticios son saludables                                     | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |
| 2. Realizo la actividad física necesaria para mantener un buen estado de salud | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |
| 3. Mi condición física es adecuada   | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |
| 4. Para mí es muy importante cuidar mi aspecto físico                          | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |

### EFFECTOS DEL CONFINAMIENTO

Entendiendo el concepto de *confinamiento* como el periodo en el que solo se permitía salir de la vivienda habitual por causas justificadas como trabajos esenciales, visitar a un centro hospitalario o la compra de alimentos básicos, y en el que no se permitía practicar deporte fuera de casa, conteste las siguientes preguntas:

13. Indica tu nivel de acuerdo o desacuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones:

|  | Totalmente en desacuerdo | Desacuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|--|--------------------------|------------|--------------------------------|------------|-----------------------|
| 1. Durante el confinamiento he tenido sentimientos de estrés | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 2. Durante el confinamiento he tenido sentimientos de tristeza    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Durante el confinamiento he tenido sentimientos de miedo       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Durante el confinamiento he tenido sentimientos de nerviosismo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Durante el confinamiento he tenido sentimientos de felicidad   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

14. ¿Ha influido su situación familiar durante el confinamiento en la práctica de deporte?

1. Sí, ha afectado positivamente
2. Sí, ha afectado negativamente
3. No, no ha influido

15. ¿Ha practicado deporte durante el confinamiento?

1. Sí (Pasa a la pregunta 16)
2. No (Pasa a la pregunta 21)

16. Aproximadamente, en una semana de confinamiento, ¿cuántas veces a la semana ha practicado deporte?

1. 1 día
2. 2 días
3. 3 días
4. 4 días
5. Más de 5 días

17. Aproximadamente, en una semana de confinamiento, ¿cuánto tiempo ha dedicado al deporte por sesión?
1. Entre 0 y 30 minutos
  2. Entre 31 y 60 minutos
  3. Entre 61 y 90 minutos
  4. Más de 91 minutos
18. ¿Cómo ha afectado el confinamiento en su práctica de deporte?
1. He realizado deporte con menor frecuencia que en una situación de normalidad
  2. He realizado deporte con la misma frecuencia que en una situación de normalidad
  3. He realizado deporte con mayor frecuencia que en una situación de normalidad
19. ¿Cómo ha practicado deporte durante el confinamiento? Marque una o varias
1. De manera individual
  2. Acompañado de una persona
  3. En grupos de 3 o más personas
20. ¿Ha provocado el confinamiento que practique otro deporte?
1. Sí, he tenido que practicar otro deporte
  2. No, he podido seguir practicando mi deporte habitual
21. Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones:

|  | Totalmente en desacuerdo | Desacuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|--|--------------------------|------------|--------------------------------|------------|-----------------------|
| 1. Durante el confinamiento he tenido falta de ganas para realizar deporte   | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |
| 2. Durante el confinamiento he tenido mayor motivación para realizar deporte | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 3. Durante el confinamiento he carecido de las herramientas necesarias para llevar a cabo el ejercicio             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Durante el confinamiento he carecido de las instalaciones deportivas necesarias para llevar a cabo el ejercicio | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Durante el confinamiento he carecido de espacio físico para realizar deporte                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Durante el confinamiento he dispuesto de más tiempo para realizar ejercicio                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

22. Una vez terminado el confinamiento, ¿ha seguido practicando deporte con la misma frecuencia que antes del confinamiento?
1. Sí, igual que en una situación de normalidad
  2. No, he realizado menos deporte
  3. No, he realizado más deporte

### **PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO**

23. ¿Con quién vive?
1. Solo
  2. Con mi pareja
  3. Con mi familia
  4. Comparto vivienda con amigos
  5. Comparto vivienda con otras personas
  6. Otro
24. ¿Cuántas personas viven en su mismo hogar?
25. ¿Vive con alguna persona dependiente que requiera elevada atención?
1. Sí
  2. No

26. Su lugar de residencia está ubicado en:
1. Un pueblo
  2. Una ciudad
  3. Campo
  4. Otro
27. ¿Su hogar cuenta con espacio suficiente para practicar deporte al aire libre?
1. Sí
  2. No
28. ¿Cuál ha sido su situación laboral durante el confinamiento?
1. Empleo a media jornada
  2. Empleo a tiempo completo
  3. Desempleado
  4. Amo/a de casa
  5. Trabajador por cuenta propia
  6. En situación de ERTE (Expediente de Regulación de Empleo Temporal)
  7. Estudiante
  8. Jubilado
29. ¿Cuál es su situación laboral actual?
1. Empleo a media jornada
  2. Empleo a tiempo completo
  3. Desempleado
  4. Amo/a de casa
  5. Trabajador por cuenta propia
  6. En situación de ERTE (Expediente de Regulación de Empleo Temporal)
  7. Estudiante
  8. Jubilado
30. ¿Cuál es su nivel escolar?
1. No tengo estudios
  2. Educación Secundaria Obligatoria
  3. Bachillerato
  4. Grado
  5. Posgrado
31. ¿Cuál es su estado civil?
1. Soltero/a
  2. Casado/a
  3. Divorciado

4. Viudo

32. Sexo:

1. Hombre
2. Mujer
3. Prefiero no responder

33. ¿Cuál es su edad?

Gracias por su participación.

## 10.2 SEGUNDO CUESTIONARIO

Buenos días/ tardes, mi nombre es Gabriel Burguera Genovart, estudiante del grado de Administración y Dirección de Empresas en la Universidad De Las Islas Baleares y estoy realizando un estudio sobre los hábitos deportivos de la población adulta afectados por el confinamiento a causa de la COVID-19.

¿Sería tan amable de contestar a unas pocas preguntas? Solo le llevará unos minutos. Sus respuestas serán tratadas de manera confidencial y sólo serán utilizadas de manera conjunta junto con las que han facilitado otras personas para llevar a cabo un estudio universitario.

### TIEMPO LIBRE Y DEPORTE

1. ¿De cuánto tiempo libre dispone en una semana típica?

1. Entre 0 y 59 minutos
2. Entre 60 minutos y 179 minutos
3. Entre 180 minutos y 299 minutos
4. Más de 300 minutos

2. Aproximadamente en una semana típica, ¿cuántas veces a la semana practica deporte?

1. 1 día
2. 2 días
3. 3 días
4. 4 días
5. Más de 5 días

3. Aproximadamente, ¿cuánto tiempo le dedica al deporte por sesión?

1. Entre 0 y 30 minutos
2. Entre 31 y 60 minutos
3. Entre 61 y 90 minutos
4. Más de 91 minutos

4. ¿Cuándo empezó a practicar deporte?
1. Primera infancia (0 a 5 años)
  2. Infancia (6 a 11 años)
  3. Adolescencia (12 a 18 años)
  4. Juventud (19 a 26 años)
  5. Adulthood (27 a 59 años)
  6. Vejez (60 años o más)
5. ¿Cómo practica el deporte? Marque una o varias
1. De manera individual
  2. Acompañado de una persona
  3. En grupos de 3 a 5 personas
  4. En grupos de más de 6 personas
6. ¿Dónde practica deporte de forma más habitual? Indique sólo una opción
1. Al aire libre
  2. En casa
  3. En el gimnasio
  4. En el pabellón
  5. Otro
7. ¿Cuál es el deporte que practica de forma más habitual, es decir, en mayor frecuencia?
1. Fútbol
  2. Tenis
  3. Running
  4. Caminar
  5. Ejercicios de fuerza
  6. Artes marciales
  7. Nadar
  8. Ciclismo
  9. Baile
  10. Gimnasia rítmica
  11. Baloncesto
  12. Otras actividades
8. ¿Cuál es el motivo mayoritario por el cual practica deporte? Indique sólo una opción
1. Para estar en contacto con mis amistades
  2. Para mantener o mejorar en la salud

3. Por mera diversión
4. Pasión por el deporte
5. Por competición
6. Por evasión
7. Otros motivos

9. Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones:

|  | Totalmente en desacuerdo | Desacuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|--|--------------------------|------------|--------------------------------|------------|-----------------------|
| 1. Me gustaría tener más tiempo libre para poder realizar ejercicio más frecuentemente | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |
| 2. Prefiero aprovechar mi tiempo libre para descansar que para realizar ejercicio      | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |
| 3. Prefiero dedicar mi tiempo libre al ocio que a realizar deporte                     | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |

### ESTILO DE VIDA Y SALUD

Entendemos por estilo de vida saludable aquellos hábitos de nuestra vida diaria que nos ayudan a mantenernos más sanos. De esta manera, para llevar una vida más sana nos debemos centrar, principalmente, en dos aspectos: nuestra dieta y el ejercicio físico.

10. En general, ¿cómo definiría su estilo de vida?

1. Muy poco saludable
2. Poco saludable
3. Saludable
4. Bastante saludable
5. Muy saludable

11. El sedentarismo se podría definir como aquel estilo de vida propio de una persona inactiva, que apenas realiza ejercicio. Entendiendo el sedentarismo como el tiempo que usted dedica a estar sentado o acostado (excluyendo estar sentado en el lugar de trabajo realizando sus tareas y el tiempo que pasa durmiendo por la noche), ¿cuánto tiempo suele pasar practicando sedentarismo en un día?

1. Entre 0 y 59 minutos
2. Entre 60 y 179 minutos
3. Más de 180 minutos

12. Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones:

|  | Totalmente en desacuerdo | Desacuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|--|--------------------------|------------|--------------------------------|------------|-----------------------|
| 1. Mis hábitos alimenticios son saludables                                     | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |
| 2. Realizo la actividad física necesaria para mantener un buen estado de salud | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |
| 3. Mi condición física es adecuada   | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |
| 4. Para mí es muy importante cuidar mi aspecto físico                          | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |

## EFECTOS DEL CONFINAMIENTO

Entendiendo el concepto de *confinamiento* como el periodo en el que solo se permitía salir de la vivienda habitual por causas justificadas como trabajos esenciales, visitar a un centro hospitalario o la compra de alimentos básicos, y en el que no se permitía practicar deporte fuera de casa, conteste las siguientes preguntas:

13. Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones:

|   | Totalmente en desacuerdo | Desacuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|---|--------------------------|------------|--------------------------------|------------|-----------------------|
| 1. Durante el confinamiento he tenido sentimientos de estrés      | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |
| 2. Durante el confinamiento he tenido sentimientos de tristeza    | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |
| 3. Durante el confinamiento he tenido sentimientos de miedo       | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |
| 4. Durante el confinamiento he tenido sentimientos de nerviosismo | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |
| 5. Durante el confinamiento he tenido sentimientos de felicidad   | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |

14. ¿Ha influido su situación familiar durante el confinamiento en la práctica de deporte?

1. Sí, ha afectado positivamente
2. Sí, ha afectado negativamente
3. No, no ha influido

15. ¿Ha practicado deporte durante el confinamiento?

1. Sí (Pasa a la pregunta 16)
2. No (Pasa a la pregunta 21)

16. Aproximadamente, en una semana de confinamiento, ¿cuántas veces a la semana ha practicado deporte?

1. 1 día
2. 2 días
3. 3 días
4. 4 días
5. Más de 5 días

17. Aproximadamente, en una semana de confinamiento, ¿cuánto tiempo ha dedicado al deporte por sesión?

1. Entre 0 y 30 minutos
2. Entre 31 y 60 minutos
3. Entre 61 y 90 minutos
4. Más de 91 minutos

18. ¿Cómo ha afectado el confinamiento en su práctica de deporte?

1. He realizado deporte con menor frecuencia que en una situación de normalidad
2. He realizado deporte con la misma frecuencia que en una situación de normalidad
3. He realizado deporte con mayor frecuencia que en una situación de normalidad

19. ¿Cómo ha practicado deporte durante el confinamiento? Marque una o varias

1. De manera individual
2. Acompañado de una persona
3. En grupos de 3 o más personas

20. ¿Ha provocado el confinamiento que practique otro deporte?

1. Sí, he tenido que practicar otro deporte
2. No, he podido seguir practicando mi deporte habitual

21. Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones:

|  | Totalmente en desacuerdo | Desacuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|--|--------------------------|------------|--------------------------------|------------|-----------------------|
| 1. Durante el confinamiento he tenido falta de ganas para realizar deporte   | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |
| 2. Durante el confinamiento he tenido mayor motivación para realizar deporte                                       | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |
| 3. Durante el confinamiento he carecido de las herramientas necesarias para llevar a cabo el ejercicio             | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |
| 4. Durante el confinamiento he carecido de las instalaciones deportivas necesarias para llevar a cabo el ejercicio | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |
| 5. Durante el confinamiento he carecido de espacio físico para realizar deporte                                    | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |
| 6. Durante el confinamiento he dispuesto de más tiempo para realizar ejercicio                                     | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |

22. Una vez terminado el confinamiento, ¿ha seguido practicando deporte como hacía anteriormente?

1. Sí, igual que en una situación de normalidad
2. No, he realizado menos deporte
3. No, he realizado más deporte

### **PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO**

23. ¿Con quién vive?

1. Solo
2. Con mi pareja
3. Con mi familia
4. Comparto vivienda con amigos
5. Comparto vivienda con otras personas
6. Otro

24. ¿Cuántas personas viven en su mismo hogar?

25. ¿Vive con alguna persona dependiente que requiera elevada atención?

1. Sí
2. No

26. Su lugar de residencia está ubicado en:

1. Un pueblo
2. Una ciudad
3. Campo
4. Otro

27. ¿Su hogar cuenta con espacio suficiente para practicar deporte al aire libre?

1. Sí
2. No

28. ¿Cuál ha sido su situación laboral durante el confinamiento?

1. Empleo a media jornada
2. Empleo a tiempo completo
3. Desempleado
4. Amo/a de casa
5. Trabajador por cuenta propia
6. En situación de ERTE (Expediente de Regulación de Empleo Temporal)
7. Estudiante
8. Jubilado

29. ¿Cuál es su situación laboral actual?

1. Empleo a media jornada
2. Empleo a tiempo completo
3. Desempleado
4. Amo/a de casa
5. Trabajador por cuenta propia
6. En situación de ERTE (Expediente de Regulación de Empleo Temporal)
7. Estudiante
8. Jubilado

30. ¿Cuál es su nivel escolar?

1. No tengo estudios
2. Educación Secundaria Obligatoria
3. Bachillerato
4. Grado
5. Posgrado

31. ¿Cuál es su estado civil?

1. Soltero/a
2. Casado/a
3. Divorciado
4. Viudo

32. Sexo:

1. Hombre
2. Mujer
3. Prefiero no responder

33. ¿Cuál es su edad?

Gracias por su participación.

### 10.3 CUESTIONARIO FINAL

Buenos días/ tardes, mi nombre es Gabriel Burguera Genovart, estudiante del grado de Administración y Dirección de Empresas en la Universidad De Las Islas Baleares y estoy realizando un estudio sobre los hábitos deportivos de la población adulta afectados por el confinamiento a causa de la COVID-19.

¿Sería tan amable de contestar a unas pocas preguntas? Solo le llevará unos minutos. Sus respuestas serán tratadas de manera confidencial y sólo serán utilizadas de manera conjunta junto con las que han facilitado otras personas para llevar a cabo un estudio universitario.

#### TIEMPO LIBRE Y DEPORTE

1. ¿De cuánto tiempo libre dispone en una semana típica?
  1. Entre 0 y 59 minutos
  2. Entre 60 minutos y 179 minutos
  3. Entre 180 minutos y 299 minutos
  4. Más de 300 minutos
  
2. Aproximadamente en una semana típica, ¿cuántas veces a la semana practica deporte?
  1. 1 día
  2. 2 días
  3. 3 días
  4. 4 días
  5. Más de 5 días
  
3. Aproximadamente, ¿cuánto tiempo le dedica al deporte por sesión?
  1. Entre 0 y 30 minutos
  2. Entre 31 y 60 minutos
  3. Entre 61 y 90 minutos
  4. Más de 91 minutos
  
4. ¿Cuándo empezó a practicar deporte?
  1. Primera infancia (0 a 5 años)
  2. Infancia (6 a 11 años)
  3. Adolescencia (12 a 18 años)
  4. Juventud (19 a 26 años)
  5. Adulthood (27 a 59 años)
  6. Vejez (60 años o más)

5. ¿Cómo practica el deporte? Marque una o varias
  1. De manera individual
  2. Acompañado de una persona
  3. En grupos de 3 a 5 personas
  4. En grupos de más de 6 personas
  
6. ¿Dónde practica deporte de forma más habitual? Indique sólo una opción
  1. Al aire libre
  2. En casa
  3. En el gimnasio
  4. En el pabellón
  5. Otro
  
7. ¿Cuál es el deporte que practica de forma más habitual, es decir, en mayor frecuencia?
  1. Fútbol
  2. Tenis
  3. Running
  4. Caminar
  5. Ejercicios de fuerza
  6. Artes marciales
  7. Nadar
  8. Ciclismo
  9. Baile
  10. Gimnasia rítmica
  11. Baloncesto
  12. Otras actividades
  
8. ¿Cuál es el motivo mayoritario por el cual practica deporte? Indique sólo una opción
  1. Para estar en contacto con mis amistades
  2. Para mantener o mejorar en la salud
  3. Por mera diversión
  4. Pasión por el deporte
  5. Por competición
  6. Por evasión
  7. Otros motivos

9. Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones:

|  | Totalmente en desacuerdo | Desacuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|--|--------------------------|------------|--------------------------------|------------|-----------------------|
| 1. Me gustaría tener más tiempo libre para poder realizar ejercicio más frecuentemente | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |
| 2. Prefiero aprovechar mi tiempo libre para descansar que para realizar ejercicio      | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |
| 3. Prefiero dedicar mi tiempo libre al ocio que a realizar deporte                     | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |

### ESTILO DE VIDA Y SALUD

Entendemos por estilo de vida saludable aquellos hábitos de nuestra vida diaria que nos ayudan a mantenernos más sanos. De esta manera, para llevar una vida más sana nos debemos centrar, principalmente, en dos aspectos: nuestra dieta y el ejercicio físico.

10. En general, ¿cómo definiría su estilo de vida?
1. Muy poco saludable
  2. Poco saludable
  3. Saludable
  4. Bastante saludable
  5. Muy saludable
11. El sedentarismo se podría definir como aquel estilo de vida propio de una persona inactiva, que apenas realiza ejercicio. Entendiendo el sedentarismo como el tiempo que usted dedica a estar sentado o acostado (excluyendo estar sentado en el lugar de trabajo realizando sus tareas y el tiempo que pasa durmiendo por la noche), ¿cuánto tiempo suele pasar practicando sedentarismo en un día?
1. Entre 0 y 59 minutos
  2. Entre 60 y 179 minutos
  3. Más de 180 minutos

12. Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones:

|  | Totalmente en desacuerdo | Desacuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|--|--------------------------|------------|--------------------------------|------------|-----------------------|
| 1. Mis hábitos alimenticios son saludables                                     | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |
| 2. Realizo la actividad física necesaria para mantener un buen estado de salud | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |
| 3. Mi condición física es adecuada   | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |
| 4. Para mí es muy importante cuidar mi aspecto físico                          | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |

### EFFECTOS DEL CONFINAMIENTO

Entendiendo el concepto de *confinamiento* como el periodo en el que solo se permitía salir de la vivienda habitual por causas justificadas como trabajos esenciales, visitar a un centro hospitalario o la compra de alimentos básicos, y en el que no se permitía practicar deporte fuera de casa, conteste las siguientes preguntas:

13. Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones:

|  | Totalmente en desacuerdo | Desacuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|--|--------------------------|------------|--------------------------------|------------|-----------------------|
| 1. Durante el confinamiento he tenido sentimientos de estrés | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 2. Durante el confinamiento he tenido sentimientos de tristeza    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Durante el confinamiento he tenido sentimientos de miedo       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Durante el confinamiento he tenido sentimientos de nerviosismo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Durante el confinamiento he tenido sentimientos de felicidad   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

14. ¿Ha influido su situación familiar durante el confinamiento en la práctica de deporte?

1. Sí, ha afectado positivamente
2. Sí, ha afectado negativamente
3. No, no ha influido

15. ¿Ha practicado deporte durante el confinamiento?

1. Sí (Pasa a la pregunta 16)
2. No (Pasa a la pregunta 21)

16. Aproximadamente, en una semana de confinamiento, ¿cuántas veces a la semana ha practicado deporte?

1. 1 día
2. 2 días
3. 3 días
4. 4 días
5. Más de 5 días

17. Aproximadamente, en una semana de confinamiento, ¿cuánto tiempo ha dedicado al deporte por sesión?
1. Entre 0 y 30 minutos
  2. Entre 31 y 60 minutos
  3. Entre 61 y 90 minutos
  4. Más de 91 minutos
18. ¿Cómo ha afectado el confinamiento en su práctica de deporte?
1. He realizado deporte con menor frecuencia que en una situación de normalidad
  2. He realizado deporte con la misma frecuencia que en una situación de normalidad
  3. He realizado deporte con mayor frecuencia que en una situación de normalidad
19. ¿Cómo ha practicado deporte durante el confinamiento? Marque una o varias
1. De manera individual
  2. Acompañado de una persona
  3. En grupos de 3 o más personas
20. ¿Ha provocado el confinamiento que practique otro deporte?
1. Sí, he tenido que practicar otro deporte
  2. No, he podido seguir practicando mi deporte habitual
21. Indique su nivel de acuerdo o desacuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones:

|  | Totalmente en desacuerdo | Desacuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|--|--------------------------|------------|--------------------------------|------------|-----------------------|
| 1. Durante el confinamiento he tenido falta de ganas para realizar deporte   | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |
| 2. Durante el confinamiento he tenido mayor motivación para realizar deporte | 1                        | 2          | 3                              | 4          | 5                     |

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 3. Durante el confinamiento he carecido de las herramientas necesarias para llevar a cabo el ejercicio             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Durante el confinamiento he carecido de las instalaciones deportivas necesarias para llevar a cabo el ejercicio | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Durante el confinamiento he carecido de espacio físico para realizar deporte                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Durante el confinamiento he dispuesto de más tiempo para realizar ejercicio                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

22. Una vez terminado el confinamiento, ¿ha seguido practicando deporte con la misma frecuencia que antes del confinamiento?

1. Sí, igual que en una situación de normalidad
2. No, he realizado menos deporte
3. No, he realizado más deporte

### PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

23. ¿Con quién vive?

1. Solo
2. Con mi pareja
3. Con mi familia
4. Comparto vivienda con amigos
5. Comparto vivienda con otras personas
6. Otro (especificar):

24. ¿Cuántas personas viven en su mismo hogar?

25. ¿Vive con alguna persona dependiente que requiera elevada atención?

1. Sí
2. No

26. ¿Cuál es su tipo de vivienda?
1. Vivienda aislada (chalé)
  2. Vivienda pareada
  3. Vivienda adosada
  4. Apartamento
  5. Estudio
  6. Dúplex
  7. Ático
  8. Piso
  9. Bajo con jardín
  10. Otro
27. ¿Su hogar cuenta con espacio suficiente para practicar deporte al aire libre?
1. Sí
  2. No
28. ¿Cuál ha sido su situación laboral durante el confinamiento?
1. Empleo a media jornada
  2. Empleo a tiempo completo
  3. Desempleado
  4. Amo/a de casa
  5. Trabajador por cuenta propia
  6. En situación de ERTE (Expediente de Regulación de Empleo Temporal)
  7. Estudiante
  8. Jubilado
29. ¿Cuál es su situación laboral actual?
1. Empleo a media jornada
  2. Empleo a tiempo completo
  3. Desempleado
  4. Amo/a de casa
  5. Trabajador por cuenta propia
  6. En situación de ERTE (Expediente de Regulación de Empleo Temporal)
  7. Estudiante
  8. Jubilado

30. ¿Cuál es su nivel escolar?
1. No tengo estudios
  2. Educación Secundaria Obligatoria
  3. Bachillerato
  4. Ciclo formativo de grado medio
  5. Ciclo formativo de grado superior
  6. Grado
  7. Posgrado
31. ¿Cuál es su estado civil?
1. Soltero/a
  2. Casado/a
  3. Divorciado
  4. Viudo
32. Sexo:
1. Hombre
  2. Mujer
  3. Prefiero no responder
33. ¿Cuál es su edad?

Gracias por su participación.

