

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN LA INFANCIA Y EN LA ADOLESCENCIA COMO PREDICTOR DE ESTILOS DE VIDA ACTIVOS EN LA ADULTEZ

EVIDENCIA CIENTÍFICA ACTUAL
Y RESULTADOS CUANTITATIVOS Y CUALITATIVOS
EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DEL PAÍS VASCO



Euskadi, auzolana, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO



**Kirol
eskola**

Kirolek hazi eta ikasi



EHU

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN LA INFANCIA Y EN LA ADOLESCENCIA COMO PREDICTOR DE ESTILOS DE VIDA ACTIVOS EN LA ADULTEZ

EVIDENCIA CIENTÍFICA ACTUAL
Y RESULTADOS CUANTITATIVOS Y CUALITATIVOS
EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DEL PAÍS VASCO



Euskadi, auzolana, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO



Kirol
eskola

Kiroletik hazi eta ikasi



RESEÑA DE EDITORES/AS Y AUTORES/AS

Dra. Badiola Lekue, Aduna

Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Profesora agregada de la Facultad de Educación y Deporte (Departamento de Educación Física y Deportiva) de la Universidad del País Vasco (EHU). Miembro del Grupo de Investigación GIKAFIT (Gizartea, Kirola eta Ariketa Fisikoa Ikerkuntza Taldea) y del Grupo de Investigación AKTIBOKi.

Dra. Martinez-Merino, Nagore

Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Profesora agregada de la Facultad de Educación de Bilbao (Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal) de la Universidad del País Vasco (EHU). Miembro del Grupo de Investigación GIKAFIT (Gizartea, Kirola eta Ariketa Fisikoa Ikerkuntza Taldea) y del Grupo de Investigación AKTIBOKi. Miembro de la Red de investigación en LGTBI, educación física y deporte.

Dr. Usabiaga Arruabarrena, Oidui

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Profesor agregado de la Facultad de Educación y Deporte (Departamento de Educación Física y Deportiva) de la Universidad del País Vasco (EHU). Miembro del Grupo de Investigación GIKAFIT (Gizartea, Kirola eta Ariketa Fisikoa Ikerkuntza Taldea) y del Grupo de Investigación AKTIBOKi. Coordinador del Laboratorio de Observación de la Acción Motriz (LOAM). Miembro de la Red de investigación en LGTBI, educación física y deporte.

Dr. Yanci Irigoyen, Javier

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Profesor Pleno de la Facultad de Educación y Deporte (Departamento de Educación Física y Deportiva) de la Universidad del País Vasco (EHU). Miembro del Grupo de Investigación GIKAFIT (Gizartea, Kirola eta Ariketa Fisikoa Ikerkuntza Taldea) y del Grupo de Investigación AKTIBOKi. Coordinador del Laboratorio del Comportamiento Motriz (LCM).

Dr. Iturricastillo Urteaga, Aitor

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Profesor agregado de la Facultad de Educación y Deporte (Departamento de Educación Física y Deportiva) de la Universidad del País Vasco (EHU). Miembro del Grupo de Investigación GIKAFIT (Gizartea, Kirola eta Ariketa Fisikoa Ikerkuntza Taldea) y del Grupo de Investigación AKTIBOKi.

Dra. Ibañez Lasurtegui, Irantzu

Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Profesora agregada de la Facultad de Educación y Deporte (Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal) de la Universidad del País Vasco (EHU). Miembro del Grupo de Investigación GIKAFIT (Gizartea, Kirola eta Ariketa Fisikoa Ikerkuntza Taldea) y del Grupo de Investigación AKTIBOKi.

Dr. Ortuondo Bárcena, Jon

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Profesor titular en la Escuela Universitaria de Magisterio Begoñako Andra Mari (Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal). Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (EHU) y Diplomado en Magisterio en Educación Física (EHU). Miembro del Grupo de Investigación AKTIBOKi.

Dr. Zubizarreta Zuzuarregi, Ekain

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Profesor adjunto de la Facultad de Educación y Deporte (Departamento de Educación Física y Deportiva) de la Universidad del País Vasco (EHU). Miembro del Grupo de Investigación ISP (Institut des Sciences Sociales du Politique, UMR7220; Université Paris Nanterre, Francia) y del Grupo de Investigación AKTIBOKi.

D. Marcos Rivero, Bingen

Actualmente realizando la tesis doctoral en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en la Universidad del País Vasco (EHU). Cuenta con una beca del Programa Predoctoral de Formación de Personal Investigador no Doctor del Gobierno Vasco. Miembro del Grupo de Investigación GIKAFIT (Gizartea, Kirola eta Ariketa Fisikoa Ikerkuntza Taldea) y del Grupo de Investigación AKTIBOKi.

ÍNDICE

1 Introducción y estructura de la publicación	7
1.1 Introducción y antecedentes	7
1.2 Estructura de la publicación	8
2 La evidencia científica internacional: revisión de publicaciones científicas	11
2.1 El punto de partida: la importancia del conocimiento científico riguroso	11
2.2 Metodología de la revisión científica	11
2.3 Objetivo de la revisión científica y preguntas de investigación	11
2.4 Respuesta a las preguntas de investigación planteadas	11
2.4.1 El tipo de actividad física y deportiva (AFD) realizada en la infancia y en la adolescencia como predictor del estilo de vida activa en la adultez	13
2.4.2 Otros factores condicionantes en la relación entre el nivel de práctica de AFD realizada en la infancia y en la adolescencia y el nivel de práctica en la adultez	17
2.4.3 Otros condicionantes del nivel de práctica de AFD en la edad adulta	19
2.5 Conclusiones de la revisión científica	19
2.6 Titulares destacados de la revisión de publicaciones científicas	20
2.7 Recomendaciones prácticas derivadas de las conclusiones de los trabajos científicos	21
3 Diseño y validación de un cuestionario para la CAV	23
3.1 La necesidad de un cuestionario específico para la CAV	23
3.2 Metodología de diseño, creación y validación del cuestionario	23
3.2.1 Diseño y procedimiento	23
3.2.2 Participantes	24
3.3 El «Cuestionario AKTIBA: La actividad física y deportiva realizada en la infancia y la adolescencia, como predictor del estilo de vida activo en la edad adulta»	25
4 Un estudio piloto en la CAV	45
4.1 La importancia de un estudio piloto en la CAV	45
4.2 Objetivos del estudio piloto	45
4.3 Metodología del estudio piloto	45
4.3.1 Diseño	45
4.3.2 Participantes	46
4.3.3 Técnica de recogida de datos	46
4.3.4 Análisis estadístico de los datos	46
4.4 Resultados descriptivos	47
4.4.1. Actividad física en la adultez	47
4.4.2. Actividad física en la infancia (8-11 años)	54
4.4.3 Actividad física en la adolescencia (12-16 años)	58
4.5 Resultados comparativos	62
4.5.1 Según la práctica realizada a los 8-11 años	62
4.5.2 Según la práctica realizada a los 12-16 años	63
4.6 Resultados de la percepción	65
4.7 Limitaciones de los resultados	65

5 Análisis de la actividad física y deportiva realizada en la infancia y la adolescencia como predictor del estilo de vida activa en la adultez: un estudio en la CAV	67
5.1 La importancia de un estudio con muestras amplias y representativas en la CAV	67
5.2 Objetivos e hipótesis del estudio	67
5.3 Metodología del estudio	68
5.3.1 Participantes y estratificación de la muestra	68
5.3.2 Técnica de recogida de datos	68
5.3.3 Análisis estadístico de los datos	70
5.4 Resultados	72
5.4.1 Análisis descriptivo	72
5.4.2 Relación entre la AFD realizada en edad escolar y en la adultez	99
5.4.3 Resultados de la validación de datos de actividad física	101
5.4.4 Asociación entre AFD actual, motivaciones, barreras y antecedentes deportivos	102
5.4.5 Análisis multivariados para predecir la actividad física semanal	105
5.5 Titulares del capítulo	106
5.6 Limitaciones	107
6 Análisis de la actividad física y deportiva realizada en la infancia y la adolescencia como predictor del estilo de vida activa en la adultez: un estudio cualitativo sobre las experiencias de mujeres que residen en el medio rural de la CAV	109
6.1 La importancia de un estudio cualitativo en la CAV	109
6.2 Objetivo del estudio	109
6.3 Metodología	110
6.3.1 Diseño	110
6.3.2 Participantes	110
6.3.3 Técnica de recogida de datos	111
6.3.4 Análisis estadístico de los datos	111
6.4 Resultados narrativos: itinerarios de AFD	111
6.4.1 Mujeres activas en la infancia	111
6.4.2 Mujeres activas en la adultez	112
6.4.3 Mujeres inactivas en la adultez	113
6.4.4 Mujeres inactivas en la infancia y en la adultez	114
6.5 Principales ideas del apartado narrativo	115
6.6 Limitaciones de los resultados cualitativos	115
7 Conclusiones finales de la publicación	117
8 Referencias bibliográficas	119

1 INTRODUCCIÓN Y ESTRUCTURA DE LA PUBLICACIÓN

1.1 Introducción y antecedentes

La inactividad física constituye un importante problema de salud pública, siendo reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2009) como el cuarto factor de riesgo más relevante asociado a enfermedades no transmisibles, junto con la hipertensión arterial, el consumo de tabaco y la hiperglucemia. La inactividad física incrementa entre un 20 y un 30 % el riesgo de mortalidad y contribuye significativamente al desarrollo y agravamiento de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, diferentes tipos de cáncer y muertes prematuras (Lee *et al.*, 2012). A nivel global, aproximadamente un tercio de la población adulta no cumple con las recomendaciones mínimas de actividad física y deporte (AFD), equivalentes a realizar entre 150

y 300 minutos semanales de ejercicio aeróbico moderado o intenso, lo que evidencia la magnitud del problema y su impacto sobre la salud y la sostenibilidad de los sistemas sanitarios (OMS, 2009; Hallal *et al.*, 2012).

En este sentido, el impacto de la inactividad física trasciende el ámbito individual, afectando también al plano social y económico. Las enfermedades crónicas vinculadas al sedentarismo y a la inactividad física generan una elevada proporción de incapacidad laboral y un considerable gasto sanitario público. En la Comunidad Autónoma Vasca (CAV), más del 80 % de la incapacidad laboral está asociada a enfermedades crónicas derivadas de estilos de vida poco activos (Gobierno Vasco, 2013), repercutiendo negativamente en la economía regional, principalmente por la pérdida de productividad (Departamento de Salud, 2010). En este contexto, la



© Irekia. Mikel Arrazola

promoción de la AFD se presenta como una estrategia preventiva clave, con efectos positivos en la prevención y tratamiento de enfermedades crónicas, en la salud mental, en el bienestar social y en la prolongación de la esperanza de vida (Warburton *et al.*, 2010).

A pesar de los beneficios ampliamente documentados de la práctica regular de AFD, las políticas y los programas diseñados para aumentar su práctica no siempre han alcanzado los resultados esperados, debido a múltiples factores de tipo individual (falta de tiempo, estrés, emociones negativas hacia el ejercicio, etc.), social (influencia familiar y de pares, etc.) y ambiental (accesibilidad a espacios y equipamientos, oferta adecuada, etc.) (Bauman *et al.*, 2012; Condello *et al.*, 2017; Cortis *et al.*, 2017; García *et al.*, 2022; Heath *et al.*, 2012). La evidencia científica sugiere que la experiencia positiva en la práctica de AFD en etapas tempranas favorece la continuidad del ejercicio en la adultez (García *et al.*, 2022), y numerosos estudios indican que la práctica de AFD durante la infancia y adolescencia constituye un predictor relevante de la práctica de AFD en la edad adulta (Batista *et al.*, 2019; Hallal *et al.*, 2006; Tammelin, 2005; Tammelin *et al.*, 2003a).

El tipo de práctica (organizada o no organizada), la frecuencia, la duración, la modalidad deportiva y el contexto social y territorial así como el género de las personas, parecen influir en la magnitud de esta relación. En particular, la AFD organizada, especialmente con fines competitivos, aumenta la adquisición de habilidades motrices y la confianza para mantener la práctica de AFD en la adultez (Murphy *et al.*, 2016, 2017; Tammelin *et al.*, 2003a). Además, la práctica sostenida al menos durante tres años, con frecuencia de una vez por semana en mujeres y dos o tres veces por semana en hombres, incrementa la probabilidad de mantener niveles adecuados de práctica de AFD en la adultez (Tammelin *et al.*, 2003b). La modalidad deportiva practicada en la infancia también es relevante. Los hombres que practicaron juegos de pelota, actividades de resistencia, atletismo o deportes de combate, y las mujeres que realizaron atletismo, ciclismo, gimnasia o equitación en su infancia, muestran mayores niveles de práctica de AFD en la edad adulta (Tammelin *et al.*, 2003a).

No obstante, atendiendo a la mayoría de estudios publicados al respecto, la relación entre la práctica de AFD en etapas tempranas y la práctica de AFD en la adultez es moderada, pues la práctica de AFD es un comportamiento complejo influido por múltiples factores sociodemográficos, ambientales y personales, así como por barreras y facilitadores contextuales (Hartman *et al.*, 2021; Kjønnsen *et al.*, 2008; Notthoff *et al.*, 2017; Pra-

tt *et al.*, 2020; Remme *et al.*, 2021; Rimmer, 2005; Van Dyck *et al.*, 2020). Esto puede explicar por qué la práctica de AFD puede variar a lo largo de la vida y no depende exclusivamente de la práctica en la infancia o adolescencia.

En el ámbito de la CAV, los niveles de inactividad han disminuido en la última década: de 27 % a 20 % en hombres y de 34 % a 25 % en mujeres entre 2013 y 2018 (Mateos *et al.*, 2018). Sin embargo, es necesario profundizar en la reducción del sedentarismo y de la inactividad física en la población adulta. El marco legal vasco respalda esta orientación. La Ley 14/1998 del Deporte y la Ley 8/2022 sobre acceso y ejercicio de profesiones de AFD subrayan la garantía del derecho universal a practicar deporte, fomentan el deporte escolar y promueven la investigación científica para mejorar la calidad de las intervenciones. Recientemente, la Ley 2/2023 de actividad física y del deporte del País Vasco refuerza la necesidad de programas de orientación y servicios de acompañamiento destinados a personas físicamente inactivas.

En este contexto se desarrolla el presente proyecto de investigación, impulsado por el Gobierno Vasco (GV) en colaboración con la Universidad del País Vasco (EHU). Su objetivo principal es analizar la relación entre la práctica de AFD en la infancia/adolescencia y los estilos de vida activos en la adultez. El proyecto ha contemplado una revisión exhaustiva de la literatura científica, la creación y validación del Cuestionario AKTIBA para medir retrospectivamente la práctica AFD en la infancia y la adolescencia y su relación con la práctica de AFD en la edad adulta, un estudio piloto cuantitativo en población vasca, un estudio con una población amplia en la CAV y un análisis cualitativo que permite comprender las particularidades locales y los factores que influyen en la relación entre la práctica de AFD en la infancia/adolescencia y la práctica de AFD en la edad adulta. Esta iniciativa proporciona una herramienta metodológica validada de alto valor para futuras investigaciones y un mayor conocimiento científico sobre la temática, que puede facilitar el diseño de políticas públicas y estrategias de promoción sobre la práctica de AFD adaptadas a la realidad regional.

1.2 Estructura de la publicación

La presente publicación se organiza en distintas secciones que, de manera complementaria, permiten comprender la relación entre la AFD realizada durante la infancia y la adolescencia y los estilos de vida activos en la edad adulta,



con especial atención al contexto de la CAV. La publicación aúna los resultados obtenidos tras la realización de una revisión rigurosa de la literatura científica sobre la temática, el diseño, la elaboración, validación y aplicación de un instrumento propio de evaluación adaptado a las características de la CAV (el Cuestionario AKTIBA) y la realización de estudios empíricos de carácter cuantitativo y cualitativo en la CAV. A continuación, se detalla la estructura general de la publicación. En primer lugar, con respecto a la revisión de la literatura científica, se recoge una síntesis actualizada del conocimiento científico sobre la influencia de la práctica de AFD en edades tempranas como predictor de la práctica de AFD en la adultez. Este primer apartado incluye la metodología de búsqueda y selección de publicaciones, los principales hallazgos del conocimiento científico internacional, los factores condicionantes (tipo de práctica, género, frecuencia, contexto social y ambiental) y un apartado de conclusiones y recomendaciones prácticas orientadas a la promoción de estilos de vida activos.

En segundo lugar, se presenta el proceso de diseño, elaboración y validación del Cuestionario AKTIBA, construido específicamente para la CAV a partir de la evidencia obtenida en la revisión. Este apartado explica la necesidad de disponer de un instrumento adaptado a la realidad socio-cultural y lingüística de la CAV, así como las fases de diseño conceptual y técnico seguidas para su elaboración. Se describen también las variables contempladas y se presenta el cuestionario en su totalidad.

Posteriormente se exponen los resultados de un estudio piloto realizado de forma preliminar en una muestra de conveniencia de la población vasca, cuyo propósito es verificar la claridad, pertinencia y operatividad del cuestionario. Los resultados de este pilotaje permitieron realizar los

ajustes necesarios antes de su aplicación definitiva en un estudio cuantitativo con muestras amplias en la CAV.

Los resultados obtenidos en el estudio a mayor escala son los que se exponen en el siguiente apartado de la publicación. En esta parte del estudio se presenta la metodología de recogida de datos, el análisis estadístico y los resultados obtenidos. El objetivo principal de este apartado es identificar patrones de relación entre la práctica de AFD en la infancia/adolescencia y los niveles de práctica de AFD en la edad adulta.

Por último, se presentan los resultados de un estudio cualitativo realizado en la CAV con el fin de profundizar en el conocimiento obtenido de los resultados cuantitativos. Este apartado incorpora un análisis cualitativo centrado en la comprensión de los factores personales, sociales y contextuales que influyen en la continuidad o abandono de la práctica de AFD en la edad adulta. A través de entrevistas y grupos focales, se exploran las percepciones, motivaciones y barreras que condicionan la adopción de estilos de vida activos, ofreciendo una visión integral del fenómeno.

Como cierre del documento, la publicación integra los resultados de todas las fases, proporcionando una visión global del papel de la AFD en edades tempranas como determinante de la práctica de AFD en la adultez. De este modo, la presente publicación constituye una aportación metodológica y científica de referencia, que complementa estudios previos —como el informe «Iniciación Deportiva: Pautas para el rendimiento, la salud, los hábitos deportivos y el desarrollo integral» (Usabiaga et al., 2022)— y puede contribuir al fomento de una población más activa, saludable y sostenible a lo largo de todo el ciclo vital.



2 LA EVIDENCIA CIENTÍFICA INTERNACIONAL: REVISIÓN DE PUBLICACIONES CIENTÍFICAS

2.1 El punto de partida: la importancia del conocimiento científico riguroso

El estudio de la relación entre la práctica de AFD durante la infancia y la adolescencia y la mantenida en la adultez constituye un campo de creciente interés dentro de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Comprender cómo los hábitos y experiencias tempranas influyen en la continuidad o abandono de la práctica en etapas posteriores, resulta esencial para orientar políticas y programas de promoción de la salud a lo largo de la vida. Sin embargo, este análisis requiere apoyarse en conocimiento científico riguroso, basado en metodologías válidas, datos contrastados y marcos teóricos sólidos que permitan establecer relaciones causales y no meras asociaciones descriptivas. En este sentido, la revisión de la literatura científica que se presenta en este capítulo busca sintetizar la producción científica disponible, con el propósito de contribuir a la consolidación de un cuerpo de conocimiento fundamentado que oriente tanto la investigación futura como las intervenciones educativas, sociales y sanitarias en torno a la práctica de AFD.

2.2 Metodología de la revisión científica

Para realizar la revisión de la literatura científica se ha empleado una estrategia de búsqueda de publicaciones científicas en las bases de datos nacionales e internacionales más relevantes, a partir de las palabras clave derivadas de las preguntas de investigación previamente planteadas. Para ello, se han tenido en cuenta los artículos científicos publicados sobre el objeto de la investigación hasta junio del 2022. Todos los artículos científicos recopilados en esta revisión son trabajos publicados en revistas científicas nacionales e internacionales de alto impacto, por lo que han sido sometidos a un exhaustivo proceso de revisión por pares. A partir del análisis del contenido de dichas publicaciones por parte del equipo de investigación y su posterior desarrollo, la información se ha organizado en bloques de contenidos. Los resultados y conclusiones de-

rivados del análisis de contenido han sido elaborados y revisados por los autores/as de este trabajo, con el objetivo de contrastar su calidad, veracidad y credibilidad.

2.3 Objetivo de la revisión científica y preguntas de investigación

El objetivo principal de esta revisión ha sido conocer la evidencia científica existente en torno a la influencia de la AFD realizada en la infancia y en la adolescencia sobre la AFD realizada en la adultez, así como la influencia que pudiera tener en el estilo de vida activa o inactiva en personas adultas.

A tal fin, las preguntas de investigación planteadas como punto de partida del presente trabajo fueron las siguientes:

- *¿Es la AFD realizada en la infancia o en la adolescencia predictor de los estilos de vida activos en la adultez?*
- *¿Existe relación entre la práctica de AFD organizada en la infancia y en la adolescencia y la práctica de AFD en la adultez?*
- *¿Existe relación entre la práctica de AFD no organizada en la infancia y en la adolescencia y la práctica de AFD en la adultez?*
- *¿Cuáles son los factores relacionados con la práctica de AFD en la infancia y en la adolescencia que influyen en la práctica de AFD en la adultez?*

2.4 Respuesta a las preguntas de investigación planteadas

Numerosos autores han observado una relación positiva entre la práctica de AFD en la infancia y la práctica de AFD en edad adulta (Batista et al., 2019; Hallal et al., 2006; Tammelin, 2005). De forma similar, la práctica regular y persistente de AFD durante la juventud parece tener un impacto

positivo en los hábitos activos en etapas posteriores (Telama *et al.*, 2006). Esta asociación es de vital importancia en la promoción de la AFD y los hábitos saludables, ya que la exposición a ciertas prácticas durante edades iniciales de la vida mediante una oferta adecuada podría brindar la oportunidad de establecer una participación y adherencia hacia la práctica de AFD de por vida (Kjønniksen *et al.*, 2008) y, por ende, reducir el riesgo de sufrir diferentes enfermedades crónicas en la edad adulta (Logan *et al.*, 2020).

Las principales revisiones de la literatura existentes en torno al papel de la AFD en la infancia y en la adolescencia como predictores de la AFD en la edad adulta, muestran evidencias de una asociación positiva y principalmente moderada (Batista *et al.*, 2019; Hallal *et al.*, 2006; Tammelin, 2005). Por ejemplo, en una revisión sistemática realizada por Tammelin (2005), en la que se analizan una multitud de estudios longitudinales sobre los predictores y patrones juveniles como la actividad física, la salud y el estado físico y otras variables sociales y de comportamiento que influyen en los niveles de actividad física en la edad adulta, se observa una asociación significativa entre la AFD en la juventud y AFD en la edad adulta. En la misma línea, la revisión realizada por Hallal *et al.* (2006), que analiza las evidencias sobre los efectos de la AFD de los adolescentes en la salud a corto y largo plazo (como la morbilidad en la adolescencia y en la adultez), muestra un efecto consistente en la AFD adulta. Sin embargo, la magnitud de esta asociación se ha descrito como moderada. Este aspecto pone de manifiesto que la práctica de AFD en la infancia y en la adolescencia puede influir en la práctica de AFD en la adultez, si bien no sea el único factor determinante. Estos resultados sobre la relación entre la práctica de AFD en la infancia y en la adolescencia y la práctica de AFD en la adultez ha sido confirmada recientemente por Batista *et al.* (2019). En esta reciente revisión sistemática, en la que se incluyen estudios originales que se centran en la participación deportiva en la infancia y en la adolescencia de manera principalmente organizada y su influencia en la práctica de AFD en la edad adulta, 26 de los 29 estudios incluidos en la revisión (el 90 %) encontraron una relación positiva y no se identificaron relaciones negativas. Concretamente, se encontró una relación positiva considerada débil en sólo el 7 % de los estudios, una relación moderada en el 62 % y una relación fuerte en el 21 % de los estudios incluidos. En este mismo trabajo, se concluyó que mayores frecuencias semanales de práctica de AFD son necesarias para obtener beneficios adicionales relacionados con la AFD en la edad adulta y, que la persistencia en la AFD durante al menos tres años en etapas iniciales, es suficiente para asociarse con una mayor práctica de AFD

en la edad adulta. En esta revisión también se recoge que algunas prácticas deportivas específicas se asociaron más con el nivel posterior de AFD en hombres y mujeres. Concretamente, en la publicación de Tammelin *et al.* (2003), la participación de los/as adolescentes en deportes de resistencia de alta intensidad y en determinados deportes que exigen y desarrollan habilidades diversificadas deportivas, parecía ser más beneficiosa de cara a la AFD en la adultez. En el caso del número de modalidades practicadas, solamente mostró una relación significativa con el nivel de práctica de AFD en edad adulta para las mujeres, mostrando una probabilidad de aproximadamente dos veces (con tres modalidades) y tres veces (con cinco modalidades) mayor de presentar valores elevados de AFD de ocio a los 34 años, en comparación con el grupo que practicaba sólo un deporte (Mäkelä *et al.*, 2017). Además, en ambos géneros, el mayor nivel de práctica y/o competición alcanzada se relacionó con mayores niveles de actividad física en la edad adulta (Batista *et al.*, 2019).

Entre los estudios más recientes que identificaron una relación positiva moderada entre la AFD en la infancia y en la adolescencia y la AFD en la edad adulta, se encuentra el realizado por Murphy *et al.* (2016), que observaron una relación moderada entre frecuencias altas de AFD en la adolescencia realizada en un club (4 veces/semana o más) y mayores niveles de actividad física en personas adultas en comparación con frecuencias menores. Por otro lado, en este estudio que se realizó con 873 participantes entre 10 y 18 años, con un seguimiento de 5 años, los niveles más altos alcanzados en las AFD (desde el recreacional hasta el de élite) se relacionaron con mayor participación deportiva en el transcurso de los años. En otro estudio longitudinal realizado por el mismo autor (Murphy *et al.*, 2017), se analizaron las frecuencias de participación tanto en un club deportivo como en el deporte escolar, resultando las dos variables predictoras significativas de la AFD en la adultez. En la misma línea, Smith *et al.* (2015), observaron que las y los niños que participaban frecuentemente en modalidades deportivas organizadas tenían mayor probabilidad de participar en AFD en la adultez. Por el contrario, esta asociación no se encontró con niños y niñas que jugaron al aire libre de forma no organizada.

Entre los estudios que han observado relaciones altas entre la AFD en la infancia y en la adolescencia y la AFD en la edad adulta, se puede destacar el realizado por Tammelin *et al.*, (2003a), donde contaron con una muestra de 7794 hombres y mujeres a los 14 años y a los 31 años. El objetivo principal de dicho estudio fue evaluar la asociación entre la participación en diversos tipos de deportes en la adolescencia y



el nivel de práctica y los tipos de AFD en la edad adulta joven. Según los resultados obtenidos, la AFD organizada y/o con fines competitivos en la adolescencia, podría aumentar la adquisición de varias habilidades motrices, mejorando la confianza para practicar diferentes deportes en el futuro. De forma similar, Hirvensalo *et al.* (2000), realizaron el seguimiento de 642 hombres y mujeres mayores de 65 años durante 8 años, y observaron una mayor proporción de personas activas entre aquellas con participación competitiva en deportes entre los 10-19 años. Huotari *et al.* (2011) también detectaron un menor riesgo de inactividad en la edad adulta entre los 1525 participantes que tuvieron mayor AFD en la adolescencia.

Sin embargo, a pesar de que la mayoría de los estudios analizados han observado una relación positiva entre la AFD realizada en la infancia y en la adolescencia con la AFD realizada en la edad adulta, también existen algunos trabajos que no han observado esta asociación. Como se ha recogido anteriormente, Hirvensalo *et al.* (2000) encontraron una asociación positiva entre la participación competitiva y un nivel elevado de AFD en la edad adulta, pero no observaron esta asociación en el caso de la práctica de deportes recreativos sin participación competitiva, tanto en la infancia como en la adolescencia. De la misma manera, en otros estudios tampoco se halló una relación significativa entre la participación en deportes (tanto organizada como no organizada) con un alto nivel de AFD en la edad adulta (Taylor *et al.*, 1999). En dicho estudio retrospectivo, realizado con una muestra de 105 hombres con un rango de edad entre los 32 y 60 años, si se asoció la obligación de hacer ejercicio con la inactividad en la edad adulta, por lo que dicha obligación en la infancia parece ser perjudicial de cara a alcanzar una vida activa en la adultez. En esta misma línea, en un trabajo longitudinal llevado a cabo a lo largo de 13 años por Wichstrøm *et al.* (2013), con una muestra de 3251 estudiantes en un rango de edad entre 12 y 19 años al inicio del estudio, la participación en AFD en el tiempo libre en la adolescencia, tanto organizada como no organizada, no tuvo relación directa con la AFD en la edad adulta.

En resumen, las diferentes investigaciones destacan el período de la infancia y la adolescencia como el más propicio para conocer y experimentar el mayor número posible de habilidades motrices (Tammelin *et al.*, 2003a), enfatizando la idea de la necesidad de ofrecer oportunidades para la práctica de AFD en jóvenes, debido al mayor impacto en la consecución de vidas activas en la adultez si la práctica de AFD es regular y persistente (Telama *et al.*, 2006). Sin embargo, la mayor parte de estas relaciones positivas mostradas en la literatura de la práctica de AFD en la infancia

y en la adolescencia como predictores de la AFD en la edad adulta, son moderadas (Batista *et al.*, 2019; Hallal *et al.*, 2006; Tammelin, 2005), mostrando que hay un cambio de grupos activos a inactivos y viceversa en distintos momentos de la vida, poniendo de manifiesto que la participación en la AFD a lo largo de la vida no está únicamente determinada por la práctica de AFD en la infancia o en la adolescencia, sino que puede cambiar por muchas razones durante el curso de la vida (Tammelin, 2005). La práctica de AFD en la edad adulta parece estar condicionada también por variables sociodemográficas, ambientales, personales y de comportamiento (Trost *et al.*, 2002). De manera similar, Martin *et al.* (2021) observaron que las y los niños menos activos en las primeras etapas de la vida, pueden practicar AFD en otras etapas, aunque sea menos probable.

La evidencia científica parece poner de manifiesto que a pesar de que existe una relación positiva y mayoritariamente moderada entre la práctica de AFD realizada en la infancia y en la adolescencia con la práctica de AFD en la edad adulta, el nivel de práctica en cualquier momento de la vida está determinado por múltiples factores que requieren abordajes multifactoriales.

2.4.1 El tipo de actividad física y deportiva (AFD) realizada en la infancia y en la adolescencia como predictor del estilo de vida activa en la adultez

Como ya se ha mencionado anteriormente, la evidencia científica expone la existencia de una relación significativa entre la práctica de AFD practicada en la infancia y en la adolescencia con tener una vida activa en la edad adulta. Sin embargo, también se ha apuntado a que el tipo de AFD llevada a cabo en edades iniciales de la vida (infancia y adolescencia) puede ser un factor determinante. En este sentido, este apartado tiene como objetivo, en primer lugar, analizar los efectos que la práctica de AFD organizada durante la infancia y la adolescencia ejerce sobre la práctica de AFD en edad adulta. Asimismo, se propone examinar si la frecuencia y el tipo de AFD organizada producen efectos diferenciados. La AFD organizada y estructurada es entendida como la AFD desarrollada en centros escolares, instituciones o clubes deportivos, que es dirigida y supervisada por personas con una formación en la enseñanza de la actividad física, la educación física o el deporte (Gómez-Cabello, 2018). En segundo lugar, en este apartado se analizarán los efectos de la práctica de AFD no organizada durante la infancia y la adolescencia sobre la práctica de AFD en edad adulta.

2.4.1.1 Relación entre la práctica de AFD organizada en la infancia y adolescencia y la práctica de AFD en la adultez

La evidencia científica sugiere que la práctica de AFD organizada en la infancia deriva en estilos de vida de mayor práctica de AFD en la edad adulta. Concretamente, en la revisión sistemática realizada por Tammelin (2005), en la que analiza una multitud de estudios longitudinales sobre los predictores y patrones que influyen en los niveles de actividad física en la edad adulta, concluye que la participación organizada e intensiva en deportes de competición en la juventud se asocia a un alto nivel de práctica de AFD en la adultez. En esta misma línea, Smith *et al.* (2015), en una investigación llevada a cabo en el Reino Unido con 6468 participantes en un rango de edad entre 10 y 48 años, observaron que la participación en modalidades deportivas organizadas en etapa infantil se vincula a la práctica de AFD en la edad adulta. Del mismo modo, Wichstrøm *et al.* (2013), en un trabajo de investigación longitudinal realizado con adolescentes y personas adultas noruegas a quienes se les pasó un cuestionario sobre hábitos saludables, práctica de actividad física, autoconcepto y datos sociodemográficos, concluyeron que las dos variables que mayor influencia tenían en un alto nivel de práctica de AFD en la adultez, eran la pertenencia a un club deportivo y un autoconcepto atlético positivo. Kjønniksen *et al.* (2009) analizaron si la participación de adolescentes noruegos en clubes o asociaciones deportivas predecía la frecuencia de AFD a los 23 años de edad y concluyeron que

el deporte organizado en personas jóvenes está positivamente asociado a los niveles de actividad física en la edad adulta, tanto en hombres como en mujeres, con una tendencia mayor en el género masculino. De forma similar, Perkins *et al.* (2004) realizaron un estudio en Estado Unidos con 642 participantes, observando que las personas con un nivel alto de participación deportiva organizada en la adolescencia tenían 3,49 veces más probabilidades de participar en actividades físicas en la edad adulta que las personas con un bajo nivel de participación deportiva en la adolescencia. Además de estar asociado al aumento de la práctica de AFD en la adultez, la práctica de AFD organizada en la infancia también tiene efectos positivos en otras variables relacionadas con la salud de las personas. En esta línea, el trabajo realizado por Logan *et al.* (2020), con estadounidenses de entre 7 y 29 años, muestra que la participación en modalidades deportivas organizadas en la edad escolar repercute de manera positiva tanto en el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares como en el nivel de práctica de AFD en la adultez. Respecto a la dimensión psicológica, la investigación llevada a cabo por Dodge y Lambert (2009) en Estados Unidos, en la que participaron 8152 personas, concluye que la práctica en deporte organizado en la adolescencia se asocia a una mayor autoestima y una mejor percepción de la salud propia.

Respecto a la frecuencia de la práctica organizada y estructurada, la literatura científica muestra que la participación en una o dos sesiones semanales se asocia a mayores niveles de actividad fi-





sica en la edad adulta. En este sentido, Tammelin *et al.* (2003b) realizaron una investigación longitudinal con población finlandesa de un rango de edad entre los 14 y 31 años. En ella, concluyeron que la participación en deportes organizados después del horario escolar en la adolescencia, con una frecuencia de una sesión semanal en mujeres y dos sesiones semanales en hombres, tiene relación con una elevada práctica de AFD en la edad adulta. No obstante, la mayoría de estudios (Beunen *et al.*, 2004; Murphy *et al.*, 2016; Palomäki *et al.*, 2018; Perkins *et al.*, 2004; Telama, 1996) han indicado que cuanto más elevada es la frecuencia semanal de práctica de AFD organizada durante la infancia y adolescencia, mayor es el nivel de práctica de AFD en la adultez. Entre ellos, el trabajo retrospectivo llevado a cabo por Hirvensalo *et al.* (2000) con personas finlandesas de un rango de edad entre 66 y 84 años, mostró que existe una correlación directa entre la frecuencia de participación en el entrenamiento en clubes deportivos y los índices de AFD en la edad adulta. Además, los datos apuntaron que, mientras existe una fuerte asociación entre la práctica de deportes de competición en la adolescencia y el nivel de AFD en la edad adulta, esta relación desaparece cuando el tipo de práctica de AFD en edades tempranas es recreativa, entendida ésta como la práctica voluntaria y lúdica que se realiza en el tiempo de ocio. Los resultados del estudio mostraron que aquellas y aquellos jóvenes que participaban en competiciones deportivas y, además, en los niveles más altos (nacional, élite), tenían aproximadamente de dos a 13 veces más probabilidades de presentar elevados niveles de práctica de AFD en la edad adulta. En esta misma línea, la investigación realizada por Telama *et al.* (2006) examinó cómo la frecuencia y participación en deporte competitivo en la infancia y adolescencia es un importante predictor del nivel de AFD en la edad adulta. Los autores registraron mediante cuestionarios diversa información acerca de la práctica de AFD en la infancia y adolescencia como por ejemplo el lugar, el nivel de competición, la frecuencia y la duración de los entrenamientos. El hallazgo principal fue que cuando la práctica de AFD en las primeras etapas es más regular y persistente, mayor es el impacto en la vida activa en la adultez. Además, en el caso de las mujeres, para que la influencia sea mayor en los niveles de actividad física en la edad adulta, la práctica deportiva organizada en la infancia y en la adolescencia tiene que ser más frecuente y de mayor duración en comparación con los hombres (Telama *et al.*, 2006).

Otra variable que ha generado gran interés entre la comunidad científica en la temática es el tipo de AFD organizada practicada en la infancia y en la adolescencia y sus efectos en los niveles de actividad física en la adultez. Tammelin *et al.*

(2003a) en un estudio longitudinal realizado con 7794 personas en Finlandia, evaluaron la asociación entre la participación en diferentes tipos de deportes en la adolescencia y el nivel de práctica de AFD en la edad adulta. Los resultados mostraron que las modalidades de práctica de AFD organizada que se asociaron a mayores niveles de práctica de AFD en la edad adulta en el caso de los hombres fueron el atletismo, los juegos de pelota, las actividades de resistencia de alta intensidad y de combate; y en el caso de las mujeres, correr, orientación, atletismo, ciclismo, gimnasia y equitación. En un estudio de similares características, Tammelin *et al.* (2003b) sugieren que existe algún tipo de correspondencia entre las modalidades practicadas en la infancia y en la adolescencia con las prácticas de AFD en la adultez. Los resultados del estudio indican que la participación de las y los adolescentes en deportes de resistencia se asocia con la participación en algún tipo de deporte de resistencia en la edad adulta y, en los varones, la participación en juegos de pelota en la adolescencia se asocia con la participación en algún juego de pelota a mayor edad. Kjønnsen *et al.* (2008) realizaron un trabajo de investigación longitudinal con 630 personas noruegas a los que se les pasó un cuestionario sobre la frecuencia y tipo de AFD realizada en la adolescencia y en la adultez. Las conclusiones del trabajo subrayan que la participación simultánea en varias actividades físicas en la adolescencia está moderadamente relacionada con la práctica de AFD posterior. Además, las modalidades deportivas que mostraron un alto grado de asociación a la práctica de AFD en la edad adulta fueron el ciclismo y correr. En esta misma línea, en un estudio elaborado en Canadá por Belanger *et al.* (2016), muestra la relación positiva entre la práctica de correr en la adolescencia y los niveles de actividad física a los 24 años. Esta asociación no se dio con otro tipo de modalidades como el fitness o la danza. Así, el estudio concluye mencionando que la asociación entre la AFD en la adolescencia y en la adultez depende, al menos en parte, del tipo de AFD practicada durante la primera etapa de la vida. Por el contrario, Taylor *et al.* (1999) llevaron a cabo una investigación transversal con 105 hombres de un rango de edad entre 32 y 60 años. El propósito del estudio fue evaluar la relación entre componentes específicos de la AFD durante la infancia y la adolescencia y los hábitos de ejercicio en la edad adulta. Los resultados mostraron que la participación en deportes en la niñez y adolescencia tuvo una relación positiva, pero no significativa, con un alto nivel de AFD en la edad adulta. No obstante, no encontraron ninguna asociación entre el tipo de modalidad deportiva (individual o colectiva) y los niveles de actividad física en la edad adulta. Resultados similares fueron obtenidos en el trabajo de

investigación realizado en Irlanda por Murphy *et al.* (2016). El estudio longitudinal, en el que participaron 873 participantes en un rango de edad entre 10 y 18 años, concluye que cuanto mayor es la frecuencia en la práctica deportiva en clubes deportivos, más elevados son los niveles de actividad física en la edad adulta. Sin embargo, el número de modalidades deportivas practicadas o el tipo de modalidad no se asocian a los niveles de práctica de AFD en la edad adulta.

2.4.1.2 Relación entre la práctica de AFD no organizada en la infancia y adolescencia y la práctica de AFD en la adultez

Por otro lado, el presente apartado pretende analizar los efectos de la práctica de AFD no organizada durante la infancia y la adolescencia sobre la práctica de AFD en edad adulta. La práctica de AFD en la infancia y en la adolescencia se realiza en distintos contextos de práctica. Si bien la práctica de AFD organizada tiene una importante presencia, también existe un elevado nivel de práctica de AFD en contextos no organizados. Se entiende como práctica de AFD no organizada aquella que no se desarrolla en centros escolares, instituciones o clubes deportivos, que no es dirigida y supervisada por personas con una formación en la enseñanza de la actividad física, la educación física o el deporte. En este sentido, especialmente en la infancia y en la adolescencia, se producen multitud de situaciones de práctica de AFD en contextos de juego libre, práctica deliberada u otras actividades físicas de la vida cotidiana. Este tipo de práctica no organizada consiste en un conjunto de actividades físicas y experiencias de movimientos espontáneos y autónomos que se practican en las calles, parques y en entornos no formales (Côté, 1999; Côté *et al.*, 2003; Côté & Fraser-Thomas, 2007), teniendo como principales características la diversión, la motivación y la autorregulación (Collet *et al.*, 2018). Por lo tanto, además de analizar los efectos de la práctica de AFD organizada, también puede ser necesario analizar los efectos que tiene la práctica no organizada de AFD realizada en la infancia y en la adolescencia en relación con la práctica de AFD en la edad adulta.

A pesar de la importancia que puede tener este tipo de práctica no organizada, especialmente en la infancia y adolescencia, lamentablemente son pocos los estudios que aportan evidencia científica sobre su influencia en la práctica de AFD en la edad adulta. Por ejemplo, si bien Smith *et al.* (2015), tal y como se ha mencionado en el apartado anterior, muestran que la participación en modalidades deportivas organizadas en edad infantil se vincula a la práctica de AFD en la edad adulta, este mismo estudio expone

que el juego deliberado, realizado en la calle o parques infantiles, no se asocia con la práctica de AFD en la edad adulta. Concretamente, Smith *et al.* (2015) realizaron un estudio de cohortes iniciado en 1970 con 17.284 niños y niñas de 10 años, y transcurridos 32 años con esas personas ya adultas de 42 años. En el mismo, se constató que la AFD realizada en la niñez en contextos no organizados, no se correlacionó con la práctica de AFD en la edad adulta. No obstante, observaron que las y los niños con un mayor índice de masa corporal (IMC) a los 10 años, tenían niveles de práctica de AFD más bajos a los 42 años. En otro estudio longitudinal similar realizado en Estados Unidos (García *et al.*, 2022), en el que se contó con una muestra representativa a nivel nacional de 90.0000 estudiantes adolescentes de aproximadamente 15 años en los años 1994 y 1995, de 132 instituciones educativas y que fueron nuevamente incluidos en el estudio en los años 2016-2018 con una edad de 33-39 años, se observó que los adolescentes que cumplían con la pauta de AFD recomendada para su edad tenían un menor riesgo de sufrir depresión y también menor riesgo de tendencia suicida en la edad adulta que aquellos que no cumplieron con estas pautas. Lamentablemente, en el estudio no se aportan datos sobre la relación entre la práctica de AFD en las distintas edades. Por su parte, Hirvensalo *et al.* (2000) en un estudio prospectivo realizado en población finlandesa, observaron que no existía asociación entre la práctica de deporte recreativo en las edades de 10-19 años con la práctica de AFD en la edad adulta (20-30 años y 40-64 años).

Estos resultados sobre la influencia de la práctica no organizada en edad infantil y en la adolescencia en la práctica de AFD en edad adulta, hay que tomarlos con cautela por diversas razones. En primer lugar, existen pocos estudios al respecto en los que se analice la influencia de la práctica no organizada de forma exclusiva y bien diferenciada (Smith *et al.*, 2015), por lo que existe una carencia importante de conocimiento científico contrastado. En segundo lugar, en la mayor parte de estudios no se define claramente si se trata de una práctica organizada o no (García *et al.*, 2022, Hirvensalo *et al.*, 2000, Mäkelä *et al.*, 2017). Por ejemplo, el estudio de Hirvensalo *et al.* (2000) hace referencia a deporte recreativo, sin especificar si es o no organizado. Posiblemente el deporte o la AFD recreativa pueda tener una naturaleza menos organizada y también probablemente menos exigente, pero estos aspectos no están claramente definidos. De forma similar, García *et al.* (2022) analizan la práctica de AFD de forma genérica, incluyendo todo tipo de actividades físicas como correr, bailar, jugar al fútbol, baloncesto, nadar, andar en bicicleta, entre otras muchas. Nuevamente, resulta complicado



conocer si estas AFD se realizan en contextos organizados y estructurados o no. En este sentido, podría ser necesario que futuros estudios fueran encaminados a especificar el tipo de práctica de AFD analizada, así como utilizar una categorización común más específica (Khan *et al.*, 2012) y aportando información más concreta sobre el tipo de práctica de AFD. En tercer lugar, tal y como expone Hirvensalo *et al.* (2000), posiblemente la falta de poder predictivo de la AFD no organizada en la infancia y adolescencia sobre la práctica de AFD en la edad adulta puede deberse al hecho de que las personas participantes en las investigaciones no la notificaran con precisión. Esta idea ha sido apoyada por Batista *et al.* (2019), exponiendo que la AFD organizada y, más concretamente el ámbito competitivo, parece ser más fácilmente recordada en comparación con las actividades recreativas no organizadas. Las actividades organizadas suelen seguir un calendario regular, con sesiones semanales en días y horarios fijos, así como determinados periodos de competiciones, lo que facilita su descripción y recuerdo. Esto resulta especialmente relevante cuando se evalúan de forma retrospectiva y también en un momento determinado mediante cuestionarios y recuerdos (Telama *et al.*, 1996). Por lo tanto, parece existir una necesidad de centrar la investigación en la práctica no organizada y afinar en la medición de este tipo de práctica mediante métodos que puedan generar un menor error. Asimismo, podría ser interesante analizar si existe una relación entre la práctica organizada y no organizada de AFD y su posible influencia en la AFD en edad adulta.

Atendiendo a diversos trabajos científicos (Gil de Montes *et al.*, 2011; Kjønniksen, 2009; Richards, 2007; Telama *et al.*, 1997; Wichstrøm *et al.*, 2013), parece que la pertenencia a una entidad de AFD con práctica organizada en la infancia y la adolescencia influye de manera positiva en el nivel de práctica de AFD en los años posteriores y existe poca evidencia sobre la influencia de la práctica de AFD no organizada. No obstante, hay que tener en cuenta que también se ha descrito que es necesario que las entidades de AFD ofrezcan oportunidades variadas (tanto competitivas como no competitivas) y de bajo coste, ya que las actividades de demasiado alto nivel o costosas podrían ser motivos para el abandono de la práctica de AFD (Mäkelä *et al.*, 2017).

2.4.2 Otros factores condicionantes en la relación entre el nivel de práctica de AFD realizada en la infancia y en la adolescencia y el nivel de práctica en la adultez

Tal y como se ha expuesto en los apartados anteriores de este capítulo, existe evidencia científica sobre la influencia positiva de la práctica de AFD en la infancia y en la adolescencia en la práctica de AFD en la edad adulta. No obstante, esta relación, además de estar condicionada por el tipo de práctica (organizada y no organizada) o por la frecuencia de la misma, parece estar condi-

cionada también por otros factores. Por ejemplo, algunos estudios muestran que el género puede condicionar la relación entre la práctica de AFD en la infancia y en la adolescencia y la práctica en la edad adulta. Atendiendo a Hirvensalo *et al.* (2000), la relación entre la práctica de AFD en edades iniciales y en la edad adulta fue de mayor magnitud en los hombres que en las mujeres. En un estudio posterior (Telama *et al.*, 2006), estos resultados fueron refrendados también en la práctica deportiva competitiva. Las/los investigadores observaron que, si bien la práctica competitiva en la adolescencia aumentaba la probabilidad de ser más activos en la edad adulta, esa probabilidad era mayor en hombres que en mujeres. De forma similar, Tammelin *et al.* (2003a) exponen que, mientras que para las mujeres la participación en deportes en la adolescencia una vez a la semana se asoció con una mayor probabilidad de ser activas en la edad adulta, en el caso de los hombres fueron necesarias 2-3 veces por semana para obtener el mismo beneficio. Se han sugerido algunas hipótesis para explicar estas diferencias en función del género en las asociaciones entre la práctica de AFD en niños y niñas y adolescentes y la AFD posterior en personas adultas. Posiblemente, los hombres requieran una mayor frecuencia mínima de participación en AFD que las mujeres para que tengan algún impacto en los niveles posteriores de AFD. Además, en este estudio se observó que existía una influencia del tipo de modalidad de práctica en esta relación. Mientras que en los hombres se encontró una asociación entre practicar atletismo, juegos de pelota, resistencia de alta intensidad y combate con la práctica de AFD en la edad adulta, en el caso de las mujeres las modalidades con más relación con la práctica de AFD en edad adulta fueron correr, orientación, atletismo, ciclismo, gimnasia y equitación (Tammelin *et al.*, 2003a). En la misma línea, en un estudio reciente realizado por Kwon *et al.* (2021), si bien no encontraron ninguna asociación entre los patrones de participación deportiva juvenil y el cumplimiento de las recomendaciones generales de AFD a los 23 años en hombres, esta relación sí se obtuvo en mujeres. Atendiendo a los resultados, los autores sugieren que la participación deportiva juvenil podría ser más importante entre las mujeres que entre los hombres para predecir la AFD en la edad adulta temprana. Esta idea había sido anteriormente constatada por Palomäki *et al.* (2018), exponiendo que las mujeres que eran activas en deportes juveniles organizados tenían más del doble de probabilidades de tener mayores hábitos saludables en la edad adulta que las sedentarias.

Además del género, en la literatura científica se ha apuntado a que los factores socioeconómicos también pueden afectar a la relación entre la práctica de AFD en la infancia y en la adolescen-

cia con la práctica en la edad adulta (Tammelin, 2005), aunque la cantidad de estudios al respecto sea menor y los resultados no son aún clarificadores. Concretamente Tammelin *et al.*, (2003b) observaron que las y los niños pertenecientes a familias de clase social baja presentaban una mayor inactividad física en la adolescencia que las de clases medias y altas. No obstante, esta asociación no se observó en edades posteriores (31 años). Mäkinen *et al.* (2010), también expusieron que la participación en deportes competitivos en la juventud parecía tener efectos positivos en la AFD posterior entre las personas con bajo nivel educativo. En este sentido, parece importante la promoción de deportes competitivos entre las personas con bajo nivel educativo, ya que podría tener efectos positivos en la adopción de un estilo de vida físicamente activo de por vida. Sin embargo, tal y como indican los propios investigadores, se necesitan más estudios prospectivos para confirmar estos resultados. Por otro lado, Tammelin, *et al.* (2003b) constataron que las y los niños con un bajo rendimiento escolar en la adolescencia, presentaban una mayor inactividad en la edad adulta, independientemente de la AFD realizada en la adolescencia. Estos resultados van en línea con los obtenidos por Telama *et al.* (1997) y por Kjønnsen *et al.* (2010). Telama *et al.* (1997) mostraron una asociación positiva entre las altas calificaciones obtenidas en la asignatura de educación física escolar con la práctica de AFD en la adultez. En la misma línea, Kjønnsen *et al.* (2010) mostraron una asociación moderada entre la actitud hacia la educación física escolar y la práctica deportiva organizada en la adolescencia, siendo esta mayor en mujeres.

En conjunto, estos estudios muestran que la relación entre la práctica de AFD en la infancia y adolescencia y en la edad adulta varía según factores socioeconómicos y educativos. Aun así, se necesitan más estudios al respecto, ya que dichos factores en las etapas tempranas de la infancia y adolescencia parecen influir de forma importante en la práctica de AFD en la adultez.

Otro de los factores condicionantes en la relación entre la práctica de AFD en la infancia y en la adolescencia con la práctica en la edad adulta ampliamente estudiada, es la autopercepción de la competencia motriz o deportiva. Varias investigaciones apuntan a que estar satisfecho con el propio rendimiento deportivo o con un alto nivel de habilidades autoevaluadas en edades iniciales se asocia con un alto nivel de AFD en la edad adulta (Barnekow-Bergkvist *et al.*, 1996; Tammelin, 2005; Taylor *et al.*, 1999; Telama *et al.*, 1997). En la misma línea, Hallal *et al.* (2006) expusieron que un comportamiento sedentario durante la infancia y la adolescencia, así como una mala condición física en la adolescencia, se asociaron con malos

resultados de salud en la edad adulta. Estos resultados también fueron descritos por Wichstrøm *et al.* (2013), quienes expusieron que un autoconcepto atlético positivo en la adolescencia estaba asociado a un alto nivel de práctica de AFD en el tiempo libre en la edad adulta, mientras que fumar, un índice de masa corporal alto y tener síntomas depresivos en la adolescencia, predijeron niveles bajos de práctica de AFD en el tiempo libre en la edad adulta. Esta idea también fue apoyada por Jose *et al.* (2011), ya que observaron que, para las mujeres, la competencia deportiva percibida en la infancia y en la adolescencia se asoció significativamente con ser activas en la edad adulta. Contrariamente, fumar y tener hermanos menores se asociaron inversamente con ser activas. Por su parte, para los chicos, practicar deporte fuera del colegio y tener padres activos se asociaron con ser activos hasta la edad adulta. Estos autores también apuntan a que tener una mejor capacidad cardiovascular se asoció positivamente con una AFD persistente en la edad adulta. En este sentido, parece necesario involucrar a los adolescentes en deportes organizados, mejorar el autoconcepto atlético, mejorar su capacidad cardiovascular y fomentar las actividades en familia con el fin de aumentar la cantidad de personas adultas físicamente activas.

2.4.3 Otros condicionantes del nivel de práctica de AFD en la edad adulta

Teniendo en cuenta que, a pesar de que se ha descrito que existe una influencia de la práctica de AFD en la infancia y en la adolescencia en la práctica de AFD en la edad adulta, en la mayor parte de las investigaciones la relación encontrada es moderada. Estos resultados ponen de manifiesto que la AFD realizada en la infancia y en la adolescencia no es el único factor condicionante de la práctica de AFD en la edad adulta. Estudios previos han expuesto que las trayectorias de práctica de AFD a lo largo de la vida sufren múltiples variaciones (Hirvensalo *et al.*, 2000, Kjønniksen *et al.*, 2008), que están determinadas por diferentes aspectos. La práctica de AFD en la edad adulta es un aspecto multifactorial, multicomponente y multinivel (Pérez *et al.*, 2018; Pérez *et al.*, 2018), que es necesario abordar desde un contexto amplio y no únicamente centrado en la influencia de la práctica de AFD en edades iniciales.

Desde este punto de vista, además de la importancia que puede tener el nivel de práctica de AFD en la infancia y en la adolescencia en la práctica de la edad adulta, se han descrito múltiples factores que también la condicionan. Se han expuesto factores que hacen referencia a las

características personales, a las características físicas, psicológicas o sociales (Notthoff *et al.*, 2017; Van Dyck *et al.*, 2020), a la edad, al género (Mäkinen *et al.*, 2010; Molanorouzi *et al.*, 2015; Tammelin *et al.*, 2003; Wu *et al.*, 2020), al nivel de práctica de AFD realizada en los años anteriores (Hirvensalo *et al.*, 2000), al estatus socioeconómico (Sallies *et al.*, 2018, Walters *et al.*, 2009), a los diferentes momentos temporales a lo largo de la vida (estudios, empleo, paternidad/maternidad) (Fell *et al.*, 2009; Memon *et al.*, 2021) o a los diferentes hitos o momentos vitales que van aconteciendo en la vida, como enfermedades, lesiones, situaciones discapacitantes, cambios psicológicos, corporales u hormonales (Hartman *et al.*, 2021; Rimmer, 2005), entre otros.

Además de los factores personales, también se han descrito multitud de aspectos ambientales que afectan a la práctica de AFD en la edad adulta, como el lugar de residencia (entorno rural o ciudad, barrio o comunidad, país, situación geográfica) (Mäkinen *et al.*, 2010; Pratt *et al.*, 2020; Remme *et al.*, 2021), los condicionantes del entorno de vida, tanto materiales o arquitectónicos (Perez *et al.*, 2018; Sugiyama *et al.*, 2019), como de las personas cercanas que faciliten o dificulten la práctica de AFD mejorando o no la conciliación para la práctica de AFD (Borgers *et al.*, 2018, Sallis *et al.*, 2015), o situaciones transitorias como las restricciones por pandemias (Sallis *et al.*, 2021), entre otros muchos factores.

Por lo tanto, con el fin de poder aumentar y mejorar el nivel de práctica de AFD en la edad adulta, además de ser necesario mejorar la práctica de AFD en la infancia y en la adolescencia, se debe realizar un abordaje multinivel adecuado a las necesidades y situaciones vitales de cada persona o colectivo. Parece inevitable realizar un abordaje multifactorial como medida de promoción del nivel de práctica de AFD en la edad adulta y no centrarse exclusivamente en abordajes puntuales.

2.5 Conclusiones de la revisión científica

La evidencia científica existente muestra que la participación en AFD en la infancia y en la adolescencia es un predictor significativo de la participación en AFD en la edad adulta. Se ha descrito que el periodo de la infancia y de la adolescencia es el más propicio para conocer y experimentar el mayor número posible de habilidades motrices, aspecto que puede aumentar la probabilidad de práctica de AFD en la edad adulta.

Si bien no existe evidencia científica sólida sobre la influencia que tiene la práctica de AFD no organizada en la infancia y en la adolescencia en la práctica de AFD en la edad adulta, una práctica organizada, vinculada a una entidad de AFD y estructurada, está relacionada con un aumento de la vida activa en la adultez. Asimismo, la frecuencia de práctica de AFD en la infancia y en la adolescencia se relacionó con una elevada AFD en la edad adulta. Al menos una vez por semana para las mujeres y dos o tres veces por semana, para los hombres, de práctica mantenida al menos durante tres años, parece ser necesaria para aumentar la práctica de AFD en la adultez. No obstante, mayores frecuencias de participación en AFD en la adolescencia (4 veces o más a la semana) se asociaron con mejores niveles de actividad física en la edad adulta. De la misma forma, la literatura científica consultada expone que la relación entre la AFD en la infancia y en la adolescencia y en la edad adulta es dependiente de la modalidad deportiva y del género. Las modalidades deportivas practicadas en la infancia y adolescencia que provocan una mayor práctica de AFD en la edad adulta son los juegos de pelota, las actividades de resistencia, las atléticas y las de combate para los hombres y las actividades de carrera, atletismo, ciclismo, gimnasia y equitación para mujeres.

Con respecto al carácter de la práctica, la AFD organizada y/o con fines competitivos, especialmente desde las primeras etapas de la adolescencia, podría aumentar la adquisición de varias habilidades motrices, mejorando la confianza para la práctica de AFD en la adultez. En este sentido, la participación en deportes de competición, tanto en la adolescencia como en la edad adulta, también al más alto nivel, se asocia con un alto nivel de AFD en la edad adulta.

No obstante, la relación entre la práctica de AFD en la infancia y la adolescencia con la práctica en la edad adulta es mayoritariamente moderada. Estos resultados ponen de manifiesto que la práctica de AFD de las personas adultas es un comportamiento complejo, influenciado no sólo por los niveles de actividad física en etapas anteriores, sino también por variables sociodemográficas, ambientales, personales y de comportamiento que rodean a cada persona. La fuerza de la estabilidad o el seguimiento de la práctica de AFD desde la adolescencia hasta la edad adulta es moderada, produciéndose importantes variaciones a lo largo del tiempo. Este aspecto indica que la práctica de AFD a lo largo de la vida no está totalmente determinada por las actividades realizadas en etapas anteriores, sino que puede cambiar por muchas razones (cargas laborales, familiares, enfermedades crónicas, lesiones, barreras personales y ambientales, entre otras) durante el curso de la vida.

2.6 Titulares destacados de la revisión de publicaciones científicas

En este apartado se presentan, en forma de titulares, las ideas más destacadas obtenidas de la revisión de la literatura científica.

- «Un mayor nivel de práctica de AFD en la infancia y en la adolescencia es un predictor significativo de la vida activa en la edad adulta.»
- «El hecho de practicar AFD de forma organizada, realizar diversas actividades deportivas de manera simultánea o tener buena resistencia en la infancia y en la adolescencia se asocian a mayores niveles de práctica de AFD en la edad adulta.»
- «Un mayor nivel de práctica y/o nivel competitivo en deportes durante la etapa juvenil, se relaciona positivamente con mayores niveles de práctica de AFD en la edad adulta.»
- «La participación en dos o tres sesiones semanales de AFD organizada en la infancia y en la adolescencia se asocia a mayores niveles de actividad física en la edad adulta.»
- «Mayores frecuencias semanales y una mayor persistencia en el tiempo de práctica de AFD durante la infancia y la adolescencia se asocian a mayores niveles de práctica de AFD en la edad adulta, adquiriendo mayor importancia en mujeres.»
- «No existe evidencia científica sólida que muestre la relación positiva entre la práctica de AFD no organizada con la práctica en edad adulta.»
- «La relación entre la práctica de AFD organizada en la infancia y la adolescencia y la práctica en la edad adulta es moderada.»
- «La AFD realizada en la infancia y en la adolescencia no es el único factor condicionante de la práctica de AFD en la edad adulta.»

2.7 Recomendaciones prácticas derivadas de las conclusiones de los trabajos científicos

Teniendo en cuenta que un mayor nivel de práctica de AFD, una mayor frecuencia semanal y que perdure en el tiempo durante la infancia y la adolescencia es un predictor significativo de la vida activa en la edad adulta, parece necesario aumentar los niveles de práctica de las y los niños y adolescentes.

Se debería de fomentar especialmente la práctica de AFD de forma organizada, preferiblemente dentro del seno de una entidad de AFD, supervisada por profesionales, con una frecuencia de más de dos o tres sesiones semanales y que asegure una adecuada adquisición de habilidades motrices variadas y una buena capacidad cardiovascular para obtener mayores niveles de práctica de AFD en la edad adulta.

Debido a que un mayor nivel de práctica y/o nivel competitivo en deportes se relaciona positivamente con mayores niveles de práctica de AFD en la edad adulta, especialmente al inicio

de la adolescencia se debería fomentar la práctica competitiva. Por lo tanto, una adecuada estrategia podría ser el mejorar los programas de práctica de AFD organizada, especialmente en población adolescente con el fin de ayudarles a convertirse en personas activas en la adultez. Asimismo, es necesario reforzar los esfuerzos para promover la participación deportiva de niñas y jóvenes, con el fin de reducir la brecha de género en el deporte juvenil y fomentar una mayor adherencia femenina a la AFD tanto en la infancia como en la edad adulta.

No existe evidencia científica sólida que muestre la relación positiva entre la práctica de AFD no organizada con la práctica en edad adulta, por lo que es necesario investigar al respecto.

Dado que la relación entre la práctica de AFD organizada en la infancia y la adolescencia y la práctica en la edad adulta es moderada, parece que la práctica realizada en la infancia y en la adolescencia no es el único factor condicionante. Se deberían de implementar políticas específicas de mejora de la práctica de AFD dirigidas a las necesidades de cada población que contemplen aspectos personales, sociodemográficos y ambientales.





3 DISEÑO Y VALIDACIÓN DE UN CUESTIONARIO PARA LA CAV

3.1 La necesidad de un cuestionario específico para la CAV

Con el objetivo de analizar la influencia y la transferencia de la AFD practicada en edad escolar sobre el estilo de vida activa o inactiva que se mantiene al ser una persona adulta en la población de la CAV, se consideró la necesidad de disponer de un cuestionario multidimensional que recabara información sobre cuatro dimensiones: los datos sociodemográficos generales, los niveles de actividad física en la edad adulta, las características de la AFD en la infancia y adolescencia y la percepción sobre la incidencia de la AFD realizada en la infancia y adolescencia sobre la práctica en la adultez.

Ante la falta de un cuestionario validado que contase de dichas características, se propuso un diseño de investigación retrospectiva (Neale, 2020; Plano Clark *et al.*, 2015), y se llevó a cabo el diseño y la validación de un cuestionario multidimensional *ad hoc* al contexto e idiomas oficiales de la CAV, mediante el uso y la adaptación científica de cuestionarios previamente validados. Dicho cuestionario se denominó «**Cuestionario AKTIBA: La actividad física y deportiva realizada en la infancia y la adolescencia, como predictor del estilo de vida activa en la edad adulta**», herramienta compuesta por 27 ítems o preguntas y dividida en las cuatro dimensiones citadas en las líneas previas.

3.2 Metodología de diseño, creación y validación del cuestionario

3.2.1 Diseño y procedimiento

El diseño, creación y validación del Cuestionario AKTIBA fue llevado a cabo en dos fases.

La primera de ellas, la de diseño y creación del cuestionario, se llevó a cabo a través de una revisión de la literatura científica en torno a la AFD en edad escolar y la transferencia sobre la vida activa o inactiva en personas adultas y en torno

a las herramientas validadas para la medición del nivel de práctica de AFD en la adultez y de las percepciones sobre la influencia que puede tener la práctica de AFD en edad escolar sobre la práctica en la adultez. La estrategia de búsqueda se fundamentó en consultar las bases de datos internacionales con relación directa con la temática (PUBMED, ERIC, ISOC, SciELO, Dialnet, TESEO, Psycinfo, Sportdiscus, ProQuest). Teniendo en cuenta los métodos revisados en la literatura científica, se partió de un cuestionario retrospectivo, concretamente el cuestionario de Jin *et al.* (2021). En cualquier caso, la herramienta se ajustó tanto al objetivo del estudio como al contexto vasco. Junto con el cuestionario retrospectivo, el cuestionario GPAQ (Bull *et al.*, 2009), así como el cuestionario de motivaciones y barreras para la práctica de AFD (Hoare *et al.*, 2017), se diseñó el cuestionario. Por último, siguiendo la estructura de Hoare *et al.* (2017), al final del cuestionario se incluyó una pregunta sobre la creencia de que la AFD practicada en edades tempranas, o no, pueda afectar a su estilo de vida en la edad adulta; conformándose así el primer borrador del cuestionario multidimensional *ad hoc*.

En una segunda fase, se analizó la validez de contenido y la validez ecológica de la herramienta a través de un panel de expertos/as. El contenido de la primera versión del cuestionario fue sometido a validación de contenido por un panel





de expertos/as conformado por 9 personas con un perfil docente y/o investigador, revisando el cuestionario en dos rondas. En la primera ronda, los expertos/as valoraron cada uno de los ítems del cuestionario tanto de forma cualitativa (observaciones generales e idiomas) como cuantitativa (1 = No cumple con el criterio; 2 = Bajo nivel; 3 = Moderado nivel; 4 = Alto nivel), atendiendo a los siguientes indicadores: suficiencia (los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta), claridad (el ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas), coherencia (el ítem tiene relación lógica con la dimensión que está midiendo) y relevancia (el ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido) (Escobar-Pérez & Cuervo-Martínez, 2008). Una vez que el grupo de expertos/as realizó la revisión cualitativa y cuantitativa del cuestionario, se recogieron todas las aportaciones y se realizaron las modificaciones correspondientes por parte de los investigadores, obteniendo una segunda versión del cuestionario. En la segunda ronda, los expertos/as puntuaron cada ítem solamente de forma cuantitativa. Con esta segunda versión de la herramienta, el mismo proceso de dos rondas se llevó a cabo con 6 técnicos/as deportivos/as del GV y de las Diputaciones Forales, para verificar la validez ecológica del cuestionario, obteniendo así la tercera y última versión.

3.2.2 Participantes

Participaron un total de 24 personas en el diseño, creación y validación del Cuestionario AKTIBA. En primer lugar, se estableció un grupo de trabajo de 8 investigadores/as, todos ellos doctores en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte con una amplia experiencia académica y profesional que diseñó el cuestionario.

En segundo lugar, el cuestionario fue revisado en dos rondas por un panel de 15 expertos/as (9 personas con un perfil docente y/o investigador y 6 técnicos/as del GV y de las Diputaciones Forales). El panel de 9 docentes y/o investigadores/as debían cumplir con tres de los cinco criterios establecidos (docente universitario, doctor/a, investigaciones en el área de la AFD en edad escolar, experiencia profesional en el área de la AFD en edad escolar y experto en los dos idiomas que se confeccionó el cuestionario). En el caso de los técnicos/as del GV y de las Diputaciones Forales, debían cumplir con los tres criterios establecidos (licenciatura o grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, experiencia profesional en el área de la AFD en edad escolar y experto/a en los dos idiomas que se confeccionó el cuestionario).

3.3 El «Cuestionario AKTIBA: La actividad física y deportiva realizada en la infancia y la adolescencia, como predictor del estilo de vida activo en la edad adulta»

«AKTIBA Galdetegia» / «Cuestionario AKTIBA»

Hautzarroan eta nerabezaroan egindako jarduera fisikoa eta kirola, helduaroko bizimodu aktiboaren iragarle gisa / La actividad física y deportiva realizada en la infancia y la adolescencia, como predictor del estilo de vida activo en la edad adulta.

Galdetegi hau betetzeko 18 urte baino nagusiagoa izatea eta gaur egun Euskal Autonomia Erkidegoan bizitzea beharrezkoa da / Para rellenar este cuestionario es necesario tener más de 18 años y residir actualmente en la Comunidad Autónoma Vasca.

Datu Orokorrak / Datos Generales

1. Adina / Edad:

2. Generoa / Género

- ☐ Emakumea / Mujer
☐ Gizona / Hombre
☐ Ez bitarra / No binario
☐ Nahiago dut ez erantzun / Prefiero no contestar

3. Adierazi hauetariko zein egoeratan zauden / Indica en cuál de estas situaciones te encuentras

- ☐ % 33 edo gehiagoko desgaitasuna dut / Tengo una discapacidad del 33 % o más
☐ DBE (Diru-sarrerak Bermatzeko Errenta jasotzen dut / Recibo la RGI (Renta de Garantía de Ingresos)
☐ Gutxiengo talde etniko baten parte naiz / Pertenezco a un grupo étnico minoritario Aurrekoetako bat ere ez / Ninguna de las anteriores

4. Adierazi gaur egun bizi zaren probintzia eta udalerria: / Indica la provincia y el municipio donde resides actualmente:

- ☐ Araba/Álava
☐ Bizkaia/Vizcaya
☐ Gipuzkoa/Guipúzcoa

Abadiño
Abanto y Ciérvana-Abanto
Zierbena
Agurain/Salvatierra
Aia
Aizarnazabal
Ajangiz
Albiztur
Alegia
Alegria-Dulantzi
Alkiza
Alonsotegi
Altzaga

Arratzu
Arratzua-Ubarrundia
Arrieta
Artea
Artzetales
Artziniega
Asparrena
Asteasu
Astigarraga
Ataun
Atxondo
Aulesti
Ayala/Aiara

Bernedo
Berriatua
Berriz
Bidania-Goiatz
Bilbao
Busturia
Campezo/Kanpezu
Deba
Derio
Dima
Donostia / San Sebastián
Durango
Ea

Altzo	Azkoitia	Eibar
Amezketza	Azpeitia	Elantxobe
Amorebieta-Etxano	Bakio	Elburgo/Burgelu
Amoroto	Baliarrain	Elciego
Amurrio	Balmaseda	Elduain
Andoain	Baños de Ebro/Mañueta	Elgeta
Anoeta	Barakaldo	Elgoibar
Antzuola	Barrika	Elorrio
Añana	Barrundia	Elvillar/Bilar
Arakaldo	Basauri	Erandio
Arama	Beasain	Ereño
Aramaio	Bedia	Ermua
Arantzazu	Beizama	Errenteria
Areatza	Belauntza	Errezil
Aretxabaleta	Berango	Erriberagoitia/Ribera Alta
Armiñón	Berantegui	Errigoiti
Arraia-Maeztu	Berastegi	Eskoriatza
Arrankudiaga	Bergara	Etxebarri
Arrasate/Mondragón	Bermeo	Etxebarria
Ezkio-Itsaso	Iurreta	Mallabia
Forua	Izurtza	Mañaria
Fruiz	Karrantza Harana/Valle de	Markina-Xemein
Gabiria	Carranza	Maruri-Jatabe
Gaintza	Kortezubi	Mendaro
Galdakao	Kripan	Mendata
Galdames	Kuartango	Mendexa
Gamiz-Fika	Labastida/Bastida	Meñaka
Garai	Lagrán	Moreda de Álava/Moreda Araba
Gatika	Laguardia	Morga
Gautegiz Arteaga	Lanciego/Lantziego	Mundaka
Gaztelu	Lanestosa	Mungia
Gernika-Lumo	Lantarón	Munitibar-Arbatzegi Gerrikaitz
Getaria	Lapuebla de Labarca	Murueta
Getxo	Larrabetzu	Muskiz
Gizaburuaga	Larraul	Mutiloa
Gordexola	Lasarte-Oria	Mutriku
Gorliz	Laudio/Llodio	Muxika
Güeñes	Laukiz	Nabarniz
Harana/Valle de Arana	Lazkao	Navaridas
Hernani	Leaburu	Oiartzun
Hernialde	Legazpi	Okondo
Hondarribia	Legorreta	Olaberria
Ibarra	Legutio	Ondarroa
Ibarrangelu	Leintz Gatzaga	Oñati
Idiazabal	Leioa	Ordizia
Igorre	Lekeitio	Orendain
Ikaztegieta	Lemoa	Orexa
Irun	Lemoiz	Orio
Iruña Oka/Iruña de Oca	Leza	Ormaiztegui
Irura	Lezama	Orozko
Iruraiz-Gauna	Lezo	Ortuella
Ispaster	Lizartza	Otxandio
Itsasondo	Loiu	Oyón-Oion

Pasaia	Ubide	Zalla
Peñacerrada-Urizaharra	Ugao-Miraballes	Zambrana
Plentzia	Urduliz	Zamudio
Portugalete	Urduña/Orduña	Zaratamo
Ribera Baja/Erribera Beitia	Urkabustaiz	Zarautz
Samaniego	Urnieta	Zeanuri
San Millán/Donemiliaga	Urretxu	Zeberio
Santurtzi	Usurbil	Zegama
Segura	Valdegovía/Gaubea	Zerain
Sestao	Valle de Trápaga-Trapagaran	Zestoa
Sondika	Villabona	Zierbena
Sopela	Villabuena de Álava/Eskuernaga	Zigoitia
Sopuerta	Vitoria-Gasteiz	Ziortza-BolibarAbaltzisketa
Soraluze-Placencia de las Armas	Yécora/Iekora	Zizurkil
Sukarrieta	Zaldibar	Zuia
Tolosa	Zaldibia	Zumaia
Trucios-Turtzioz	Zalduondo	Zumarraga

BESTE BAT (Zehaztu udalerria) / Otro (Especifica el municipio)

5. Adierazi haurtzaro eta nerabezaroan, 8-16 urte bitartean zein probintzia eta udalerritan bizi izan zinen (bat baino gehiago izatekotan, urte gehien igarotako udalerria): / Indica la provincia y el municipio de residencia en la infancia y la adolescencia, desde los 8 a 16 años (en caso de ser más de uno, el municipio donde se haya habitado el mayor número de años):

- ☐ EAE-tik kanpo/Fuera de la CAV
- ☐ Araba/Álava
- ☐ Bizkaia/Vizcaya
- ☐ Gipuzkoa/Guipúzcoa

Agurain/Salvatierra	Aia	Alkiza
Abadiño	Aizarnazabal	Alonsotegi
Abaltzisketa	Ajangiz	Altzaga
Abanto y Ciérvana-Abanto	Albiztur	Altzo
Zierbena	Alegia	Amezketza
Aduna	Alegria-Dulantzi	Amorebieta-Etxano
Amoroto	Baños de Ebro/Mañueta	Elorrio
Amurrio	Barakaldo	Elvillar/Bilar
Andoain	Barrika	Erandio
Anoeta	Barrundia	Ereño
Antzuola	Basauri	Ermua
Añana	Beasain	Errenteria
Arakaldo	Bedia	Errezil
Arama	Beizama	Erriberagoitia/Ribera Alta
Aramaio	Belauntza	Errigoiti
Arantzazu	Berango	Eskoriatza
Areatza	Berantevilla	Etxebarri
Aretxabaleta	Berastegi	Etxebarria
Armiñón	Bergara	Ezkio-Itsaso
Arraia-Maeztu	Bermeo	Forua
Arrankudiaga	Bernedo	Fruiz
Arrasate/Mondragón	Berriatua	Gabiria

Arratzu	Berriz	Gaintza
Arratzua-Ubarrundia	Berrobi	Galdakao
Arrieta	Bidania-Goiatz	Galdames
Arrigorriaga	Bilbao	Gamiz-Fika
Artea	Busturia	Garai
Artzentales	Campezo/Kanpezu	Gatika
Artziniega	Deba	Gautegiz Arteaga
Asparrena	Derio	Gaztelu
Asteasu	Dima	Gernika-Lumo
Astigarraga	Donostia / San Sebastián	Getaria
Ataun	Durango	Getxo
Atxondo	Ea	Gizaburuaga
Aulesti	Eibar	Gordexola
Ayala/Aiara	Elantxobe	Gorliz
Azkoitia	Elburgo/Burgelu	Güeñes
Azpeitia	Elciego	Harana/Valle de Arana
Bakio	Elduain	Hernani
Baliarrain	Elgeta	Hernalde
Balmaseda	Elgoibar	Hondarribia
Ibarra	Leintz Gatzaga	Oñati
Ibarrangelu	Leioa	Ordizia
Idiazabal	Lekeitio	Orendain
Igorre	Lemoa	Orexa
Ikaztegieta	Lemoiz	Orio
Irun	Leza	Ormaiztegi
Iruña Oka/Iruña de Oca	Lezama	Orozko Ortuella
Irura	Lezo	Otxandío
Iruraiz-Gauna	Lizartza	Oyón-Oion
Ispaster	Loiu	Pasaia
Itsasondo	Mallabia	Peñacerrada-Urizaharra
Iurreta	Mañaria	Plentzia
Izurtza	Markina-Xemein	Portugalete
Karrantza Harana/Valle de	Maruri-Jatabe	Ribera Baja/Erribera
Carranza	Mendaro	Beitia
Kortezubi	Mendata	Samaniego
Kripan	Mendexa	San Millán/Donemiliaga
Kuartango	Meñaka	Santurtzi
Labastida/Bastida	Moreda de Álava/Moreda	Segura
Lagrán	Araba	Sestao
Laguardia	Morga	Sondika
Lanciego/Lantziego	Mundaka	Sopela
Lanestosa	Mungia	Sopuerta
Lantarón	Munitibar-Arbatzegi Gerrikaitz	Soraluze-Placencia de las Armas
Lapuebla de Labarca	Murueta	Sukarrieta
Larrabetzu	Muskiz	Tolosa
Larraul	Mutiloa	Trucios-Turtzioz
Lasarte-Oria	Mutriku	Ubide
Laudio/Llodio	Muxika	Ugao-Miraballes
Laukiz	Nabarniz	Urduliz
Lazkao	Navaridas	Urduña/Orduña
Leaburu	Oiartzun	Urkabustaiz
Legazpi	Okondo	Urnietta
Legorreta	Olaberria	Urretxu
Legutio	Ondarroa	Usurbil

Valdegovia/Gaubea
Valle de Trápaga-Trapagaran
Villabona
Villabuena de
Álava/Eskuernaga
Vitoria-Gasteiz
Yécora/Iekora
Zaldibar
Zaldibia
Zalduondo

Zalla
Zambrana
Zamudio
Zaratamo
Zarautz
Zeanuri
Zeberio
Zegama
Zerain

Zestoa
Zierbena
Zigoitia
Ziortza-Bolibar
Zizurkil
Zuia
Zumaia
Zumarraga

LEHENENGO ATALA: Helduaroko jarduera fisiko maila / PRIMERA SECCIÓN:

Nivel de actividad física en la adultez

Jarraian, jarduera fisiko mota ezberdinak egiten pasatako denborari buruz galdetuko dizugu. Mesedez, fisikoki pertsona inaktiboa zarela uste izanda ere, eskertuko genizuke galderei erantzuten saiatzea. /

A continuación, vamos a preguntarte por el tiempo que pasas realizando diferentes tipos de actividad física. Te rogamos que intentes contestar a las preguntas, aunque no te consideres una persona activa.

LANEAN / EN EL TRABAJO

Pentsa ezazu lehenik eta behin lanean igarotzen duzun denboran, ordaindutakoa izan ala ez. Ikaske-tak, etxeko lanak edo lan bila jardutea ere kontuan har ditzakezu atal honetan. Galdera hauen kasuan, «intentsitate altuko jarduera fisikoak» esfortzu fisiko garrantzitsua eskatzen dutenak dira, arnasketa edo bihotz-erritmoan azelerazio handia eragiten dutenak. Bestetik, «intentsitate moderatuko jardue-ra fisikoak» esfortzu fisiko moderatua eta arnasketa edo bihotz-erritmoaren azelerazio arina eragiten dutenak dira. / Piensa primero en el tiempo que pasas en el trabajo, se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, tareas domésticas o de buscar trabajo. En estas preguntas, las «actividades físicas intensas» se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las «actividades físicas de intensidad moderada» son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.

1. Zure lanak eskatzen al du arnasketaren edo bihotz-erritmoaren azelerazio handia sortarazten duen intentsitate altuko jarduera fisikoren bat egitea? Hau da, gutxienez 10 minutuz jarraian pisu handiak jasotzea, lurrean zuloak egitea edo eraikitze lanak egitea.

/ ¿Exige tu trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como levantar pesos, cavar o trabajos de construcción durante al menos 10 minutos consecutivos?

☐ Bai / Sí

☐ Ez / No

2. Ohiko aste batean, zenbat egunetan egin ohi duzu intentsitate altuko jarduera fisikoa lanean? / En una semana típica, ¿cuántos días realizas actividades físicas intensas en tu trabajo?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

3. Intentsitate altuko jarduera fisikoa egiten duzun egun horietako batean, zenbat denbora eskaintzen diozu jarduera horri? / En uno de esos días en los que realizas actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo sueles dedicar a esas actividades?

- ☐ 10 minutu / 10 minutos
- ☐ 30 minutu / 30 minutos
- ☐ Ordu 1 (60 minutu) / 1 hora (60 minutos)
- ☐ Ordu 1 eta 30 min. (90 minutu) / 1 hora y 30 min. (90 minutos)
- ☐ 2 ordu (120 minutu) / 2 horas (120 minutos)
- ☐ 2 ordu eta 30 min. (150 minutu) / 2 horas y 30 min. (150 minutos)
- ☐ 3 ordu (180 minutu) / 3 horas (180 minutos)
- ☐ 3 ordu eta 30 min. (210 minutu) / 3 horas y 30 min. (210 minutos)
- ☐ 4 ordu (240 minutu) / 4 horas (240 minutos)
- ☐ 4 ordu eta 30 min. (270 minutu) / 4 horas y 30 min. (270 minutos)
- ☐ 5 ordu (300 minutu) / 5 horas (300 minutos)
- ☐ 5 ordu eta 30 min. (330 minutu) / 5 horas y 30 min. (330 minutos)
- ☐ 6 ordu (360 minutu) / 6 horas (360 minutos)
- ☐ 6 ordu eta 30 min. (390 minutu) / 6 horas y 30 min. (390 minutos)
- ☐ 7 ordu (420 minutu) / 7 horas (420 minutos)
- ☐ 7 ordu eta 30 min. (450 minutu) / 7 horas y 30 min. (450 minutos)
- ☐ 8 ordu (480 minutu) / 8 horas (480 minutos)
- ☐ 8 ordu eta 30 min. (510 minutu) / 8 horas y 30 min. (510 minutos)
- ☐ 9 ordu (540 minutu) / 9 horas (540 minutos)
- ☐ 10 ordu edo gehiago (600 minutu edo gehiago) / 10 horas o más (600 minutos o más)

4. Zure lanak eskatzen al du arnasketaren edo bihotz-erritmoaren azelerazio arina eragiten duen intentsitate moderatuko jarduera fisikoa egitea? Hau da, gutxienez 10 minutuz jarraian abiadura bizian ibiltzea edo pisu arinak toki batetik bestera eramatea. / ¿Exige tu trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa o transportar pesos ligeros durante al menos 10 minutos consecutivos?

- ☐ Bai / Sí
- ☐ Ez / No

5. Ohiko aste batean, zenbat egunetan egin ohi duzu intentsitate moderatuko jarduera fisikoa lanean? / En una semana típica, ¿cuántos días realizas actividades físicas moderadas en tu trabajo?

- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

6. Intentsitate moderatuko jarduera fisikoa egin behar duzun egun horietako batean, zenbat denbora eskaintzen diozu jarduera horri? / En uno de esos días en los que realizas actividades físicas moderadas, ¿cuánto tiempo sueles dedicar a esas actividades?

- ☐ 10 minutu / 10 minutos
- ☐ 30 minutu / 30 minutos
- ☐ Ordu 1 (60 minutu) / 1 hora (60 minutos)
- ☐ Ordu 1 eta 30 min. (90 minutu) / 1 hora y 30 min. (90 minutos)
- ☐ 2 ordu (120 minutu) / 2 horas (120 minutos)
- ☐ 2 ordu eta 30 min. (150 minutu) / 2 horas y 30 min. (150 minutos)

- ☐ 3 ordu (180 minutu) / 3 horas (180 minutos)
- ☐ 3 ordu eta 30 min. (210 minutu) / 3 horas y 30 min. (210 minutos)
- ☐ 4 ordu (240 minutu) / 4 horas (240 minutos)
- ☐ 4 ordu eta 30 min. (270 minutu) / 4 horas y 30 min. (270 minutos)
- ☐ 5 ordu (300 minutu) / 5 horas (300 minutos)
- ☐ 5 ordu eta 30 min. (330 minutu) / 5 horas y 30 min. (330 minutos)
- ☐ 6 ordu (360 minutu) / 6 horas (360 minutos)
- ☐ 6 ordu eta 30 min. (390 minutu) / 6 horas y 30 min. (390 minutos)
- ☐ 7 ordu (420 minutu) / 7 horas (420 minutos)
- ☐ 7 ordu eta 30 min. (450 minutu) / 7 horas y 30 min. (450 minutos)
- ☐ 8 ordu (480 minutu) / 8 horas (480 minutos)
- ☐ 8 ordu eta 30 min. (510 minutu) / 8 horas y 30 min. (510 minutos)
- ☐ 9 ordu (540 minutu) / 9 horas (540 minutos)
- ☐ 9 ordu eta 30 min. (570 minutu) / 9 horas y 30 min. (570 minutos)
- ☐ 10 ordu edo gehiago (600 minutu edo gehiago) / 10 horas o más (600 minutos o más)

LEKUALDATZEKO / PARA DESPLAZARSE

Hurrengo galdera sorta erantzuteko lanarekin erlazionaturiko jarduera fisikoa ez duzu kontuan hartu behar. Orain, alde batetik bestera desplazatzeko nola egiten duzun jakin nahiko genuke. Adibidez, nola joan ohi zara lanera, erosketak egitera, merkatura edo ikasketa zentrura. / En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora nos gustaría saber cómo te desplazas de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo vas al trabajo, de compras, al mercado o al centro educativo.

7. Zure desplazamenduetan, oinez edo bizikletaz ibiltzen zara gutxienez 10 minutuz jarraian? / En tus desplazamientos, ¿caminas o vas en bicicleta durante al menos 10 minutos consecutivos?

- ☐ Bai / Sí
- ☐ Ez / No

8. Zure desplazamenduetan, ohiko aste batean, zenbat egunetan ibiltzen zara oinez edo bizikletaz gutxienez 10 minutuz jarraian? / En tus desplazamientos, en una semana típica, ¿cuántos días caminas o vas en bicicleta durante al menos 10 minutos consecutivos?

- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

9. Zure desplazamenduetan, ohiko egun batean, zenbat denbora pasatzen duzu oinez edo bizikletaz ibiltzen? / En tus desplazamientos, en un día típico, ¿cuánto tiempo pasas caminando o yendo en bicicleta?

- ☐ 10 minutu / 10 minutos
- ☐ 30 minutu / 30 minutos
- ☐ Ordu 1 (60 minutu) / 1 hora (60 minutos)
- ☐ Ordu 1 eta 30 min. (90 minutu) / 1 hora y 30 min. (90 minutos)
- ☐ 2 ordu (120 minutu) / 2 horas (120 minutos)
- ☐ 2 ordu eta 30 min. (150 minutu) / 2 horas y 30 min. (150 minutos)

- ☐ **3 ordu (180 minutu) / 3 horas (180 minutos)**
- ☐ **3 ordu eta 30 min. (210 minutu) / 3 horas y 30 min. (210 minutos)**
- ☐ **4 ordu (240 minutu) / 4 horas (240 minutos)**
- ☐ **4 ordu eta 30 min. (270 minutu) / 4 horas y 30 min. (270 minutos)**
- ☐ **5 ordu (300 minutu) / 5 horas (300 minutos)**
- ☐ **5 ordu eta 30 min. (330 minutu) / 5 horas y 30 min. (330 minutos)**
- ☐ **6 ordu (360 minutu) / 6 horas (360 minutos)**
- ☐ **6 ordu eta 30 min. (390 minutu) / 6 horas y 30 min. (390 minutos)**
- ☐ **7 ordu (420 minutu) / 7 horas (420 minutos)**
- ☐ **7 ordu eta 30 min. (450 minutu) / 7 horas y 30 min. (450 minutos)**
- ☐ **8 ordu (480 minutu) / 8 horas (480 minutos)**
- ☐ **8 ordu eta 30 min. (510 minutu) / 8 horas y 30 min. (510 minutos)**
- ☐ **9 ordu (540 minutu) / 9 horas (540 minutos)**
- ☐ **9 ordu eta 30 min. (570 minutu) / 9 horas y 30 min. (570 minutos)**
- ☐ **10 ordu edo gehiago (600 minutu edo gehiago) / 10 horas o más (600 minutos o más)**

AISSIALDIAN / EN EL TIEMPO DE OCIO

Ondorengo galderak erantzuteko ez hartu kontuan aurrez aipatutako laneko eta desplazamenduetako jardura fisikoa. Orain aisialdian egiten duzun kirola edota jardura fisikoari buruz galdetuko dizugu. Adibidez, oinez ibiltzea, mendian ibiltzea, bizikletan ibiltzea, dantza egitea, euskal pilotan jokatzeta, yoga egitea, futboleko jokatzeta, igeri egitea, *spinning* egitea, gimnasioan jardutea edo antzerako edozein jardura fisiko edo kirol izan daiteke. / Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya las hemos mencionado. Ahora nos gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practicas en tu tiempo de ocio como caminar, andar por el monte, montar en bicicleta, bailar, jugar a pelota vasca, hacer yoga, jugar al fútbol, nadar, spinning, gimnasio o cualquier actividad físico-deportiva similar.

10. Zure aisialdian praktikatzten duzu gutxienez 10 minutuz jarraian arnasketaren edo bihotz-erritmoaren azelerazio handia eragiten duen intentsitate altuko jardura fisiko edo kirolik? Adibidez: *aerobic* edo *spinning* saio gogorra, maldan gora oso bizkor ibili, futbol, saskibalo, eskubalo, judo, euskal pilota edo antzerako kirolean lehiatu, surfa egin, gorabehera handiko ibilbidea osatu bizikletan edo korrika erritmo bizian egin, *crossfit* saio gogorra edo antzerako intentsitatean jardutean. / ¿En tu tiempo de ocio, practicas actividad física o deportes intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco durante al menos 10 minutos consecutivos? Por ejemplo, una sesión dura de *aerobic* o *spinning*, competir en deportes como el fútbol, baloncesto, balonmano, judo, pelota vasca o similares, hacer surf, montar en bicicleta en un recorrido con altibajos o correr rápido, una sesión dura de *crossfit* o actividades de una intensidad similar.

- ☐ Bai / Si
- ☐ Ez / No

11. Ohiko aste batean, zenbat egunetan praktikatzten duzu intentsitate altuko jardura fisikoa edo kirola aisialdian? / En una semana típica, ¿cuántos días practicas actividad física o deportes intensos en tu tiempo de ocio?

- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

12. Intentsitate altuko jarduera fisiko edo kirolak praktikatzen dituzun egun horietako batean, zenbat denbora eskaintzen diezu jarduera horiei? / En uno de esos días en los que practicas actividad física o deportes intensos, ¿cuánto tiempo sueles dedicar a esas actividades?

- ☐ 10 minutu / 10 minutos
- ☐ 30 minutu / 30 minutos
- ☐ 60 minutu (ordu 1) / 60 minutos (1 hora)
- ☐ 90 minutu (ordu 1 eta 30 min.) / 90 minutos (1 hora y 30 min.)
- ☐ 120 minutu (2 ordu) / 120 minutos (2 horas)
- ☐ 150 minutu (2 ordu eta 30 min.) / 150 minutos (2 horas y 30 min.)
- ☐ 180 minutu (3 ordu) / 180 minutos (3 horas)
- ☐ 210 minutu (3 ordu eta 30 min.) / 210 minutos (3 horas y 30 min.)
- ☐ 240 minutu (4 ordu) / 240 minutos (4 horas)
- ☐ 270 minutu (4 ordu eta 30 min.) / 270 minutos (4 horas y 30 min.)
- ☐ 300 minutu (5 ordu) / 300 minutos (5 horas)
- ☐ 330 minutu (5 ordu eta 30 min.) / 330 minutos (5 horas y 30 min.)
- ☐ 360 minutu (6 ordu) / 360 minutos (6 horas)
- ☐ 390 minutu (6 ordu eta 30 min.) / 390 minutos (6 horas y 30 min.)
- ☐ 420 minutu (7 ordu) / 420 minutos (7 horas)
- ☐ 450 minutu (7 ordu eta 30 min.) / 450 minutos (7 horas y 30 min.)
- ☐ 480 minutu (8 ordu) / 480 minutos (8 horas)
- ☐ 510 minutu (8 ordu eta 30 min.) / 510 minutos (8 horas y 30 min.)
- ☐ 540 minutu (9 ordu) / 540 minutos (9 horas)
- ☐ 570 minutu (9 ordu eta 30 min.) / 570 minutos (9 horas y 30 min.)
- ☐ 600 minutu edo gehiago (10 ordu edo gehiago) / 600 minutos o más (10 horas o más)

13. Zure aisialdian praktikatzen al duzu gutxienez 10 minutuz jarraian arnasketaren edo bihotz-erritmoaren azelerazio arina eragiten duen intentsitate moderatuko jarduera fisiko edo kirolik? Adibidez: oinez, martxa nordikoa eginez edo bizikletan lasai ibili, yoga egin, luzaketak egin, dantza edo korrika modu lasaian egin, mendian buelta lasai bat eman edo antzerako intentsitateko jardueraren bat. / ¿En tu tiempo de ocio practicas alguna actividad física o deporte de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco durante al menos 10 minutos consecutivos? Por ejemplo, caminar, realizar marcha nórdica o montar en bicicleta con tranquilidad y en una zona plana, hacer yoga, hacer estiramientos, nadar, bailar o correr a ritmo relajado, dar una vuelta tranquila por el monte o actividades de una intensidad similar.

- ☐ Bai / Sí
- ☐ Ez / No

14. Ohiko aste batean, zenbat egunetan praktikatzen duzu intentsitate moderatuko jarduera fisikoa edo kirola aisialdian? / En una semana típica, ¿cuántos días practicas actividad física o deporte de intensidad moderada en tu tiempo de ocio?

- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

15. Intentsitate moderatuko jarduera fisikoa edo kirolak praktikatzen dituzun egun horietako batean, zenbat denbora eskaintzen diezu jarduera horiei? / En uno de esos días en los que practicas actividad física o deporte de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo sueles dedicar a esas actividades?

- ☐ 10 minutu / 10 minutos
- ☐ 30 minutu / 30 minutos
- ☐ Ordu 1 (60 minutu) / 1 hora (60 minutos)
- ☐ Ordu 1 eta 30 min. (90 minutu) / 1 hora y 30 min. (90 minutos)
- ☐ 2 ordu (120 minutu) / 2 horas (120 minutos)
- ☐ 2 ordu eta 30 min. (150 minutu) / 2 horas y 30 min. (150 minutos)
- ☐ 3 ordu (180 minutu) / 3 horas (180 minutos)
- ☐ 3 ordu eta 30 min. (210 minutu) / 3 horas y 30 min. (210 minutos)
- ☐ 4 ordu (240 minutu) / 4 horas (240 minutos)
- ☐ 4 ordu eta 30 min. (270 minutu) / 4 horas y 30 min. (270 minutos)
- ☐ 5 ordu (300 minutu) / 5 horas (300 minutos)
- ☐ 5 ordu eta 30 min. (330 minutu) / 5 horas y 30 min. (330 minutos)
- ☐ 6 ordu (360 minutu) / 6 horas (360 minutos)
- ☐ 6 ordu eta 30 min. (390 minutu) / 6 horas y 30 min. (390 minutos)
- ☐ 7 ordu (420 minutu) / 7 horas (420 minutos)
- ☐ 7 ordu eta 30 min. (450 minutu) / 7 horas y 30 min. (450 minutos)
- ☐ 8 ordu (480 minutu) / 8 horas (480 minutos)
- ☐ 8 ordu eta 30 min. (510 minutu) / 8 horas y 30 min. (510 minutos)
- ☐ 9 ordu (540 minutu) / 9 horas (540 minutos)
- ☐ 9 ordu eta 30 min. (570 minutu) / 9 horas y 30 min. (570 minutos)
- ☐ 10 ordu edo gehiago (600 minutu edo gehiago) / 10 horas o más (600 minutos o más)

PORTAERA SEDENTARIOA / COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

Hurrengo galderan lanean, etxean, desplazamenduetan edo zure lagunekin eserita edo etzanda pasatzen duzun denborari buruz galdetuko dizugu, baina ez hartu kontuan lo egiten pasatako denbora. Adibidez, kontuan izan lan mahaiaren aurrean, lagunekin eserita, autobusez edo trenez bidaiatzen, kartetan jolastan edo telebista/mugikorrari begira pasatako denbora.. / La siguiente pregunta se refiere al tiempo que sueles pasar sentado/a o recostado/a en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con tus amigos/as, pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. Se incluye el tiempo pasado ante una mesa de trabajo, sentado/a con los amigos/as, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión o el móvil.

16. Ohiko egun batean, zenbat denbora egiten duzu eserita edo etzanda? / ¿Cuánto tiempo sueles pasar sentada o recostada en un día típico?

- ☐ 10 minutu / 10 minutos
- ☐ 30 minutu / 30 minutos
- ☐ Ordu 1 (60 minutu) / 1 hora (60 minutos)
- ☐ Ordu 1 eta 30 min. (90 minutu) / 1 hora y 30 min. (90 minutos)
- ☐ 2 ordu (120 minutu) / 2 horas (120 minutos)
- ☐ 2 ordu eta 30 min. (150 minutu) / 2 horas y 30 min. (150 minutos)
- ☐ 3 ordu (180 minutu) / 3 horas (180 minutos)

- ☐ 3 ordu eta 30 min. (210 minutu) / 3 horas y 30 min. (210 minutos)
- ☐ 4 ordu (240 minutu) / 4 horas (240 minutos)
- ☐ 4 ordu eta 30 min. (270 minutu) / 4 horas y 30 min. (270 minutos)
- ☐ 5 ordu (300 minutu) / 5 horas (300 minutos)
- ☐ 5 ordu eta 30 min. (330 minutu) / 5 horas y 30 min. (330 minutos)
- ☐ 6 ordu (360 minutu) / 6 horas (360 minutos)
- ☐ 6 ordu eta 30 min. (390 minutu) / 6 horas y 30 min. (390 minutos)
- ☐ 7 ordu (420 minutu) / 7 horas (420 minutos)
- ☐ 7 ordu eta 30 min. (450 minutu) / 7 horas y 30 min. (450 minutos)
- ☐ 8 ordu (480 minutu) / 8 horas (480 minutos)
- ☐ 8 ordu eta 30 min. (510 minutu) / 8 horas y 30 min. (510 minutos)
- ☐ 9 ordu (540 minutu) / 9 horas (540 minutos)
- ☐ 9 ordu eta 30 min. (570 minutu) / 9 horas y 30 min. (570 minutos)
- ☐ 10 ordu edo gehiago (600 minutu edo gehiago) / 10 horas o más (600 minutos o más)

HELDUAROAN JARDUERA FISIKOA EGITEKO ARRAZOIAK ETA EZ EGITEKO EDO GUTXIAGO EGITEKO OZTOPOAK / MOTIVOS PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA Y OBSTÁCULOS PARA NO HACER O HACER MENOS EN LA ADULTEZ

17. Honako hauetatik zeinek deskribatzen du hobekien zure egungo AISIALDIKO jarduera fisikoren egoera? / ¿Cuál de las siguientes afirmaciones describe mejor tu estado de actividad física en tu TIEMPO LIBRE actual?

- ☐ Ez dut jarduera fisikorik egiten edo oso gutxi egiten dut eta ez dut hurrengo sei hilabeteetan hasteko asmorik / No hago actividad física o lo hago muy poco y no pienso empezar a hacerlo en los próximos seis meses
- ☐ Ez dut jarduera fisikorik egiten edo oso gutxi egiten dut, baina hurrengo sei hilabeteetan hasa pentsatzen ari naiz / No practico actividad física o lo practico muy poco, pero estoy pensando en empezar a hacerlo en los próximos seis meses
- ☐ Jarduera fisikoa egiten dut, baina ez erregulari / Practico actividad física, pero no regularmente
- ☐ Jarduera fisikoa erregulari egiten dut, baina azken sei hilabeteetan hasi naiz egiten / Practico actividad física de forma regular, pero he empezado a hacerlo en los últimos seis meses
- ☐ Jarduera fisikoa erregulari egiten dut, eta 6 hilabete baino gehiago daramatzat egiten / Practico actividad física de forma regular y lo hago desde hace más de 6 meses

18. Adierazi honako hauetatik zeintzuk diren AISIALDIAN fisikoki aktibo izateko zure arrazoi nagusiak / Indica cuáles son tus principales motivos para ser activo/a físicamente en tu TIEMPO LIBRE

- ☐ Ez dut arrazoirik / No tengo motivos
- ☐ Pisua galtzea edo mantentzea / Pérdida o mantenimiento de peso
- ☐ Familiako kideekin jolastea (seme-alabak, bilobak, ilobak...) / Jugar con los/as miembros de mi familia (hijos/as, nietos/as, sobrinos/as...)
- ☐ Kirol instalazio egokiak eskura izatea / Disponer de instalaciones deportivas adecuadas
- ☐ Osasun-arazoak saihestu edo kontrolatu / Prevenir o controlar problemas de salud
- ☐ Ekimen sozialetan parte hartzea (adibidez: minbiziaren aurkako lasterketa, Lilatoia...) / Participar en iniciativas sociales (por ejemplo: carrera contra el cáncer, Lilatón...)
- ☐ Natur guneak (itsasoa/mendia...) eskura izatea / Fácil acceso a espacios naturales (mar/montaña...)

- ☐ **Aldartea hobetzea** / Mejorar el estado de ánimo
- ☐ **Lagunekin eta gozatzan dudan pertsonekin kontaktua izatea** / Estar en contacto con amigos/as y personas con las que disfruto
- ☐ **Jarduera eskaintza egokia eskura izatea** / Disponer de una oferta adecuada de actividades
- ☐ **Kirol-errendimendua hobetzea** / Mejorar el rendimiento deportivo
- ☐ **Sasoi onean egotea** / Estar en forma
- ☐ **Gozatzea (entretanimendu ona da niretzat)** / Disfrutar (es un buen entretenimiento para mí)
- ☐ **Nire gorputzaren itxura hobetzea** / Mejorar el aspecto de mi cuerpo
- ☐ **Niretzako denbora hartzea** / Dedicarme tiempo a mí mismo/a
- ☐ **Estresa gutxitzea** / Reducir el estrés
- ☐ **Beste bat** / Otro

19 Adierazi hauetatik zeintzuk diren AISIALDIAN fisikoki aktibo izateko oztopo nagusiak / Indica cuáles son tus principales barreras para ser activo/a físicamente en tu TIEMPO LIBRE

- ☐ **Ez daukat oztoporik** / No tengo barreras
- ☐ **Jarduera norekin egin ez izatea** / No tener con quien realizar la actividad física
- ☐ **Garestiegia da** / Es demasiado caro
- ☐ **Denbora falta** / Falta de tiempo
- ☐ **Bikotearen/familiaren/lagunen laguntza ez izatea** / No tener ayuda de mi pareja/familia/amigos/as
- ☐ **Instalaziora joateko edo jarduera egiteko lagunduko didan pertsonarik ez izatea** / No tener quien me acompañe a la instalación o a la actividad
- ☐ **Instalaziora edo jarduera egiten den tokira iristeko garraibide falta izatea** / No disponer de transporte para llegar a la instalación o a la actividad
- ☐ **Kirol instalazio edo jarduera egokirik ez izatea gertu** / No hay instalaciones o actividades adecuadas cerca
- ☐ **Kirol instalazioak eta jarduerak nire beharretara egokituta ez egotea** / Las instalaciones deportivas no están adecuadas a mis necesidades
- ☐ **Ariketa fisikoa ez gustatzea** / No me gusta la actividad física
- ☐ **Denbora gehiegi kentzea familia-harreman eta arduretatik** / Me quita demasiado tiempo de mis responsabilidades familiares
- ☐ **Zaharregia naiz** / Soy demasiado viejo/a
- ☐ **Nahiago dut aisialdiko beste jarduera batzuk egitea** / Prefiero hacer otras actividades en mi tiempo de ocio
- ☐ **Osasun arazoak** / Problemas de salud
- ☐ **Desgaitasuna izatea** / Tener alguna discapacidad
- ☐ **Konfiantza falta izatea** / Falta de confianza
- ☐ **Alferkeria edo gogorik eza** / Pereza o falta de ganas
- ☐ **Eguraldiak gogogabetzea** / El clima me desanima
- ☐ **Gehiegizko lanak edo ikasketak sortutako nekea edukitzea** / Cansancio por sobrecarga de trabajo o estudios
- ☐ **Jarduera fisikoa egiteko zaintza lanak beste norbaiten gain uztea gaizki ikusia egotea** / Está mal visto dejar el trabajo de cuidado a otra persona para practicar actividad física
- ☐ **Min hartzeko beldurra** / Miedo a hacerme daño
- ☐ **Jarduera fisikoa egitean besteen aurrean gorputza agerian jartzea** / Exponer mi cuerpo frente a otros/as durante la actividad física.
- ☐ **Beste bat** / Otro

BIGARREN ATALA: Haurtzaro eta Nerabezaroan egindako jarduera fisikoaren edo -kirolaren ezaugarriak / SEGUNDA SECCIÓN: Características de la actividad físico-deportiva realizada en la Infancia y Adolescencia

Jarraian HAURTZARO eta NERABEZAROAN (8-16 urte) aisialdian egindako kirol edo jarduera fisikoaren inguruko galdera batzuk egingo zaizkizu / A continuación, se le harán algunas preguntas sobre el deporte o la actividad física realizada en el tiempo de ocio DURANTE SU INFANCIA Y ADOLESCENCIA (8-16 años)

JARDUERA ANTOLATUA: Udal, klub, eskola edota elkarte batek antolatutako jarduera, pertsona heldu batek (begirale/entrenatzaile) zuzendutakoa / ACTIVIDAD ORGANIZADA: Actividad organizada por un ayuntamiento, club, escuela o asociación dirigida por una persona adulta (monitor/a/entrenador/a)

20. Aukeratu 8-11 urte bitartean ERREGULARTASUNEZ (gutxienez astean behin) egindako KIROL ANTOLATU guztiak / Selecciona todos los DEPORTES ORGANIZADOS realizados con REGULARIDAD (por lo menos una vez a la semana) entre 8 y 11 años

- ☐ Bat ere ez / Ninguno
- ☐ Aerobika / Aerobic
- ☐ Arku tiraketa / Tiro con arco
- ☐ Arrantza / Pesca
- ☐ Arraunketa / Remo
- ☐ Atletismoa / Atletismo
- ☐ Automobilismoa (karting) / Automovilismo (karting)
- ☐ Badmintona / Bádminton
- ☐ Beisbol eta sofbola / Béisbol y sófbol
- ☐ Bela / Vela
- ☐ Belar gaineko hockeya / Hockey sobre hierba
- ☐ Bodyboarda / Bodyboard
- ☐ Bola eta Toka / Bola y Toca
- ☐ Boleibola / Voleibol
- ☐ Dantzak / Bailes
- ☐ Futbola / Fútbol
- ☐ Errugbia/ Rugby
- ☐ Esgrima / Esgrima
- ☐ Eskalada / Escalada
- ☐ Eskia / Esquí
- ☐ Eskubaloia / Balonmano
- ☐ Esku pilota / Pelota mano
- ☐ Gimnastika / Gimnasia
- ☐ Golfa / Golf
- ☐ Halterofilia / Halterofilia
- ☐ Herri Kirolak / Herri Kirolak
- ☐ Hipika / Hípica
- ☐ Igeriketa / Natación

- ☐ Igeriketa artistikoa / Natación artística
- ☐ Iristaketa / Patinaje
- ☐ Izotz gaineko irristaketa / Patinaje sobre hielo
- ☐ Izotz gaineko hockeya / Hockey sobre hielo
- ☐ Judoa / Judo
- ☐ Karatea / Karate
- ☐ Kirol egokitua / Deporte adaptado
- ☐ Mahai tenisa / Tenis de mesa
- ☐ Mendizaletasuna / Montañismo
- ☐ Padela / Pádel
- ☐ Paddel surfa / Paddel surf Parkour / Parkour Piraguismoa / Piragüismo
- ☐ Pool edo Karanbola Billarra / Billar Pool o Carambola
- ☐ Saskibaloia / Baloncesto
- ☐ Scooter / Scooter
- ☐ Skate / Skate
- ☐ Snowboard / Snowboard
- ☐ Squash / Squash
- ☐ Surfa / Surf
- ☐ Taekwondo / Taekwondo
- ☐ Tenisa / Tenis
- ☐ Triatloia / Triatlón
- ☐ Txirrindularitza / Ciclismo
- ☐ Sorospena / Socorrismo
- ☐ Urpeko jarduerak / Actividades subacuáticas
- ☐ Waterpolo / Waterpolo
- ☐ Windsurfa / Windsurf
- ☐ Xakea / Ajedrez
- ☐ Yoga / Yoga
- ☐ Zesta punta / Cesta punta
- ☐ Zirku jarduerak / Actividades circenses B
- ☐ este bat 1 (Zehaztu) / Otro 1 (Especifica):
- ☐ Beste bat 2 (Zehaztu) / Otro 2 (Especifica):

21. Aukeratu 12-16 urte bitartean ERREGULARTASUNEZ (gutxienez astean behin) egindako KIROI ANTOLATU guztiak / Selecciona todos los deportes organizados realizados con REGULARIDAD (por lo menos una vez a la semana) entre 12 y 16 años

- ☐ Bat ere ez / Ninguno
- ☐ Aerobika / Aerobic
- ☐ Arku tiraketa / Tiro con arco
- ☐ Arrantza / Pesca
- ☐ Arraunketa / Remo
- ☐ Atletismo / Atletismo
- ☐ Automobilismo (karting) / Automovilismo (karting)
- ☐ Badminton / Bádminton

- ☐ Beisbol eta sofbola / Béisbol y sófbol
- ☐ Bela / Vela
- ☐ Belar gaineko hockeya / Hockey sobre hierba
- ☐ Bodyboarda / Bodyboard
- ☐ Bola eta Toka / Bola y Toca
- ☐ Boleibola / Voleibol
- ☐ Dantzak / Bailes
- ☐ Futbola / Fútbol Errugbia/ Rugby Esgrima / Esgrima Eskalada / Escalada Eskia / Esquí
- ☐ Eskubaloia / Balonmano
- ☐ Esku pilota / Pelota mano
- ☐ Gimnastika / Gimnasia
- ☐ Golfa / Golf
- ☐ Halterofilia / Halterofilia
- ☐ Herri Kirolak / Herri Kirolak
- ☐ Hipika / Hípica
- ☐ Igeriketa / Natación
- ☐ Igeriketa artistikoa / Natación artística
- ☐ Irristaketa / Patinaje
- ☐ Izotz gaineko irristaketa / Patinaje sobre hielo Izotz gaineko hockeya / Hockey sobre hielo Judoa / Judo
- ☐ Karatea / Karate
- ☐ Kirol egokitua / Deporte adaptado
- ☐ Mahai tenisa / Tennis de mesa
- ☐ Mendizaletasuna / Montañismo
- ☐ Padela / Pádel
- ☐ Paddel surfa / Paddel surf
- ☐ Parkour / Parkour
- ☐ Piraguismoa / Piragüismo
- ☐ Pool edo Karanbola Billarra / Billar Pool o Carambola
- ☐ Saskibaloia / Baloncesto
- ☐ Scooter / Scooter
- ☐ Skate / Skate
- ☐ Snowboard / Snowboard
- ☐ Squash / Squash
- ☐ Surfa / Surf
- ☐ Taekwondoa / Taekwondo
- ☐ Tenisa / Tennis
- ☐ Triatloia / Triatlón
- ☐ Txirrindularitza / Ciclismo
- ☐ Sorospena / Socorrismo
- ☐ Urpeko jarduerak / Actividades subacuáticas
- ☐ Waterpolo / Waterpolo
- ☐ Windsurfa / Windsurf
- ☐ Xakea / Ajedrez
- ☐ Yoga / Yoga

- ☐ Zesta punta / Cesta punta
- ☐ Zirku jarduerak / Actividades circenses
- ☐ Beste bat 1 (Zehaztu) / Otro 1 (Especifica):
- ☐ Beste bat 2 (Zehaztu) / Otro 2 (Especifica):

JARDUERA EZ ANTOLATUA: Ez du antolatu udal, klub, eskola edota elkarte batek eta ez da pertsona heldu batek (begirale/entrenatzaile) zuzendutakoa / ACTIVIDAD NO ORGANIZADA: No está organizada por un ayuntamiento, club, escuela o asociación y tampoco está dirigida por una persona adulta (monitor/a/entrenador/a)

22. Aukeratu 8-11 urte bitartean NOIZBEHINKA (gutxienez hilabetean behin) egindako KIROL EZ ANTOLATU guztiak / Selecciona todos los DEPORTES NO ORGANIZADOS realizados DE VEZ EN CUANDO (por lo menos una vez al mes) entre 8 y 11 años.

- ☐ Bat ere ez / Ninguno
- ☐ Arte martzialak / Artes marciales
- ☐ Aerobika / Aerobic
- ☐ Arraunketa / Remo
- ☐ Atletismoa edo korrika egin / Atletismo o correr
- ☐ Boleibola / Voleibol
- ☐ Dantzak / Bailes
- ☐ Futbola / Fútbol
- ☐ Errugbia/ Rugby
- ☐ Eskalada / Escalada
- ☐ Eskia / Esquí
- ☐ Eskubaloia / Balonmano
- ☐ Esku pilota / Pelota mano
- ☐ Gimnastika / Gimnasia H
- ☐ alterofilia / Halterofilia
- ☐ Herri Kirolak / Herri Kirolak
- ☐ Igeriketa / Natación
- ☐ Kirol egokitua / Deporte adaptado
- ☐ Mendizaletasuna / Montañismo
- ☐ Piraguismoa / Piragüismo
- ☐ Saskibaloia / Baloncesto
- ☐ Surfa / Surf
- ☐ Tenisa / Tennis
- ☐ Triatloia / Triatlón
- ☐ Txirrindularitza / Ciclismo
- ☐ Waterpolo / Waterpolo
- ☐ Yoga / Yoga
- ☐ Zesta punta / Cesta punta
- ☐ Kanean jolastu / Jugar en la calle
- ☐ Hondartzako jarduerak / Actividades en la playa

☐ Beste bat 1 (Zehaztu) / Otro 1 (Especifica):

☐ Beste bat 2 (Zehaztu) / Otro 2 (Especifica):

23. Adierazi zein pertsonarekin egiten zenuen kirol eta/edo jarduera fisiko EZ ANTOLATUA 8 eta 11 urte bitartean / Indica todas las personas con las que practicabas deporte y/o actividad física NO ORGANIZADA entre 8 y 11 años

☐ Ama / Madre

☐ Aita / Padre

☐ Anai arreba(k) / Hermanos (as)

☐ Beste senitartekoak / Otros familiares

☐ Laguna (k) / Amigos (as)

☐ Besteak / Otros

☐ Ez dut oroitzen / No recuerdo

☐ Inorekin ere ez / Con nadie

24. Aukeratu 12-16 urte bitartean NOIZBEHINKA (gutxienez hilabetean behin) egindako KIROL EZ ANTOLATU guztiak / Seleccione todos los DEPORTES NO ORGANIZADOS realizados DE VEZ EN CUANDO (por lo menos una vez al mes) entre 12 y 16 años

☐ Bat ere ez / Ninguno

☐ Arte martzialak / Artes marciales

☐ Aerobika / Aerobic

☐ Arraunketa / Remo

☐ Atletismoa edo korrika egin / Atletismo o correr

☐ Boleibola / Voleibol

☐ Dantzak / Bailes Futbola / Fútbol

☐ Errugbia/ Rugby

☐ Eskalada / Escalada

☐ Eskia (negu garaian) / Esquí (en temporada invernal)

☐ Eskubaloia / Balonmano

☐ Esku pilota / Pelota mano

☐ Gimnastika / Gimnasia

☐ Halterofilia / Halterofilia

☐ Herri Kirolak / Herri Kirolak

☐ Igeriketa / Natación

☐ Kirol egokitua / Deporte adaptado

☐ Mendizaletasuna / Montañismo

☐ Piraguismoa / Piragüismo

☐ Saskibaloia / Baloncesto

☐ Surfa / Surf

☐ Tenisa / Tennis

☐ Triatloia / Triatlón

☐ Txirrindularitza / Ciclismo

☐ Waterpolo / Waterpolo

☐ Yoga / Yoga

- ☐ Zesta punta / Cesta punta
- ☐ Kalean jolastu / Jugar en la calle
- ☐ Hondartzako jarduerak (uda garaian) / Actividades en la playa (en temporada estival)
- ☐ Beste bat 1 (Zehaztu) / Otro 1 (Especifica):
- ☐ Beste bat 2 (Zehaztu) / Otro 2 (Especifica):

25. Adierazi zein pertsonekin egiten zenuen kirol eta/edo jarduera fisiko EZ ANTOLATUA 12 eta 16 urte bitartean / Indica todas las personas con las que practicabas deporte y/o actividad física NO ORGANIZADA entre 12 y 16 años

- ☐ Ama / Madre
- ☐ Aita / Padre
- ☐ Anai arreba(k) / Hermanos (as)
- ☐ Beste senitartekoak / Otros familiares
- ☐ Laguna (k) / Amigos (as)
- ☐ Besteak / Otros
- ☐ Ez dut oroitzen / No recuerdo
- ☐ Inorekin ere ez / Con nadie

GALDERA OROKORRA / PREGUNTA GENERAL

26. Adierazi kirola edota jarduera fisikoa egiteko zugan haurtzaroan eta nerabezaroan eragin positiboa izan zuten pertsona guztiak / Indica todas las personas que influyeron positivamente durante tu infancia y adolescencia para practicar deporte y/o actividad física

- ☐ Ama / Madre
- ☐ Aita / Padre
- ☐ Anai arreba(k) / Hermanos (as)
- ☐ Beste senitartekoak / Otros familiares
- ☐ Laguna (k) / Amigos (as)
- ☐ Heziketa fisikoko irakasleak / Profesor(a) de Educación física
- ☐ Entrenatzailea / Entrenador(a)
- ☐ Besteak / Otros
- ☐ Ez dut oroitzen / No recuerdo
- ☐ Inork ez / Nadie

HIRUGARREN ATALA: Haurtzaro eta Nerabezaroan egindako jarduera fisikoak helduaroan jarduera fisikoan izandako eraginaren gaineko parte hartzaileen pertzepzioa / TERCERA SECCIÓN: Percepción de las y los adultos sobre el impacto de la actividad física en su Infancia y Adolescencia sobre la actividad física Adulta

Jarraian zure ustez HAURTZARO eta NERABEZAROAN (8-16 urte) aisialdian egindako kirol edo jarduera fisikoak helduaroan aktibo edo inaktibo izatearekin erlaziorik duen galdetuko zaizu / A continuación se le preguntará si, en su opinión, la práctica de deporte o actividad física realizada en el tiempo libre en la INFANCIA y ADOLESCENCIA (8-16 años) está relacionada con la actividad o inactividad física en la edad adulta.

27. Ondorengo baieztapenetatik esan zeinekin identifikatzen zaren gehien / Elige la afirmación con la que más te identificas

- ☐ Uste dut gaur egun fisikoki aktiboa naizela nire aisialdian, haurtzaro eta nerabezaroan aktiboa izan nintzelako / Creo que hoy en día soy físicamente activo/a en mi ocio, porque fui activo/a en mi infancia y adolescencia.
- ☐ Uste dut gaur egun fisikoki aktiboa naizela nire aisialdian, nahiz eta haurtzaro eta nerabezaroan aktiboa ez izan / Creo que hoy en día soy físicamente activo/a en mi ocio, a pesar de no haber sido activo/a en mi infancia y adolescencia.
- ☐ Uste dut gaur egun EZ naizela fisikoki aktiboa nire aisialdian, nahiz eta haurtzaro eta nerabezaroan aktiboa izan / Creo que hoy en día NO soy físicamente activo/a en mi ocio, a pesar de haber sido activo/a en mi infancia y adolescencia.
- ☐ Uste dut gaur egun EZ naizela fisikoki aktiboa nire aisialdian, haurtzaro eta nerabezaroan aktiboa izan ez nintzelako / Creo que hoy en día NO soy físicamente activo/a en mi ocio, debido a que no fui activo/a en mi infancia y adolescencia.





4 UN ESTUDIO PILOTO EN LA CAV

4.1 La importancia de un estudio piloto en la CAV

En el segundo capítulo se ha abordado la importancia del conocimiento riguroso científico y de los datos extraídos de la literatura científica. En el tercer capítulo, se ha detallado la importancia, así como el proceso de crear y validar una herramienta específica para analizar la influencia y la transferencia de la AFD practicada en edad escolar sobre el estilo de vida activa o inactiva que se mantiene al ser una persona adulta en la CAV. En este sentido, y en relación con los dos capítulos mencionados, en este cuarto capítulo se describe un estudio piloto con la herramienta «Cuestionario AKTIBA: la actividad física y deportiva realizada en la infancia y la adolescencia, como predictor del estilo de vida activa en la edad adulta» para, por un lado, conocer la incidencia y transferencia de la AFD en edad escolar en relación con la AFD adulta, en la CAV, obteniendo resultados preliminares. Por otro lado, mediante el estudio piloto se buscó calibrar la herramienta de investigación con el fin de detectar posibles mejoras en el mismo. El presente capítulo recoge los aspectos más relevantes extraídos del análisis descriptivo de los datos obtenidos en este estudio piloto.

4.2 Objetivos del estudio piloto

Los objetivos de este estudio piloto fueron:

- Conocer la incidencia y transferencia de la AFD en edad escolar (infancia y adolescencia) en el nivel de AFD de la población adulta de la CAV.
- Conocer y comprender las experiencias de AFD en la edad escolar y adulta de la población de la CAV.

4.3 Metodología del estudio piloto

4.3.1 Diseño

Se adoptó un diseño de investigación retrospectivo fundamentado en una metodología cuantitativa. A través de un cuestionario validado por el equipo de investigación y denominado «Cuestionario AKTIBA: la actividad física y deportiva realizada en la infancia y la adolescencia, como predictor del estilo de vida activa en la edad adulta», se preguntó a personas mayores de edad de la CAV por la AFD realizada en edad escolar y en la actualidad.





A través de este estudio piloto se pretende analizar la influencia y la transferencia de la AFD practicada en edad escolar sobre el estilo de vida activa o inactiva que se mantiene al ser una persona adulta en la población de la CAV, mediante la medición del nivel y hábito actual de práctica físico-deportiva y, con carácter retrospectivo, las percepciones y experiencias de práctica de AFD en la etapa escolar de las personas participantes.

4.3.2 Participantes

En este estudio piloto participaron 330 personas mayores de 18 años de la CAV. El reclutamiento de estas se realizó mediante la técnica «bola de nieve». Del total de participantes, 184 personas (55,8 %) fueron mujeres, 143 personas (43,3 %) fueron hombres, 2 personas (0,6 %) declararon ser no binarias y 1 persona (0,3 %) prefirió no contestar a esta pregunta. Con respecto a las provincias en la que habitaban, 40 personas (12,1 %) eran de Araba, 113 (34,3 %) eran de Bizkaia y 177 (56,3 %) eran de Gipuzkoa. En el estudio participaron personas de 75 localidades distintas de la CAV. Por otro lado, del total de la muestra, 6 personas (1,8 %) declararon tener una discapacidad reconocida superior al 33 % y otras 6 (1,8 %) declararon recibir la Renta de Garantía de Ingresos (RGI). El estudio siguió las pautas marcadas en la Declaración de Helsinki (2013) y cumplió con los requisitos éticos establecidos para las investigaciones en ciencias del ejercicio y del deporte (Harriss *et al.*, 2019).

4.3.3 Técnica de recogida de datos

Se utilizó el cuestionario multidimensional «Cuestionario AKTIBA: La actividad física y deportiva realizada en la infancia y la adolescencia, como

predictor del estilo de vida activa en la edad adulta», previamente validado por el equipo de investigación. Dicha herramienta está compuesta por 27 ítems o preguntas y dividida en cuatro dimensiones: datos generales, niveles de actividad física en la edad adulta, características de la AFD en la infancia/adolescencia y percepción de las personas participantes sobre la incidencia de la AFD realizada en la infancia/adolescencia sobre la práctica en la actualidad.

La difusión del cuestionario se realizó a través de varios medios electrónicos mediante la técnica «bola de nieve» (Baltar y Gorjup, 2012), entre los meses de octubre, noviembre y diciembre de 2023. Dos semanas después de la difusión del cuestionario, se procedió a enviar un mensaje recordatorio. La recogida de datos se realizó a través de la plataforma Encuesta Fácil y posteriormente los datos fueron volcados a un archivo .xls para su posterior análisis.

4.3.4 Análisis estadístico de los datos

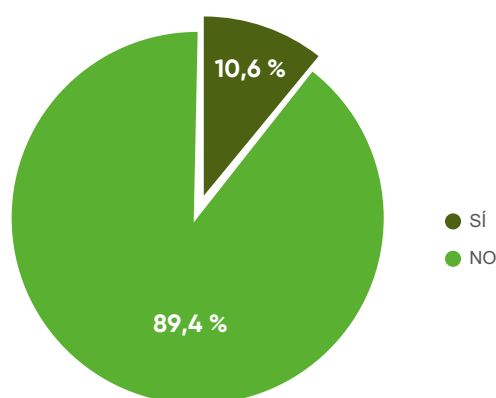
Los resultados se presentan como media $\pm$ desviación típica. También, se realizó un análisis descriptivo calculando las frecuencias y porcentajes de las respuestas aportadas por las y los participantes en cada ítem o pregunta. Con el fin de analizar las diferencias en la distribución de porcentajes se utilizó el estadístico χ^2 . Los análisis estadísticos fueron realizados mediante el software JASP (JASP para MacOs, versión 0.17.1, Amsterdam, The Netherlands). El nivel de significación estadística se estableció en $p < 0,05$.

4.4 Resultados descriptivos

4.4.1 Actividad física en la adultez

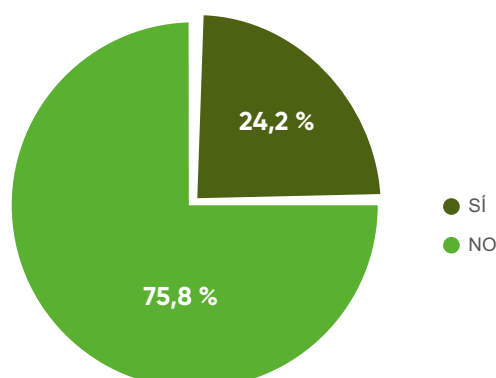
Actividad Física y ejercicio físico en el trabajo

¿Exige tu trabajo una ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como levantar pesos, cavar o trabajos de construcción durante al menos 10 minutos consecutivos?



En una semana típica, ¿cuántos días realizas actividades físicas intensas en tu trabajo?	Frecuencias	Porcentajes (%)
1 día	3	0,9
2 días	11	3,3
3 días	6	1,8
4 días	2	0,6
5 días	12	3,6
6 días	1	0,3
7 días	0	0,0
Respuestas recogidas:	35	

¿Exige tu trabajo una ACTIVIDAD DE INTENSIDAD MODERADA que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa o transportar pesos ligeros durante al menos 10 minutos consecutivos?



5 ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA REALIZADA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA COMO PREDICTOR DEL ESTILO DE VIDA ACTIVA EN LA ADULTEZ: UN ESTUDIO EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA VASCA

En una semana típica, ¿cuántos días realizas actividades físicas intensas en tu trabajo?	Frecuencias	Porcentajes (%)
1 día	6	1,8
2 días	14	4,2
3 días	17	5,2
4 días	7	2,1
5 días	32	9,7
6 días	4	1,2
7 días	0	0,0
Respuestas recogidas:	80	

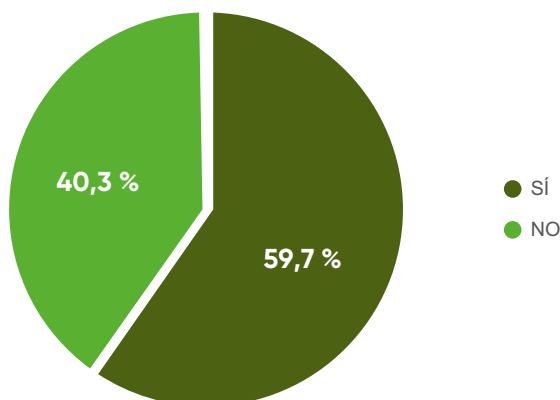


Idea/Tip:

La mayor parte de las y los participantes no realiza trabajos que impliquen AFD intensa o moderada.

Actividad y ejercicio físicos en los desplazamientos

En tus desplazamientos, ¿caminas o vas en bicicleta durante al menos 10 minutos consecutivos?



En tus desplazamientos, en una semana típica, ¿cuántos días caminas o vas en bicicleta durante al menos 10 minutos consecutivos?	Frecuencias	Porcentajes (%)
1 día	0	0,0
2 días	9	2,7
3 días	15	4,5
4 días	15	4,5
5 días	41	12,4
6 días	16	4,8
7 días	101	30,6
Respuestas recogidas:	197	

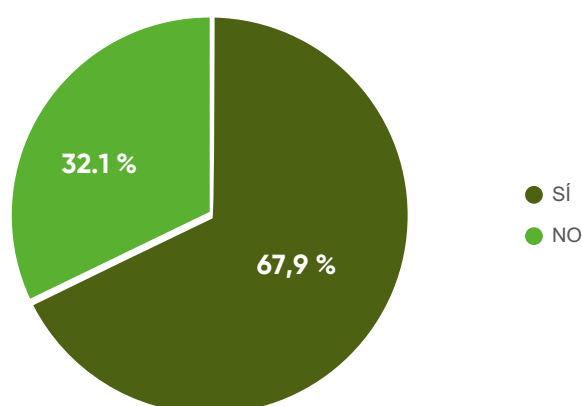


Idea/Tip:

La mayor parte de las y los participantes declara desplazarse al menos 10 min al día los 7 días a la semana.

AFD y ejercicio físico en el tiempo libre/ocio

¿En tu tiempo de ocio, practicas ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTES INTENSOS que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco durante al menos 10 minutos consecutivos?



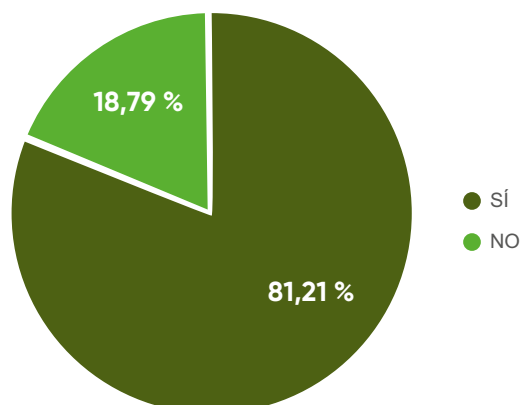
En una semana típica, ¿cuántos días practicas ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTES INTENSOS en tu tiempo de ocio?	Frecuencias	Porcentajes (%)
1 día	18	5,5
2 días	54	16,4
3 días	58	17,6
4 días	41	12,4
5 días	34	10,3
6 días	13	3,9
7 días	6	1,8
Respuestas recogidas:	224	



Idea/Tip:

La mayor parte de las y los participantes declara realizar AFD intensa en el tiempo libre entre 2 y 5 días a la semana.

¿En tu tiempo de ocio practicas alguna ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTE DE INTENSIDAD MODERADA que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco durante al menos 10 minutos consecutivos?



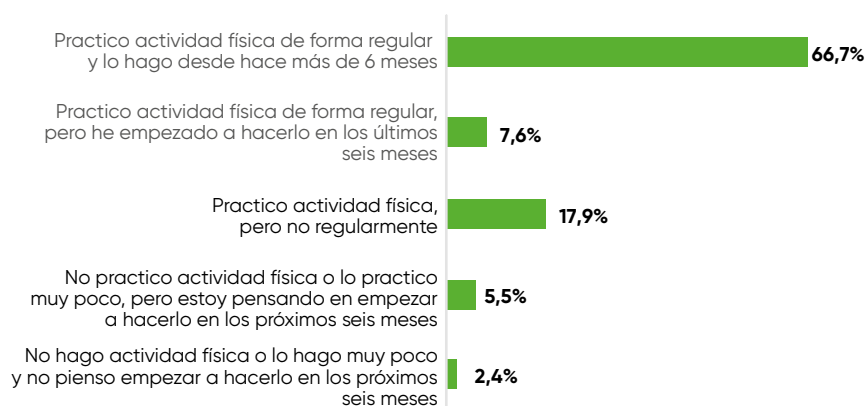
En una semana típica, ¿cuántos días practicas ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTE DE INTENSIDAD MODERADA en tu tiempo de ocio?	Frecuencias	Porcentajes (%)
1 día	44	13,3
2 días	86	26,1
3 días	58	17,6
4 días	29	8,8
5 días	29	8,8
6 días	13	3,9
7 días	9	2,7
Respuestas recogidas:	268	



Idea/Tip:

La mayor parte de las y los participantes declara realizar AFD moderada en el tiempo libre entre 1 y 3 días a la semana.

¿Cuál de las siguientes afirmaciones describe mejor tu estado de actividad física en tu TIEMPO LIBRE actual?





Idea/Tip:

La mayor parte de las y los participantes declara realizar AFD de forma regular.

Indica cuáles son tus principales motivos para ser una persona activa físicamente en tu TIEMPO LIBRE	Frecuencias	Porcentajes (%)
Estar en forma	238	14,7
Disfrutar (es un buen entretenimiento para mí)	185	11,4
Reducir el estrés	185	11,4
Dedicarme tiempo a mí mismo/a	162	10,0
Mejorar el estado de ánimo	138	8,5
Prevenir o controlar problemas de salud	128	7,9
Estar en contacto con amigos/as y personas con las que disfruto	118	7,3
Fácil acceso a espacios naturales (mar/montaña...)	107	6,6
Mejorar el aspecto de mi cuerpo	101	6,2
Mejorar el rendimiento deportivo	85	5,2
Pérdida o mantenimiento de peso	78	4,8
Jugar con miembros de mi familia (hijos/as, nietos/as, sobrinos/as...)	24	1,5
Disponer de instalaciones deportivas adecuadas	22	1,4
Disponer de una oferta adecuada de actividades	21	1,3
Participar en iniciativas sociales (carrera contra el cáncer, Lilatón...)	15	0,9
No tengo motivos	8	0,5
Otro	7	0,4
Respuestas recogidas:	1622	



Idea/Tip:

Los motivos principales para realizar AFD declarados por las y los participantes son: para estar en forma, por disfrute, y para reducir el estrés.

Indica cuáles son tus principales barreras para ser una persona activa físicamente en tu TIEMPO LIBRE	Frecuencias	Porcentajes (%)
Falta de tiempo	161	28,3
No tengo barreras	103	18,1
Pereza o falta de ganas	73	12,9
Cansancio por sobrecarga de trabajo o estudios	67	11,8
El clima me desanima	33	5,8
Me quita demasiado tiempo de mis responsabilidades familiares	25	4,4
No tener con quien realizar la actividad física	24	4,2
No hay instalaciones o actividades adecuadas cerca	13	2,3
No me gusta la actividad física	12	2,1
No tener ayuda de mi pareja/familia/amigos/as	10	1,8
No tener quien me acompañe a la instalación o a la actividad	10	1,8
Falta de confianza	10	1,8
Problemas de salud	9	1,6
Prefiero hacer otras actividades en mi tiempo de ocio	8	1,4
Es demasiado caro	7	1,2
Está mal visto dejar el trabajo de cuidado a otra persona para practicar actividad física	7	1,2
Exponer mi cuerpo frente a otras personas durante la actividad física	7	1,2
Otro	7	1,2
Miedo a hacerme daño	5	0,9
Las instalaciones deportivas no están adecuadas a mis necesidades	4	0,7
Tener alguna discapacidad	2	0,4
No disponer de transporte para llegar a la instalación o a la actividad	1	0,2
Soy demasiado viejo/a	0	0,0
Respuestas recogidas:	598	



Idea/Tip:

Las principales barreras para realizar AFD declaradas por las y los participantes son: falta de tiempo y pereza o falta de ganas.

Un porcentaje elevado de participantes declara no tener barreras para la práctica de AF.

Sedentarismo

¿Cuánto tiempo sueles pasar sentado/a o recostado/a en un día típico?	Frecuencias	Porcentajes (%)
10 minutos	1	0,3
30 minutos	12	3,6
1 hora (60 minutos)	33	10,0
1 hora y 30 min. (90 minutos)	24	7,3
2 horas (120 minutos)	43	13,0
2 horas y 30 min. (150 minutos)	11	3,3
3 horas (180 minutos)	26	7,9
3 horas y 30 min. (210 minutos)	7	2,1
4 horas (240 minutos)	14	4,2
4 horas y 30 min. (270 minutos)	11	3,3
5 horas (300 minutos)	21	6,4
5 horas y 30 min. (330 minutos)	4	1,2
6 horas (360 minutos)	23	7,0
6 horas y 30 min. (390 minutos)	4	1,2
7 horas (420 minutos)	18	5,5
7 horas y 30 min. (450 minutos)	4	1,2
8 horas (480 minutos)	17	5,2
8 horas y 30 min. (510 minutos)	10	3,0
9 horas (540 minutos)	16	4,8
9 horas y 30 min. (570 minutos)	6	1,8
10 horas o más (600 minutos o más)	25	7,6
Respuestas recogidas:	330	



Idea/Tip:

El porcentaje de participantes que pasa más de 5 h sentado/a es elevado.

4.4.2 Actividad física en la infancia (8-11 años)

Actividades físicas y deportes organizados

Selecciona todos los DEPORTES ORGANIZADOS realizados con REGULARIDAD (por lo menos una vez a la semana) entre 8 y 11 años	Frecuencias	Porcentajes (%)
Fútbol	124	15,6
Baloncesto	76	9,6
Bailes	73	9,2
Balonmano	73	9,2
Natación	65	8,2
Atletismo	55	6,9
Pelota mano	39	4,9
Ninguno	37	4,7
Montañismo	37	4,7
Gimnasia	31	3,9
Otro 1 (Específica):	23	2,9
Tenis	16	2,0
Aerobic	14	1,8
Ciclismo	14	1,8
Judo	12	1,5
Karate	11	1,4
Voleibol	10	1,3
Patinaje	8	1,0
Esquí	7	0,9
Rugby	5	0,6
Escalada	5	0,6
Herri Kirolak	5	0,6
Tenis de mesa	5	0,6
Ajedrez	5	0,6
Pesca	4	0,5
Surf	4	0,5
Remo	3	0,4
Hípica	3	0,4
Patinaje sobre hielo	3	0,4
Skate	3	0,4
Yoga	3	0,4
Bádminton	2	0,3
Natación artística	2	0,3
Pádel	2	0,3
Scooter	2	0,3
Squash	2	0,3
Cesta punta	2	0,3
Vela	1	0,1
Esgrima	1	0,1

Selecciona todos los DEPORTES ORGANIZADOS realizados con REGULARIDAD (por lo menos una vez a la semana) entre 8 y 11 años	Frecuencias	Porcentajes (%)
Halterofilia	1	0,1
Piragüismo	1	0,1
Snowboard	1	0,1
Taekwondo	1	0,1
Waterpolo	1	0,1
Otro 2 (Especifica):	1	0,1
Tiro con arco	0	0,0
Automovilismo (karting)	0	0,0
Béisbol y sófbol	0	0,0
Hockey sobre hierba	0	0,0
Bodyboard	0	0,0
Bola y Toca	0	0,0
Golf	0	0,0
Hockey sobre hielo	0	0,0
Deporte adaptado	0	0,0
Paddel surf	0	0,0
Parkour	0	0,0
Billar Pool o Carambola	0	0,0
Triatlón	0	0,0
Socorrismo	0	0,0
Actividades subacuáticas	0	0,0
Windsurf	0	0,0
Actividades circenses	0	0,0
Respuestas recogidas:	793	



Idea/Tip:

Las modalidades deportivas organizadas más practicadas a los 8-11 años por las y los participantes son el fútbol, el baloncesto y los bailes.

Actividades físicas y deportes no organizados

Selecciona todos los DEPORTES NO ORGANIZADOS realizados DE VEZ EN CUANDO (por lo menos una vez al mes) entre 8 y 11 años	Frecuencias	Porcentajes (%)
Jugar en la calle	119	14,9
Montañismo	95	11,9
Fútbol	79	9,9
Ninguno	56	7,0
Atletismo o correr	49	6,1
Natación	44	5,5
Baloncesto	44	5,5
Ciclismo	43	5,4
Pelota mano	40	5,0
Bailes	35	4,4
Actividades en la playa	33	4,1
Otro 1 (Específica):	20	2,5
Esquí	19	2,4
Gimnasia	18	2,3
Balonmano	16	2,0
Tenis	14	1,8
Herri Kirolak	11	1,4
Voleibol	10	1,3
Remo	8	1,0
Rugby	8	1,0
Artes marciales	7	0,9
Surf	7	0,9
Piragüismo	6	0,8
Escalada	5	0,6
Aerobic	3	0,4
Halterofilia	2	0,3
Deporte adaptado	2	0,3
Otro 2 (Específica):	2	0,3
Triatlón	1	0,1
Yoga	1	0,1
Cesta punta	1	0,1
Waterpolo	0	0,0
Respuestas recogidas:	798	

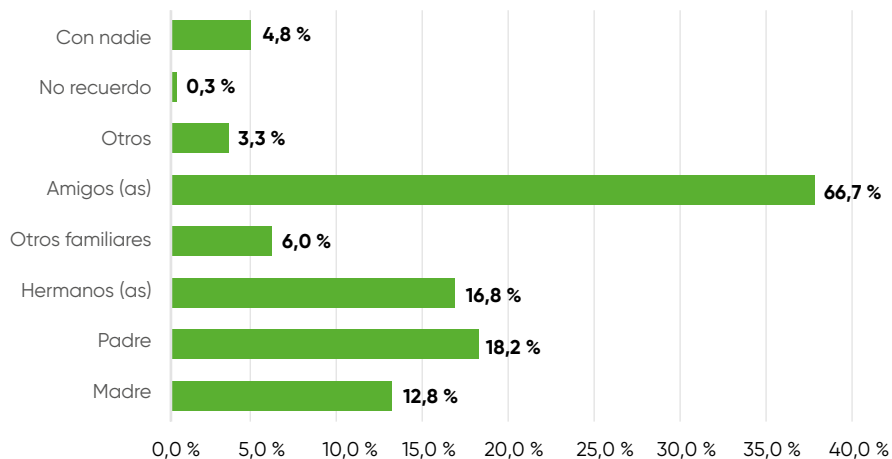


Idea/Tip:

Las modalidades deportivas no organizadas más practicadas a los 8-11 años por las y los participantes son jugar en la calle, montañismo y fútbol.

Influencia de otras personas

Indica todas las personas con las que practicabas deporte y/o actividad física
NO ORGANIZADA entre 8 y 11 años.



Idea/Tip:

Las y los participantes declaran que a los 8-11 años con quien más practicaban AFD no organizada era con sus amigos y amigas.



4.4.3 Actividad física en la adolescencia (12-16 años)

Actividades físicas y deportes organizados

Selecciona todos los deportes organizados realizados con REGULARIDAD (por lo menos una vez a la semana) entre 12 y 16 años	Frecuencias	Porcentajes (%)
Fútbol	93	15,2
Balonmano	68	11,1
Baloncesto	52	8,5
Bailes	47	7,7
Atletismo	46	7,5
Natación	39	6,4
Ninguno	32	5,2
Montañismo	32	5,2
Pelota mano	24	3,9
Gimnasia	18	3,0
Aerobic	16	2,6
Voleibol	14	2,3
Ciclismo	14	2,3
Otro 1 (Específica):	13	2,1
Tenis	11	1,8
Remo	10	1,6
Judo	10	1,6
Esquí	8	1,3
Karate	7	1,1
Rugby	5	0,8
Escalada	5	0,8
Patinaje	5	0,8
Surf	5	0,8
Pesca	4	0,7
Bádminton	4	0,7
Natación artística	3	0,5
Hípica	2	0,3
Tenis de mesa	2	0,3
Pádel	2	0,3
Squash	2	0,3
Waterpolo	2	0,3
Tiro con arco	1	0,2
Béisbol y sófbol	1	0,2
Vela	1	0,2
Halterofilia	1	0,2
Herri Kirolak	1	0,2
Patinaje sobre hielo	1	0,2
Paddel surf	1	0,2
Piragüismo	1	0,2

Selecciona todos los deportes organizados realizados con REGULARIDAD (por lo menos una vez a la semana) entre 12 y 16 años	Frecuencias	Porcentajes (%)
Scooter	1	0,2
Skate	1	0,2
Socorrismo	1	0,2
Ajedrez	1	0,2
Cesta punta	1	0,2
Actividades circenses	1	0,2
Otro 2 (Especifica):	1	0,2
Automovilismo (karting)	0	0,0
Hockey sobre hierba	0	0,0
Bodyboard	0	0,0
Bola y Toca	0	0,0
Esgrima	0	0,0
Golf	0	0,0
Hockey sobre hielo	0	0,0
Deporte adaptado	0	0,0
Parkour	0	0,0
Billar Pool o Carambola	0	0,0
Snowboard	0	0,0
Taekwondo	0	0,0
Triatlón	0	0,0
Actividades subacuáticas	0	0,0
Windsurf	0	0,0
Yoga	0	0,0
Respuestas recogidas:	610	



Idea/Tip:

Las modalidades deportivas organizadas más practicadas a los 12-16 años por las y los participantes son el fútbol, el balonmano y el baloncesto.

Actividades físicas y deportes no organizados

Seleccione todos los DEPORTES NO ORGANIZADOS realizados DE VEZ EN CUANDO (por lo menos una vez al mes) entre 12 y 16 años	Frecuencias	Porcentajes (%)
Montañismo	98	12,6
Jugar en la calle	84	10,8
Fútbol	79	10,2
Atletismo o correr	60	7,7
Natación	56	7,2
Ninguno	51	6,6
Ciclismo	48	6,2
Pelota mano	36	4,6
Bailes	34	4,4
Baloncesto	32	4,1
Actividades en la playa (en temporada estival)	31	4,0
Esquí (en temporada invernal)	27	3,5
Otro 1 (Especifica):	26	3,3
Tenis	16	2,1
Escalada	13	1,7
Balonmano	12	1,5
Aerobic	11	1,4
Gimnasia	10	1,3
Remo	8	1,0
Voleibol	8	1,0
Herri Kirolak	8	1,0
Artes marciales	6	0,8
Surf	6	0,8
Rugby	5	0,6
Piragüismo	4	0,5
Otro 2 (Especifica):	4	0,5
Halterofilia	2	0,3
Deporte adaptado	1	0,1
Triatlón	1	0,1
Waterpolo	0	0,0
Yoga	0	0,0
Cesta punta	0	0,0
Respuestas recogidas:	777	

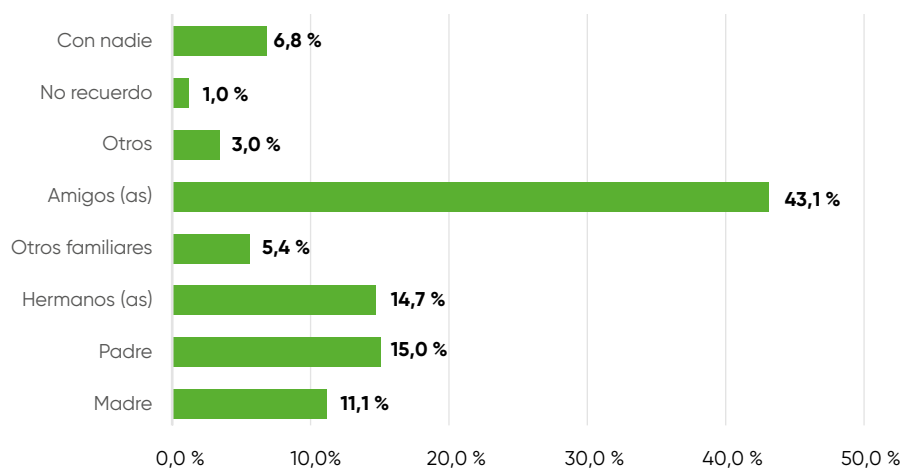


Idea/Tip:

Las modalidades deportivas no organizadas más practicadas a los 12-16 años por las y los participantes son montañismo, jugar en la calle y fútbol.

Influencia de otras personas

Indica todas las personas con las que practicabas deporte y/o actividad física **NO ORGANIZADA** entre 12 y 16 años.



Indica todas las personas que influyeron positivamente durante tu infancia y adolescencia para practicar deporte y/o actividad física	Frecuencias	Porcentajes (%)
Amigos (as)	226	23,4
Padre	177	18,4
Madre	144	14,9
Entrenador(a)	131	13,6
Hermanos (as)	99	10,3
Profesor(a) de Educación física	80	8,3
Otros familiares	56	5,8
Nadie	24	2,5
Otros	14	1,5
No recuerdo	13	1,3
Respuestas recogidas:	964	



Idea/Tip:

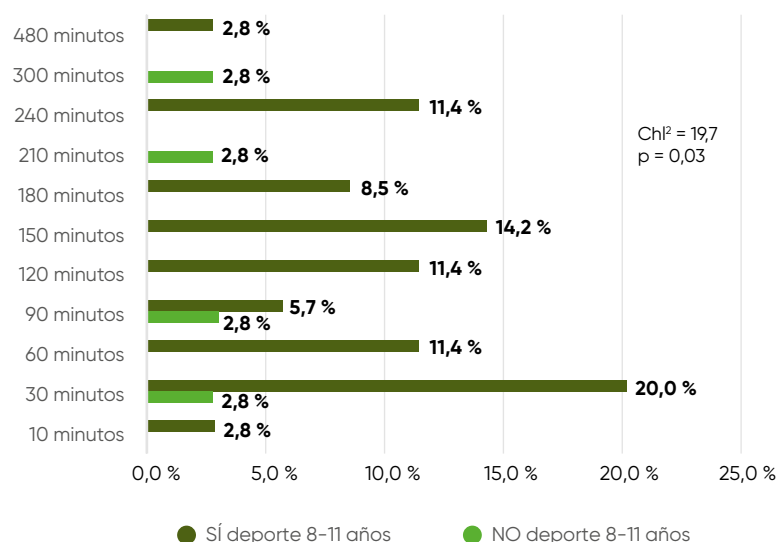
Las y los participantes declaran que a los 12-16 años con quien más practicaban AFD no organizada era con sus amigos y amigas.

4.5 Resultados comparativos

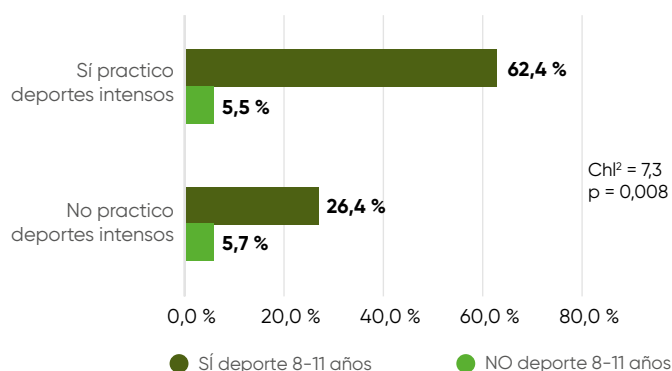
4.5.1 Según la práctica realizada a los 8-11 años

Nivel de práctica de AFD en edad adulta de los que entre 8 y 11 años Sí han practicado vs NO han practicado DEPORTES ORGANIZADOS realizados con REGULARIDAD (por lo menos una vez a la semana).

En uno de esos días en los que realizas actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo sueles dedicar a esas actividades?



En tu tiempo de ocio, ¿practicabas actividad física o deportes intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco durante al menos 10 minutos consecutivos?

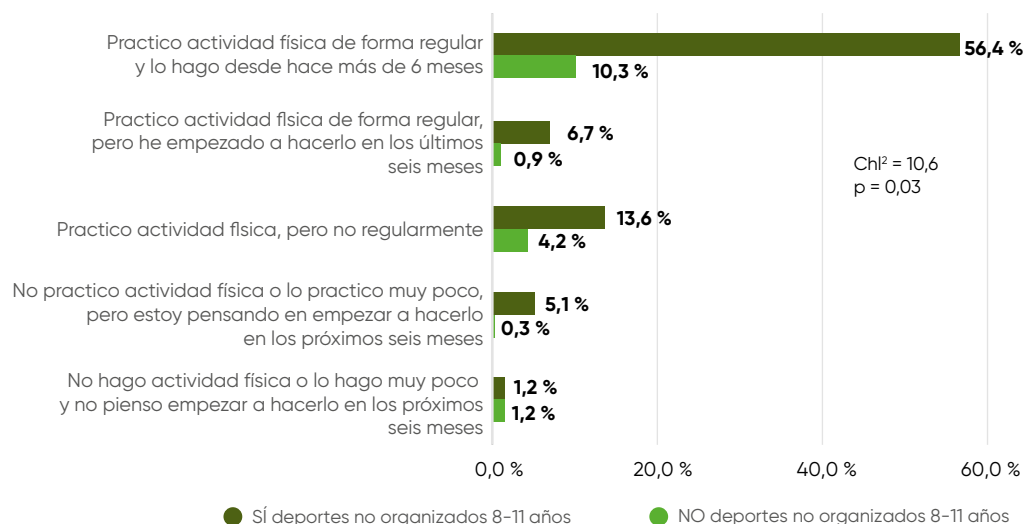


Idea/Tip:

Las y los participantes que declaran haber realizado algún deporte organizado a los 8-11 años declaran realizar más AFD intensa en la adultez.

Nivel de práctica de AFD en edad adulta de los que entre 8 y 11 años SÍ han practicado vs NO han practicado DEPORTES NO ORGANIZADOS realizados con REGULARIDAD (por lo menos una vez a la semana).

¿Cuál de las siguientes afirmaciones describe mejor tu estado de actividad física en tu TIEMPO LIBRE actual?



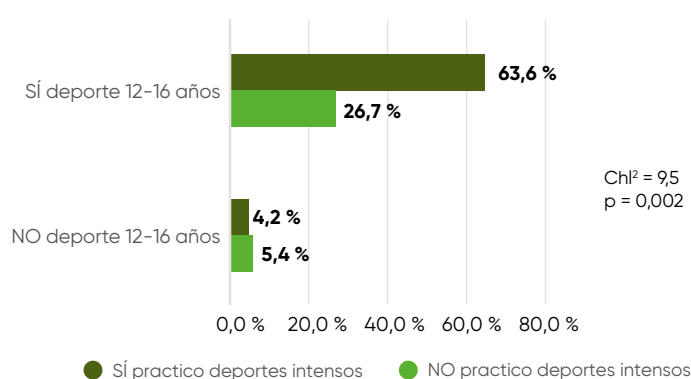
Idea/Tip:

Las y los participantes que declaran haber realizado algún deporte no organizado a los 8-11 años declaran en mayor medida ser personas más activas y regulares en la práctica de AFD en el tiempo libre en la adultez.

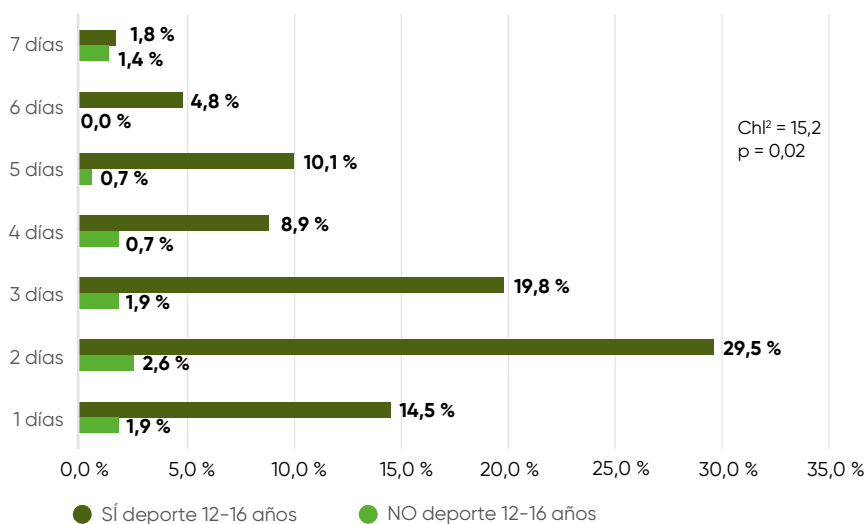
4.5.2 Según la práctica realizada a los 12-16 años

Nivel de práctica de AFD en edad adulta de los que entre 12 y 16 años SÍ han practicado vs NO han practicado DEPORTES ORGANIZADOS realizados con REGULARIDAD (por lo menos una vez a la semana).

En tu tiempo de ocio, ¿practicas actividad física o deportes intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco durante al menos 10 minutos consecutivos?



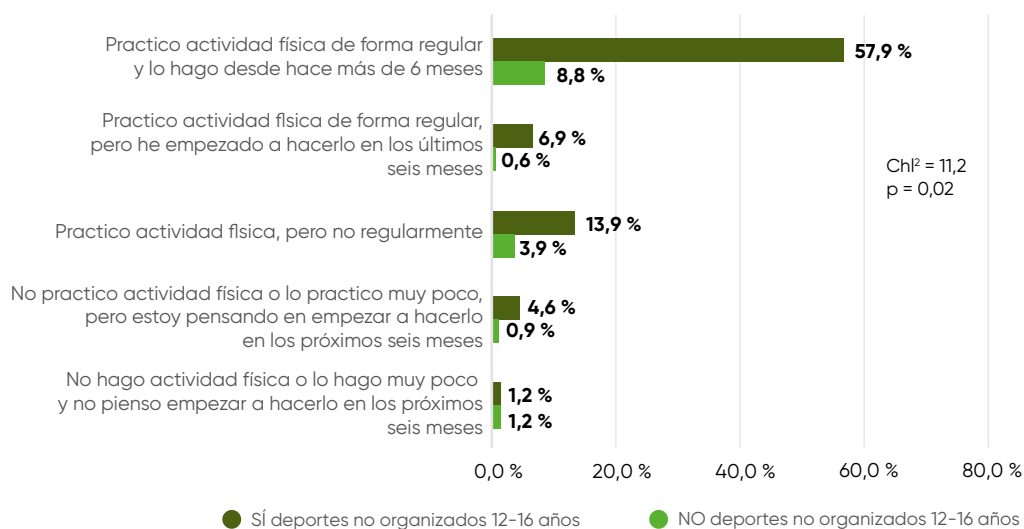
En una semana típica, ¿cuántos días practicas actividad física o deporte de intensidad moderada en tu tiempo de ocio?



Idea/Tip:

Las y los participantes que declaran haber realizado algún deporte organizado a los 12-16 años declaran realizar más AFD intensa y moderada en el tiempo libre en la adultez.

Nivel de práctica de AFD en edad adulta de los que entre 12 y 16 años Sí han practicado vs NO han practicado DEPORTES NO ORGANIZADOS realizados con REGULARIDAD (por lo menos una vez a la semana).



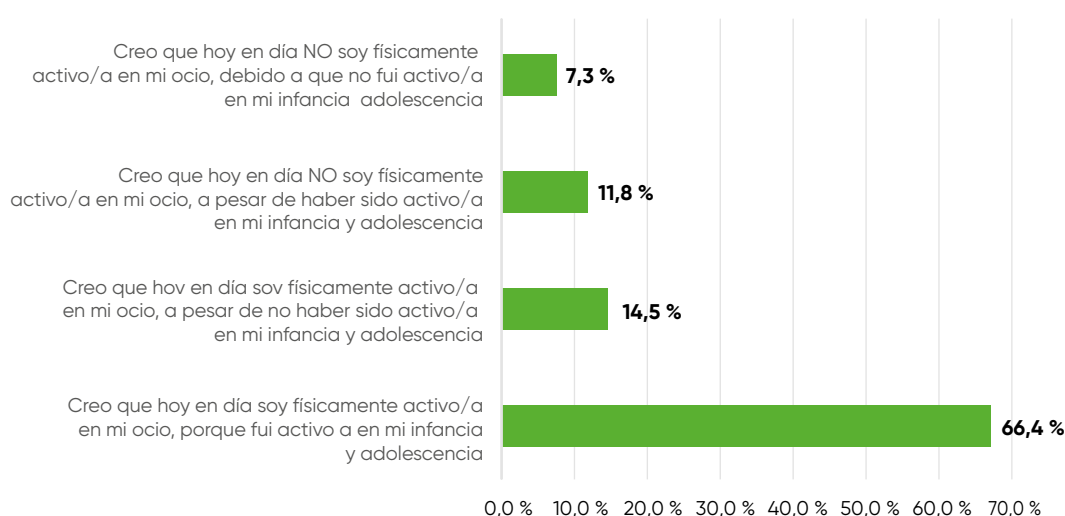


Idea/Tip:

Las y los participantes que declaran haber realizado algún deporte no organizado a los 12-16 años declaran en mayor medida ser personas más activas y regulares en la práctica de AFD en el tiempo libre en la adultez.

4.6 Resultados de la percepción

Percepción de la influencia de la AFD realizada en la infancia o adolescencia con ser o no físicamente una persona activa en la edad adulta



Idea/Tip:

La mayor parte de las y los participantes consideran que son personas físicamente activas en la adultez porque fueron físicamente activas en la infancia/adolescencia.

4.7 Limitaciones de los resultados

Teniendo en cuenta que se trata de un estudio piloto, la muestra de participantes en el presente estudio ($n = 330$), a pesar de ser heterogénea y tener una distribución adecuada, no es representativa de la población de la CAV. Por este motivo, cabe subrayar que los resultados son preliminares y no se pueden hacer generalizaciones a toda la población de la CAV.



5 ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA REALIZADA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA COMO PREDICTOR DEL ESTILO DE VIDA ACTIVA EN LA ADULTEZ: UN ESTUDIO EN LA CAV

5.1 La importancia de un estudio con muestras amplias y representativas en la CAV

Tras la revisión exhaustiva de la literatura y la elaboración y validación del Cuestionario AKTI-BA, así como la realización de un estudio piloto con población adulta de la CAV, se dispone de las bases conceptuales y metodológicas necesarias para avanzar hacia una fase de investigación de mayor alcance. Estos trabajos previos han permitido identificar las dimensiones clave del fenómeno, asegurar la validez de los ítems y comprobar la adecuación del instrumento al contexto de la CAV.

Con todo, se observa necesario llevar a cabo un estudio con una muestra amplia y representativa de la CAV, que permita extrapolar los resultados al conjunto de la población y ofrecer evidencias sólidas para orientar las políticas públicas relacionadas con la AFD y la promoción de estilos de vida activos. Una muestra representativa posibilita analizar diferencias entre territorios, edades y género, así como comprender cómo las experiencias motrices de la infancia y adolescencia se relacionan con los estilos de vida activos en la edad adulta.

5.2 Objetivos e hipótesis del estudio

El objetivo del estudio fue analizar de forma exhaustiva la influencia de la práctica de AFD en la infancia y adolescencia sobre la AFD en la adultez (medida con dos desenlaces: cumplimiento del criterio de vida activa de la OMS (≥ 150 minutos semanales de AFD moderada o ≥ 75 minutos de AFD intensa, o ≥ 150 minutos totales combinados) y cantidad de AFD moderada o intensa realizada semanalmente (minutos de cada una y en total), considerando además variables de estratificación como la edad actual, el género, la provincia de residencia en la infancia y actual, el tamaño del municipio y el número de barreras y motivos para la práctica de AFD (Imagen 1).

Las hipótesis (H) iniciales del estudio, basadas en la evidencia científica consultada con anterioridad, fueron:

- **H1:** A mayor número de deportes organizados practicados en la infancia o adolescencia, mayor probabilidad de cumplir el criterio OMS y más minutos de práctica de AFD en la adultez.
- **H2:** La práctica no organizada en la infancia y adolescencia también se asocia positivamente

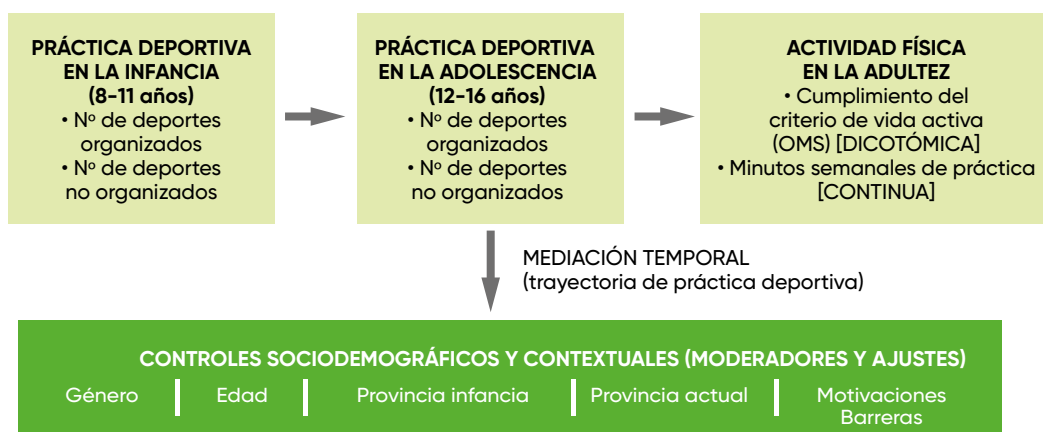


IMAGEN 1. Esquema resumen de los indicadores más relevantes incluidos en la toma de datos..

5 ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA REALIZADA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA COMO PREDICTOR DEL ESTILO DE VIDA ACTIVA EN LA ADULTEZ: UN ESTUDIO EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA VASCA

con la AFD en la adultez, aunque de forma más débil.

- **H3:** La práctica de AFD en la adolescencia media parcialmente el efecto de la práctica en la infancia sobre la AFD adulta.
- **H4:** El efecto de la práctica de AFD temprana está moderado por el género y el contexto territorial (p. ej., diferencias por tamaño del municipio o provincia).

5.3 Metodología del estudio

5.3.1 Participantes y estratificación de la muestra

Teniendo en cuenta la población mayor de 18 años de la CAV (1.813.642 personas), inicialmente el equipo de investigación consideró necesaria una muestra de 2.398 personas (nivel de confianza 95 % - margen de error 2.00 %). Por razones ajenas al equipo de investigación, la muestra final obtenida fue de 1.100 personas (nivel de confianza 95 % - margen de error 2.95 %).

Para que la muestra fuese representativa de la población y así poder generalizar los resultados, el equipo de investigación elaboró un informe preliminar donde se especificaban las características que debía tener la muestra reclutada.

La muestra obtenida al finalizar la investigación no cumple con todos los criterios de estratificación planteados (tabla 1), no manteniéndose los porcentajes de distribución de la población de la

CAV en los siguientes segmentos: nivel de AF, situación de riesgo de pobreza y pertenencia a un grupo étnico minoritario. Entre ellos, debido a los porcentajes de la muestra obtenida y el objetivo del proyecto de investigación, los porcentajes correspondientes a la población activa e inactiva son condicionantes y limitantes para poder generalizar los datos a toda la población.

De esta forma, en este estudio participaron 1.100 personas mayores de 18 años ($51,8 \pm 16,3$ años) de la CAV; de las cuales 86 (7,8 %) pertenecían al rango de edad 18-24 años, 298 (27,1 %) entre 25-44 años, 407 (37 %) entre 45-64 y 309 (28,1 %) de más de 65 años. Del total de participantes, 572 personas (52 %) fueron mujeres, 526 personas (47,8 %) fueron hombres y 2 personas (0,2 %) declararon ser no binarias. Con respecto a las provincias en la que habitaban las y los participantes, 165 personas (15 %) eran de Araba, 578 (52,5 %) de Bizkaia y 357 (32,5 %) de Gipuzkoa. Por otro lado, del total de la muestra, 81 personas (7,4 %) declararon tener una discapacidad reconocida superior al 33 %; otras 33 (3 %), declararon recibir la Renta de Garantía de Ingresos (RGI); y otras 9 declararon pertenecer a un grupo étnico minoritario (0,8 %). El estudio siguió las pautas marcadas en la Declaración de Helsinki (2013) y cumplió con los requisitos éticos establecidos para las investigaciones en ciencias del ejercicio y del deporte (Harriss *et al.*, 2019).

5.3.2 Técnica de recogida de datos

A través de un cuestionario validado por el equipo de investigación y denominado «Cuestionario AKTIBA: la actividad física y deportiva realizada en la infancia y la adolescencia como predictor del estilo de vida activa en la edad adulta», el GV contrató a una empresa para la aplicación del cuestionario. Así, la empresa contactó con personas mayores de edad de la CAV que fueron preguntadas acerca de la AFD realizada en edad escolar y en la actualidad. Los datos obtenidos a través de la aplicación de este cuestionario fueron cedidos por el GV al equipo de investigación para su análisis y la posterior elaboración de este capítulo de la publicación.

El cuestionario validado «Cuestionario AKTIBA: la actividad física y deportiva realizada en la infancia y la adolescencia como predictor del estilo de vida activa en la edad adulta» está compuesto por 27 ítems o preguntas y dividida en cuatro dimensiones: datos generales, niveles de actividad física en la edad adulta, características de la AFD en la edad escolar y percepción de las y los participantes sobre la incidencia de la AFD realizada en edad escolar sobre la práctica de AFD en la actualidad.



MUESTRA		
	Inicial Prevista (%)	Final Recogida (%)
Nivel de AF		
Personas ACTIVAS	47	
Autopercepción		81,5
Estimado		90,5
Personal INACTIVAS	53	
Autopercepción		18,5
Estimado		9,5
Territorio histórico de residencia		
Araba	15	15
Bizkaia	53	52,5
Gipuzkoa	32	32,5
Tamaño municipio de residencia		
< 5.000 habitantes	10	9,5
5.000-50.000 habitantes	44	44,2
> 50.000 habitantes	46	46,3
Género		
Mujeres	52	52
Hombres	48	47,8
No binarias	-	0,2
Rango de Edad		
18-24 años	8	7,8
25-44 años	28	27,1
45-64 años	37	37
más de 65 años	27	28,1
Situación de riesgo de pobreza		
RGI	20	3
Mucha dificultad para llegar a final de mes		3
Dificultad para llegar a final de mes		7
Cierta dificultad para llegar a final de mes		13
Situación discapacidad (superior al 33 %)		
Sí	8	7,4
No	92	92,6
Pertenencia a un grupo étnico minoritario		
Sí	8	0,8
No	92	99,2

TABLA 1. Características de los segmentos considerados para la estratificación de la muestra.

5.3.3 Análisis estadístico de los datos

Los análisis estadísticos llevados a cabo se pueden estructurar en cuatro niveles principales: análisis descriptivo, bivariado, multivariado y modelos avanzados.

Análisis descriptivos: Con el fin de caracterizar adecuadamente a la muestra, se llevó a cabo un análisis descriptivo exhaustivo de las variables sociodemográficas, los antecedentes de práctica deportiva en la infancia y adolescencia, así como los desenlaces en la adultez.

Las variables categóricas -género, provincia de residencia durante la infancia y en la actualidad, y tamaño del municipio- se describieron mediante frecuencias absolutas y porcentajes, con el objetivo de ofrecer una caracterización general de la distribución de la muestra. La variable edad se resumió a través de medidas de tendencia central y dispersión (media y desviación estándar), lo que permitió describir la composición etaria del grupo participante. Además, se construyeron tramos de edad que fueron también descritos mediante frecuencias y porcentajes, con el fin de facilitar su uso como variable de estratificación en los análisis posteriores.

Asimismo, se calculó la media, desviación estándar, valores mínimos y máximos del número total de motivos y barreras para ser físicamente activo/a en el tiempo libre, el número de deportes practicados de forma organizada y no organizada, diferenciando entre las etapas de la infancia (8–11 años) y adolescencia (12–16 años).

La variable dicotómica correspondiente al cumplimiento del criterio de vida activa según la OMS fue descrita a través de frecuencias absolutas y relativas. En cuanto a la cantidad de minutos semanales de AFD moderada e intensa reportados en la adultez, se calcularon la media, desviación estándar y se examinó la distribución empírica de los datos, incluyendo la evaluación de la normalidad mediante histogramas y la prueba de Shapiro-Wilk y/o Kolmogorov-Smirnov para las variables: 1) Minutos de actividad física moderada e intensa totales (trabajo, ocio y desplazamientos) a la semana; 2) minutos de actividad física moderada e intensa realizados en el trabajo a la semana; 3) minutos de AFD moderada e intensa realizados en el tiempo de ocio a la semana; y 4) minutos de actividad física moderada e intensa realizados en durante los desplazamientos a la semana.

Finalmente, y con el objetivo de garantizar la coherencia y plausibilidad de las respuestas autoinformadas sobre actividad física, se llevó a cabo una validación sistemática de los datos recogidos

en el cuestionario. Los criterios de validación se definieron a partir de límites temporalmente posibles, recomendaciones internacionales y verificaciones de consistencia interna entre variables clave. A continuación, se detallan los controles aplicados:

- Minutos totales de AFD por semana: se evaluó si los valores auto informados de AFD moderada y vigorosa eran posibles: 1) AFD imposible: casos que reportaron más de 10.080 minutos semanales (equivalente a más de 24 horas diarias). 2) AFD extrema: casos con más de 3.360 minutos semanales (más de 8 horas diarias), considerados poco plausibles para población general no deportista.
- Incoherencia con la clasificación de según la OMS: se identificaron casos en los que las personas fueron clasificadas como no activas (pese a informar más de 150 minutos semanales de actividad física).
- Número de deportes practicados en la infancia y la adolescencia: se evaluó por separado el número de deportes organizados y no organizados en ambas etapas del desarrollo: 1) Infancia: se consideró incoherente reportar más de 8 deportes organizados o no organizados. 2) Adolescencia: se consideró incoherente reportar más de 8 deportes organizados o no organizados.
- Alta cantidad de AFD tras un corto tiempo de práctica: se identificaron personas que reportaron más de 1.000 minutos semanales de AFD pese a haber indicado que comenzaron la práctica «en los últimos seis meses». Esta combinación se consideró poco verosímil para población general.
- Detección de múltiples incoherencias: Para cada caso se calculó el número total de incoherencias detectadas. Se prestó especial atención a los casos con más de una inconsistencia, por su mayor probabilidad de reflejar errores sistemáticos o deficiencias en la comprensión o cumplimentación del cuestionario.
- Análisis bivariados: con el objetivo de explorar asociaciones preliminares entre las variables predictoras y los desenlaces, se realizaron análisis bivariados diferenciando entre los dos tipos de variables dependientes.

Para examinar la relación entre el cumplimiento del criterio de vida activa (sí/no) y el tipo de práctica deportiva (organizada/no organizada), se empleó la prueba de chi-cuadrado de Pearson. Asimismo, se evaluaron diferencias en el número de deportes practicados entre quienes cumplen o no con el criterio de actividad mediante la prueba t de Student para muestras independientes o la prueba no paramétrica de Mann-Whitney, en caso de que no se cumpliera el supuesto de nor-

malidad. Además, se desarrollaron análisis estratificados por género, grupos étnicos, provincia de residencia y tamaño del municipio para explorar posibles efectos moduladores.

Se calcularon coeficientes de correlación de Pearson o Spearman, dependiendo de la distribución de los datos, entre los antecedentes deportivos (número de deportes organizados y no organizados) y los minutos actuales de actividad física. Para contrastar diferencias en la media de minutos según variables categóricas (género, provincia, tamaño del municipio), se utilizaron pruebas t o ANOVA, según el caso. Finalmente, se elaboraron diagramas de dispersión con el objetivo de detectar posibles relaciones no lineales o patrones específicos en la distribución bivariada.

Modelos multivariados (ajuste por covariables): Se estimó un modelo de regresión logística binaria para predecir la probabilidad de cumplimiento del criterio de vida activa (variable dicotómica), a partir del número de deportes organizados y no organizados en la infancia y adolescencia. Las variables sociodemográficas (edad, género, provincia y tamaño del municipio) y el número de motivaciones y barreras fueron incluidos como covariables de control. Los resultados se expresaron mediante odds ratios (OR) con sus respectivos intervalos de confianza al 95 % e indicadores de significación estadística. Se incluyeron también términos de interacción para examinar posibles efectos diferenciales, por ejemplo, entre la práctica y el género.

Para explicar la variabilidad en la cantidad de minutos de AFD semanal (variable continua), se ajustó un modelo de regresión lineal múltiple con los mismos predictores y covariables que el modelo logístico. Se verificaron los supuestos de normalidad de residuos, homocedasticidad y ausencia de multicolinealidad.

Modelos avanzados y complementarios: Se planteó un modelo de mediación con el objetivo de evaluar si los efectos de la práctica de AFD en la infancia sobre la AFD adulta son mediados por la práctica en la adolescencia. Este análisis permite descomponer los efectos totales en efectos directos e indirectos y se puede realizar tanto con métodos basados en ecuaciones estructurales clásicas (SEM) como con modelado por mínimos cuadrados parciales (PLS-SEM), especialmente útil en muestras complejas o con variables latentes.

Se exploró la posibilidad de identificar perfiles de práctica deportiva temprana a través de análisis de conglomerados (k-medias o jerárquico).

Con el objetivo de asegurar la estabilidad y validez de los hallazgos, se realizaron análisis de sensibilidad. Se excluyeron casos extremos en los minutos de AFD semanal (por ejemplo, valores por encima de tres desviaciones estándar), y se compararon modelos con y sin determinadas covariables para verificar la robustez de los efectos.



5.4 Resultados

5.4.1 Análisis descriptivo

Edad Participantes

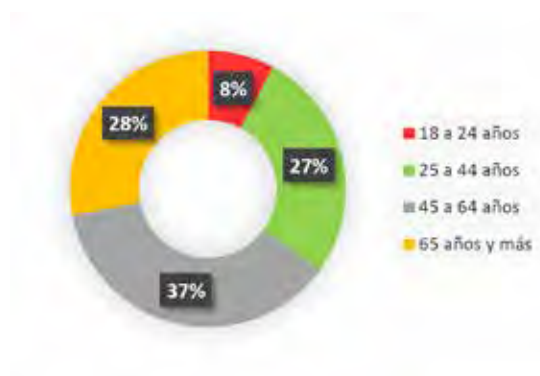


FIGURA 1. Distribución de la edad de las y los participantes (en porcentajes).

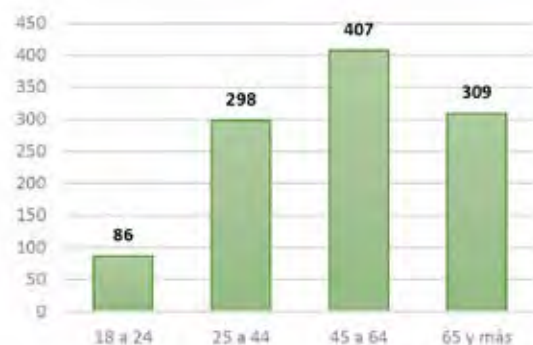


FIGURA 2. Distribución de la edad de las y los participantes (en frecuencias).

Participantes por tipo de municipio



FIGURA 3. Distribución de las y los participantes por tipo de municipio (en porcentajes).

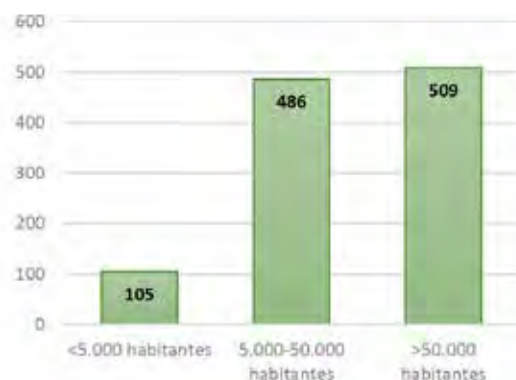


FIGURA 4. Distribución de las y los participantes por tipo de municipio (en frecuencias).

Provincia de residencia actual

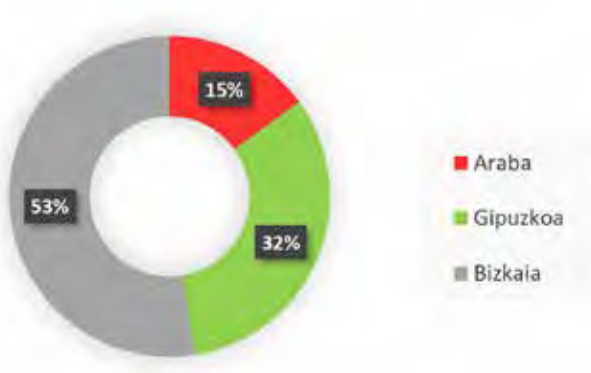


FIGURA 5. Distribución de la provincia de residencia actual (en porcentajes).

Provincia de residencia entre los 8-16 años

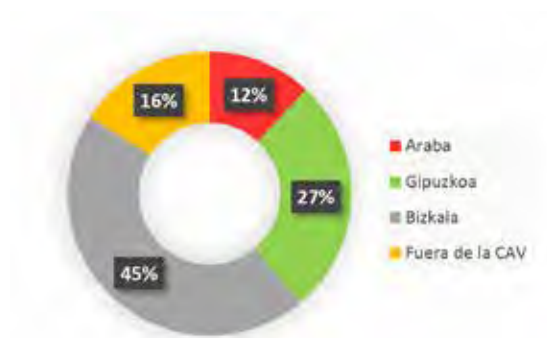


FIGURA 6. Distribución de la provincia de residencia a la edad de 8-16 años (en porcentajes).



FIGURA 7. Distribución de la provincia de residencia a la edad de 8-16 años (en frecuencias).

Nivel de actividad física en la adultez



FIGURA 8. Nivel de práctica de AFD en la adultez: Sí/No activo/a (en porcentajes).

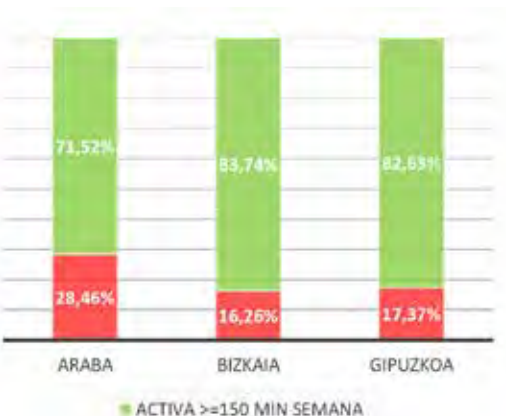


FIGURA 9. Nivel de práctica de AFD en la adultez por provincias (en porcentajes).

Minutos de actividad física total a la semana

Se analizaron los minutos totales auto informados de AFD moderada y vigorosa por semana (AFM + AFV) en la muestra de población general (n = 1100). La totalidad de las y los participantes proporcionaron datos válidos para esta variable, sin casos perdidos.

Los valores observados oscilaron entre un mínimo de 0 minutos y un máximo de 20.160 minutos semanales, lo que representa un rango de 20.160 minutos. El promedio de minutos de AFD semanal fue de 1.096,15 minutos, con una mediana de 720 minutos. Esta diferencia entre la media y la mediana sugiere una distribución asimétrica, con una proporción de participantes que reportaron valores especialmente elevados.

Hay un caso (0,1 %) que presentó un volumen semanal de AFD superior a 10.080 minutos (equivalente a más de 24 horas diarias), lo cual se considera imposible. Adicionalmente, 54 participantes (4,9 %) informaron niveles de actividad física superiores a 3.360 minutos semanales (más de 8 horas diarias), y 32 (2,91 %) superiores a 4.200 minutos (más de 10 horas diarias) lo que se considera poco verosímil para población general no deportista profesional.

Se analizaron los minutos semanales auto informados de AFD moderados y/o vigorosos diferenciados por dominio: actividad física en el trabajo (AF_TRABAJO_SEM), en los desplazamientos (AF_DESPL_SEM) y en el ocio (AF_OCIO_SEM), esta última calculada como la diferencia entre el total semanal y la suma de los otros dos dominios.

5 ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA REALIZADA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA COMO PREDICTOR DEL ESTILO DE VIDA ACTIVA EN LA ADULTEZ: UN ESTUDIO EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA VASCA

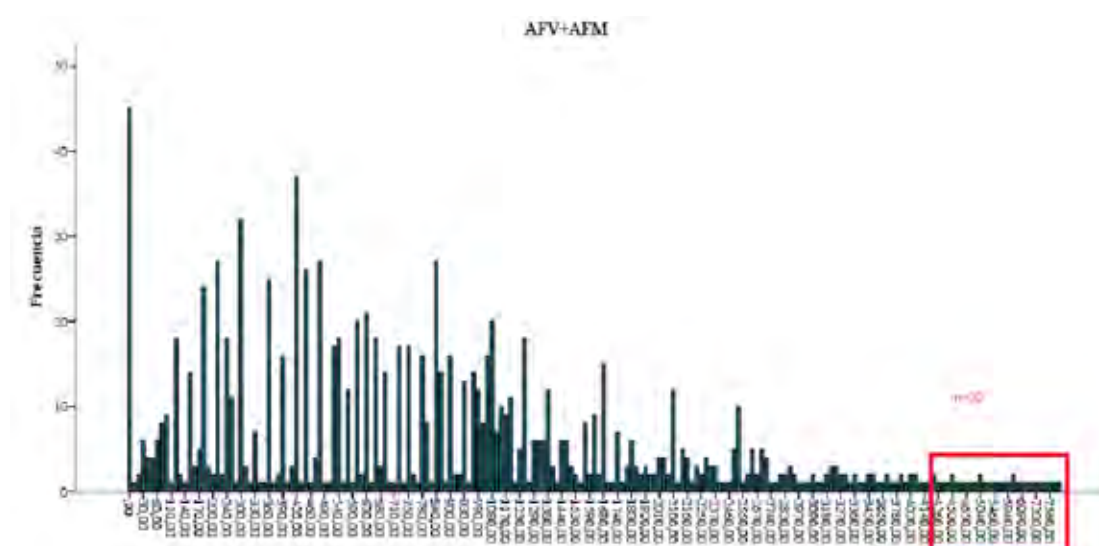


FIGURA 10. Frecuencias de actividad física vigorosa (AFV) y moderada (AFM) declarada por las y los participantes.

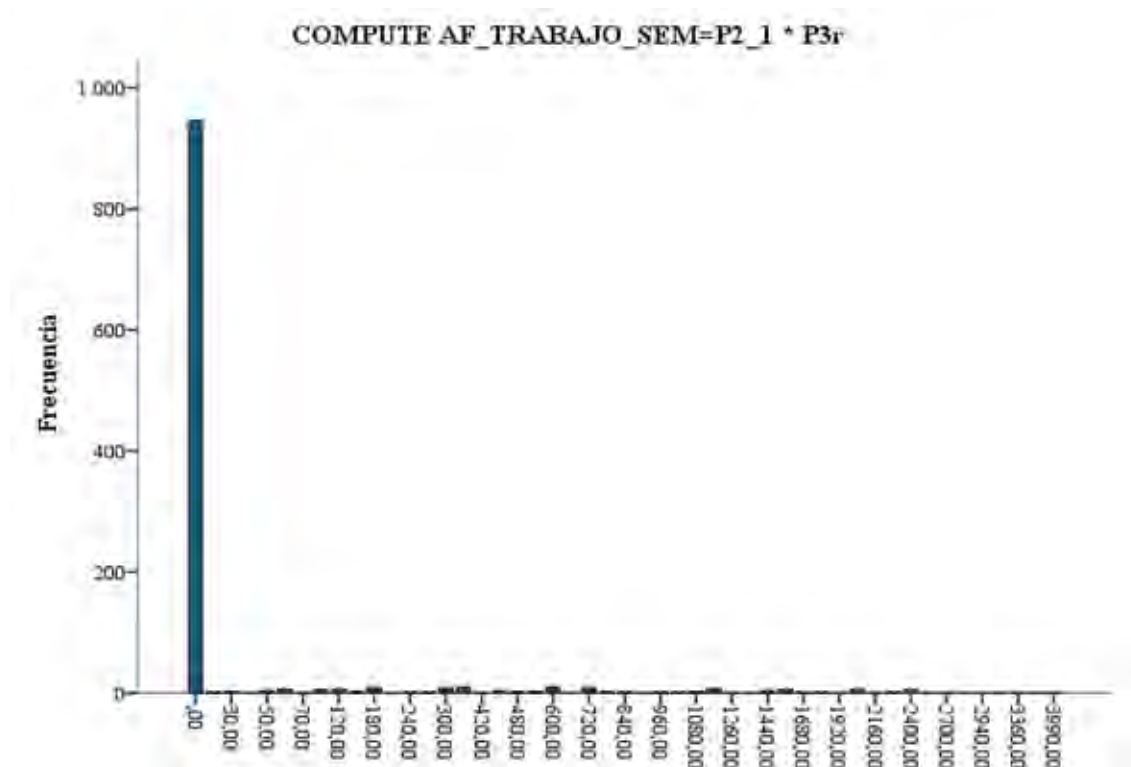


FIGURA 11. Frecuencias declaradas por las y los participantes de la AFD realizada en el trabajo.

El 85,9 % de las y los participantes ($n = 945$) reportó no realizar ningún tipo de AFD en el ámbito laboral (0 minutos semanales). Solo el 14,1 % reportó algún nivel de AFD laboral, aunque la dispersión fue muy alta: desde valores muy bajos (20–60 minutos semanales) hasta cifras extremadamente elevadas. En particular, se registraron casos de 3.990 minutos semanales (equivalentes a más de 9 horas diarias los 7 días de la semana), lo cual podría deberse a errores de estimación o mala interpretación del ítem. En general, estas cifras extremas fueron muy infrecuentes (con más de 3.000 minutos, $n = 4$).

Actividad física intensa en el trabajo

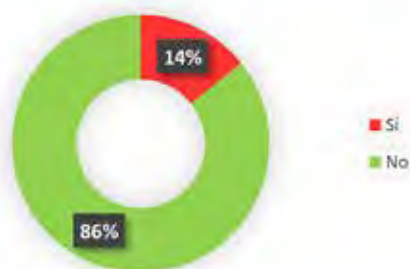


FIGURA 12. AFD intensa en el trabajo (en porcentajes) SI/No.

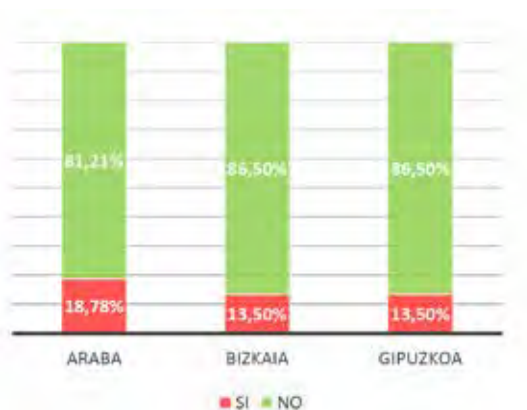


FIGURA 13. AFD intensa en el trabajo por provincias (en porcentajes).



FIGURA 14. Días de AFD intensa en el trabajo (en frecuencias).

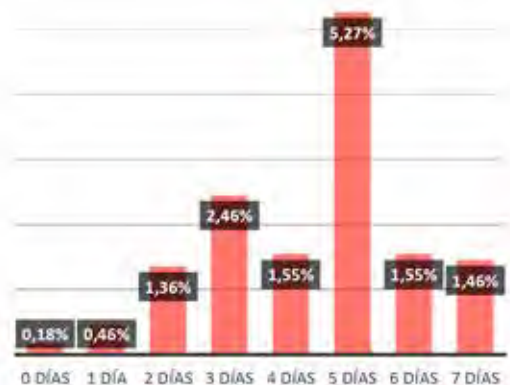


FIGURA 15. Días de AFD intensa en el trabajo por provincias (en porcentajes).

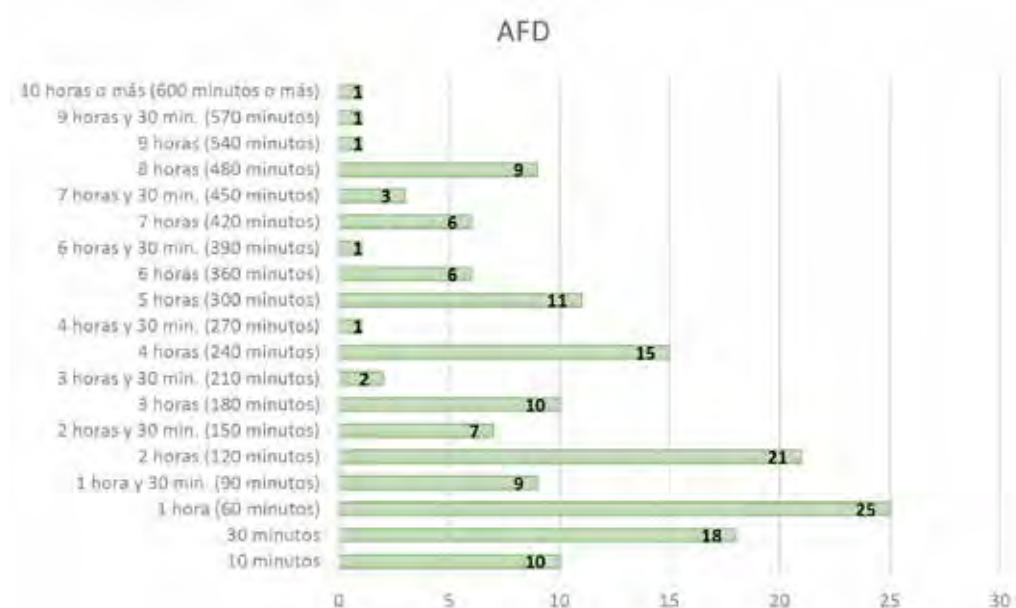


FIGURA 16. Tiempo dedicado a la actividad física intensa en el trabajo (en frecuencias).

5 ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA REALIZADA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA COMO PREDICTOR DEL ESTILO DE VIDA ACTIVA EN LA ADULTEZ: UN ESTUDIO EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA VASCA

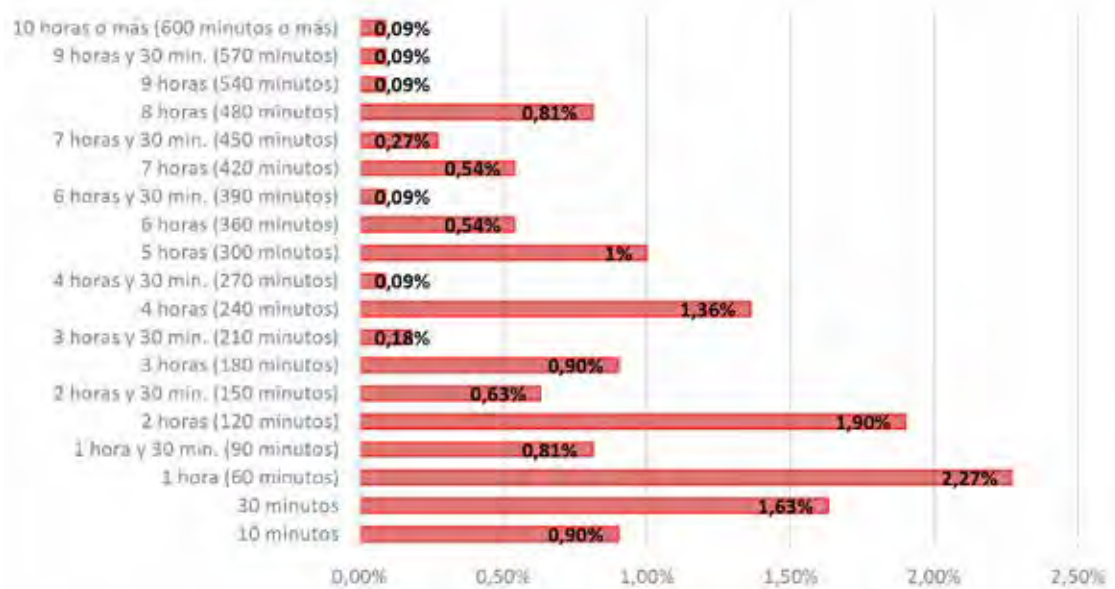


FIGURA 17. Tiempo dedicado a actividad física intensa en el trabajo (en porcentajes).

Actividad física moderada en el trabajo



FIGURA 18. AF moderada en el trabajo (en porcentajes) Sí/No.

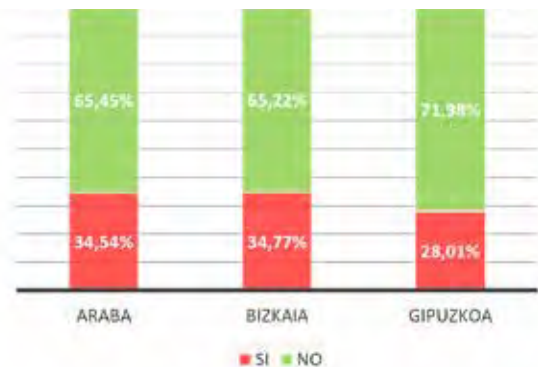


FIGURA 19. AF moderada en el trabajo por provincias (en porcentajes).



FIGURA 20. Días de AFD moderada en el trabajo (en frecuencias).

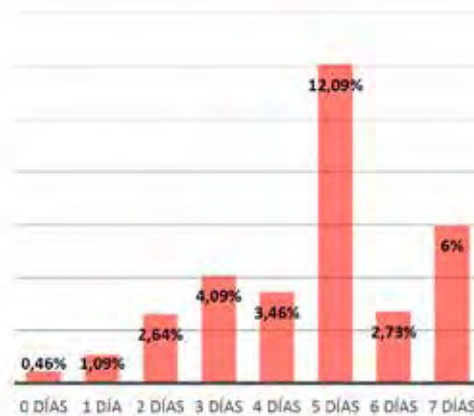


FIGURA 21. Días de AFD moderada en el trabajo (en porcentajes).

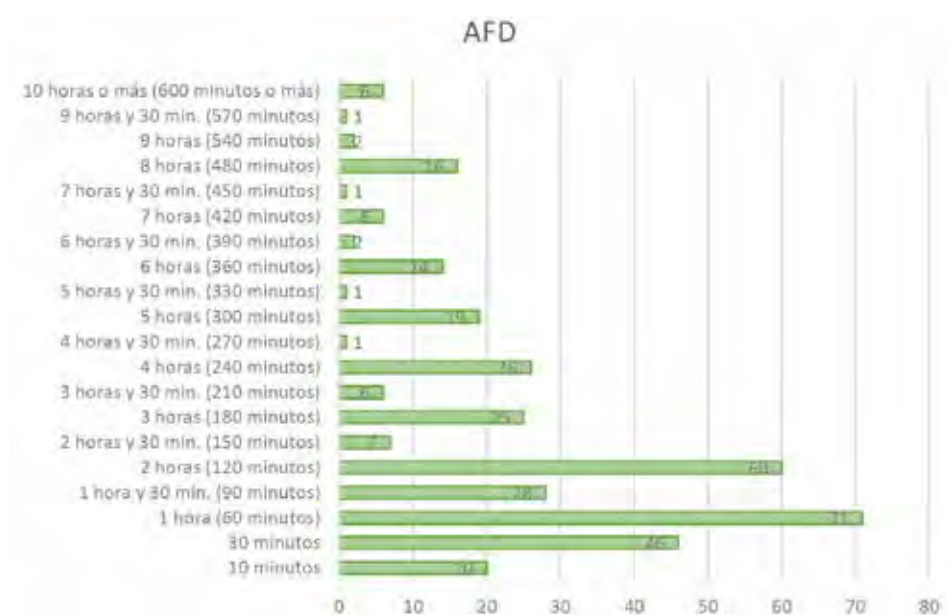


FIGURA 22. Tiempo dedicado a realizar actividad física moderada en el trabajo (en frecuencias).

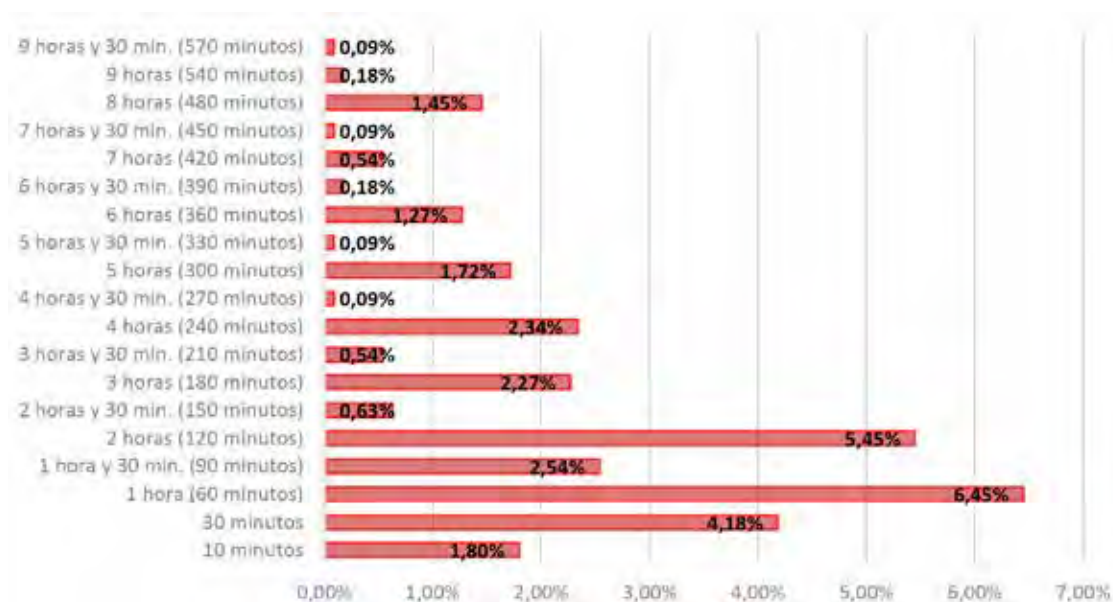


FIGURA 23. Tiempo dedicado a realizar actividad física moderada en el trabajo por provincias (en porcentajes).

Desplazamientos activos

En cuanto a la actividad física asociada a los desplazamientos (caminar o ir en bicicleta como medio de transporte), se obtuvo información válida de 774 personas (70,4 %). La mayoría de las respuestas se concentra en rangos intermedios: el 44,8 % de las y los participantes acumula hasta 210 minutos semanales, y un 15,5 % informa 420 minutos, lo que sugiere un patrón regular y plausible de desplazamiento activo. Sin embargo, también se reportaron valores extremadamente elevados (hasta 4.200 minutos semanales, equivalentes a 10 horas diarias), que nuevamente podrían reflejar errores de estimación o interpretación confusa de las unidades de tiempo.

5 ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA REALIZADA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA COMO PREDICTOR DEL ESTILO DE VIDA ACTIVA EN LA ADULTEZ: UN ESTUDIO EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA VASCA

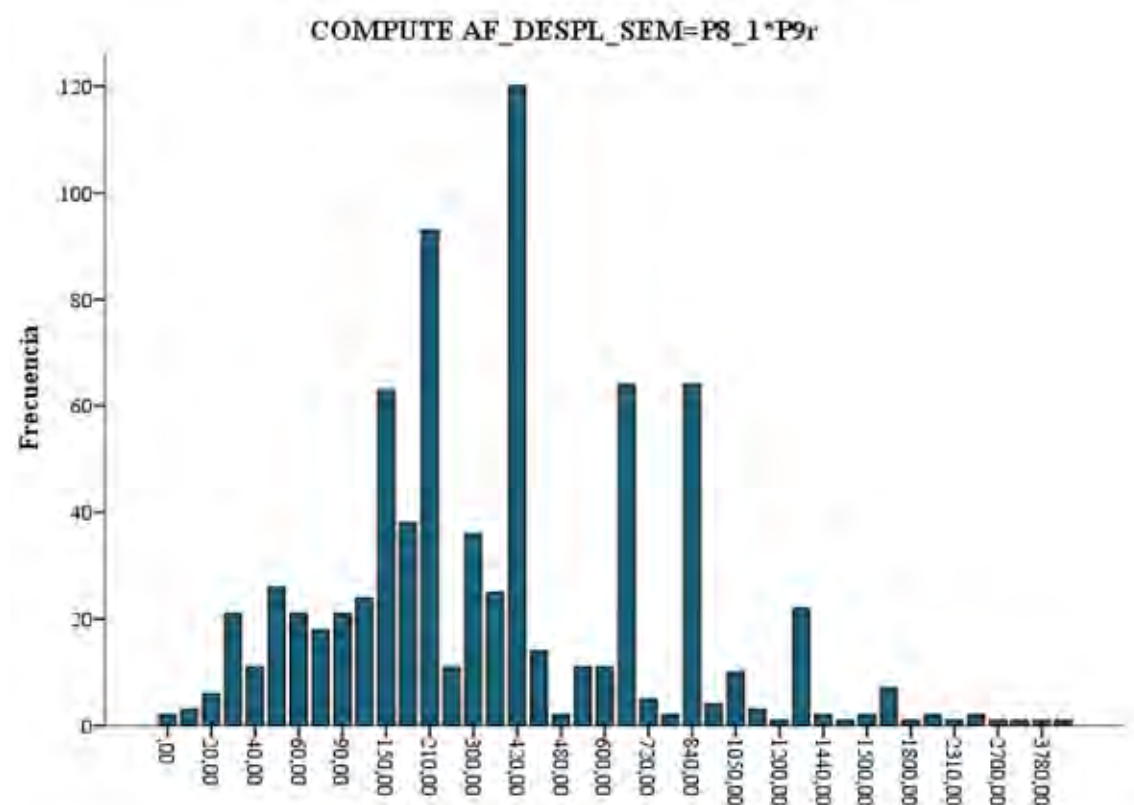


FIGURA 24. Frecuencias declaradas por las y los participantes de la AFD realizada en los desplazamientos.



FIGURA 25. Distribución de los desplazamientos activos (en porcentajes) Sí/No.

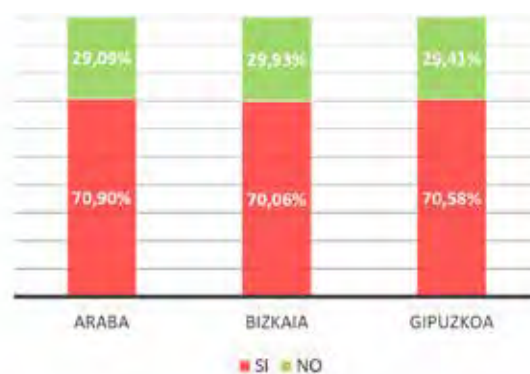


FIGURA 26. Distribución de desplazamientos activos por provincias (en porcentajes).





FIGURA 27. Desplazamientos activos a la semana (en frecuencias).

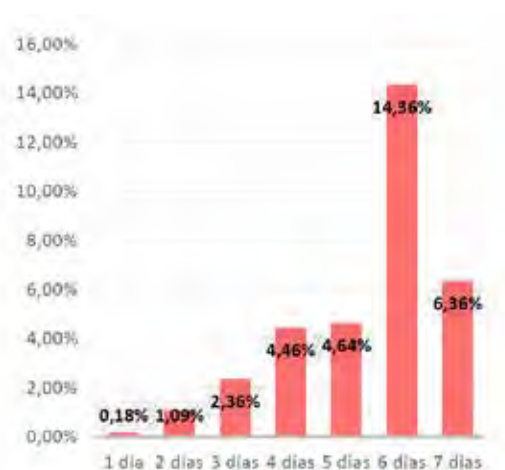


FIGURA 28. Desplazamientos activos a la semana (en porcentajes).



FIGURA 29. Tiempo caminando o en bicicleta (en frecuencias).

5 ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA REALIZADA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA COMO PREDICTOR DEL ESTILO DE VIDA ACTIVA EN LA ADULTEZ: UN ESTUDIO EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA VASCA

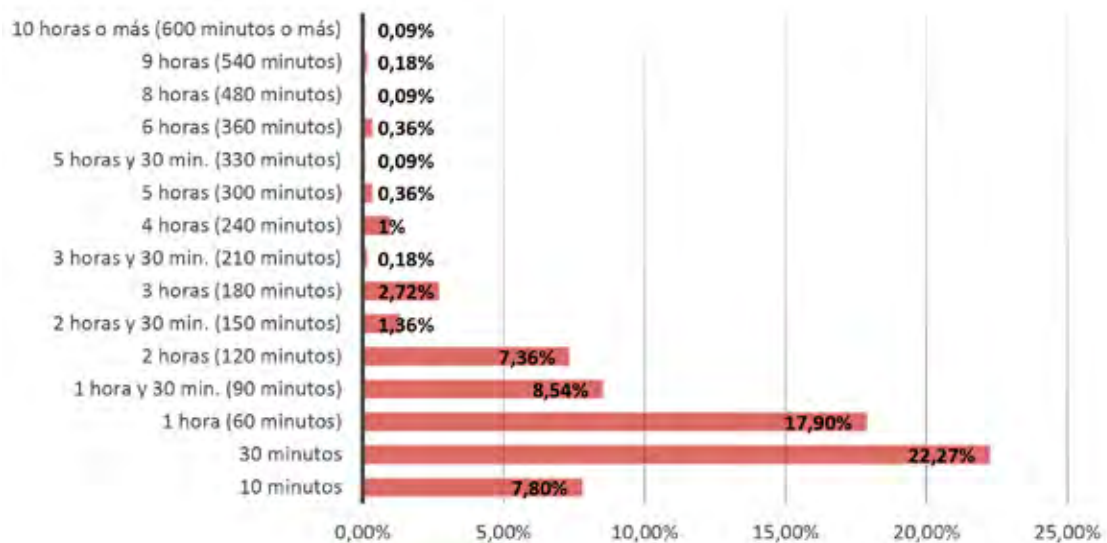


FIGURA 30. Tiempo caminando o en bicicleta (en porcentajes).

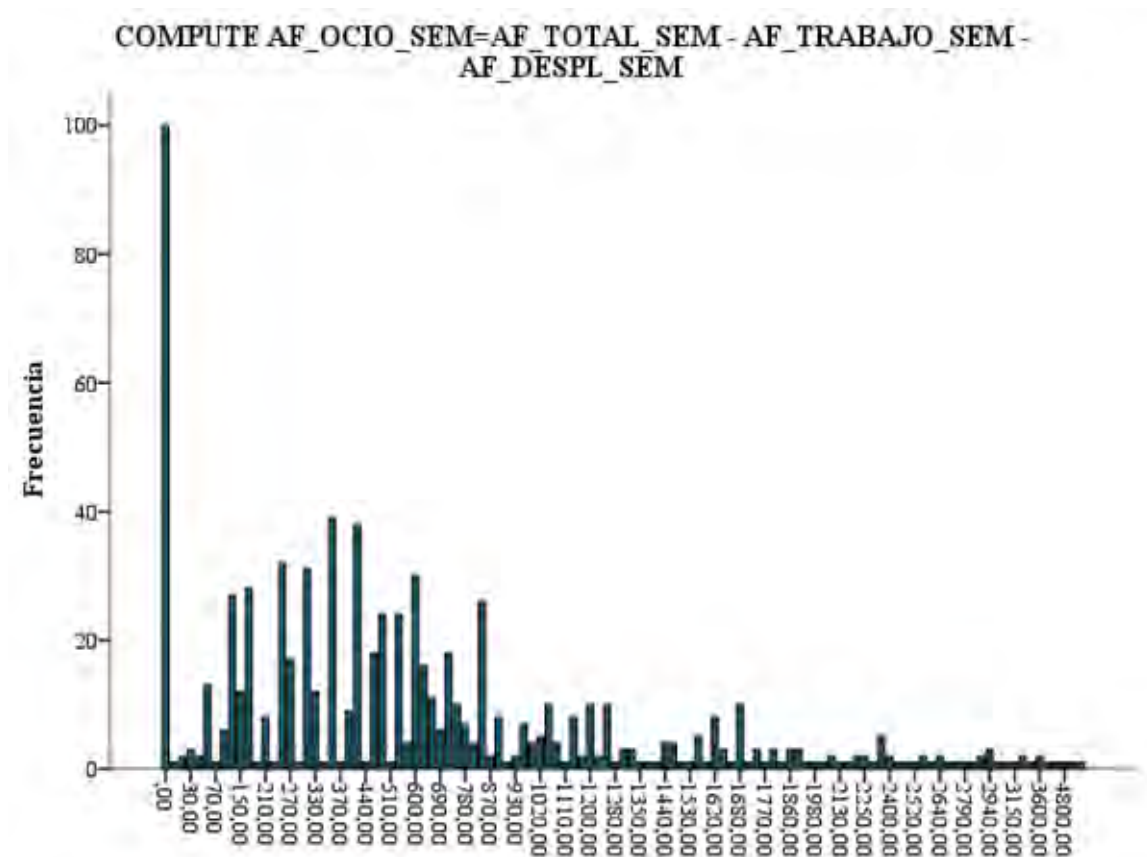


FIGURA 31. Frecuencias declaradas por las y los participantes de la AFD realizada en el tiempo de ocio.

La AFD en el tiempo libre mostró mayor variabilidad. Un 12,9 % de las y los participantes no reportó ninguna actividad física, mientras que el resto declaró desde niveles muy bajos (10–30 minutos semanales) hasta volúmenes muy altos, con más de 3.000 minutos semanales en algunos casos. Destacan especialmente los 100 participantes (9,1 %) con valores nulos, así como los casos que informaron prácticas que exceden lo posible (por ejemplo, 12.390 minutos semanales, es decir, casi 30 horas diarias). La mediana (445 minutos) y la concentración de valores entre 180 y 600 minutos reflejan patrones de práctica física más verosímiles para la mayoría de las y los participantes.

AFD intensa en el tiempo de ocio



FIGURA 32. AFD intensa en tiempo de ocio (en porcentajes) Sí/No.

■ Sí
■ No

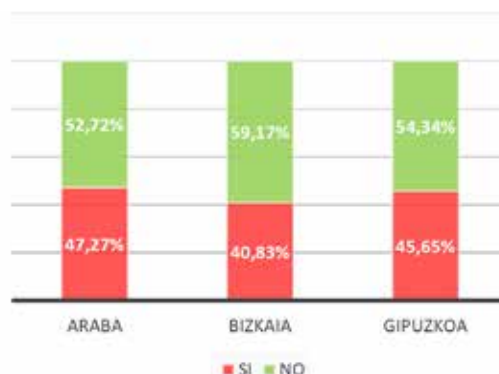


FIGURA 33. AFD intensa en el tiempo de ocio por provincias (en porcentajes).



FIGURA 34. Días a la semana de práctica de AFD intensa (en frecuencias).

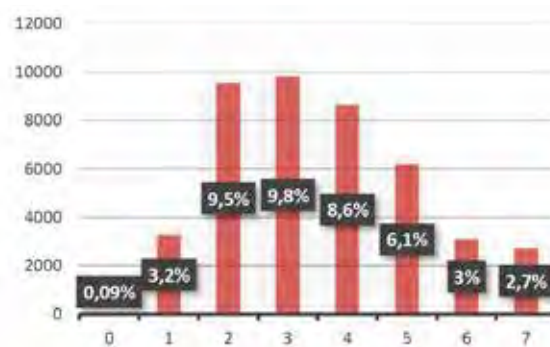


FIGURA 35. Días a la semana de práctica de AFD intensa (en porcentajes).

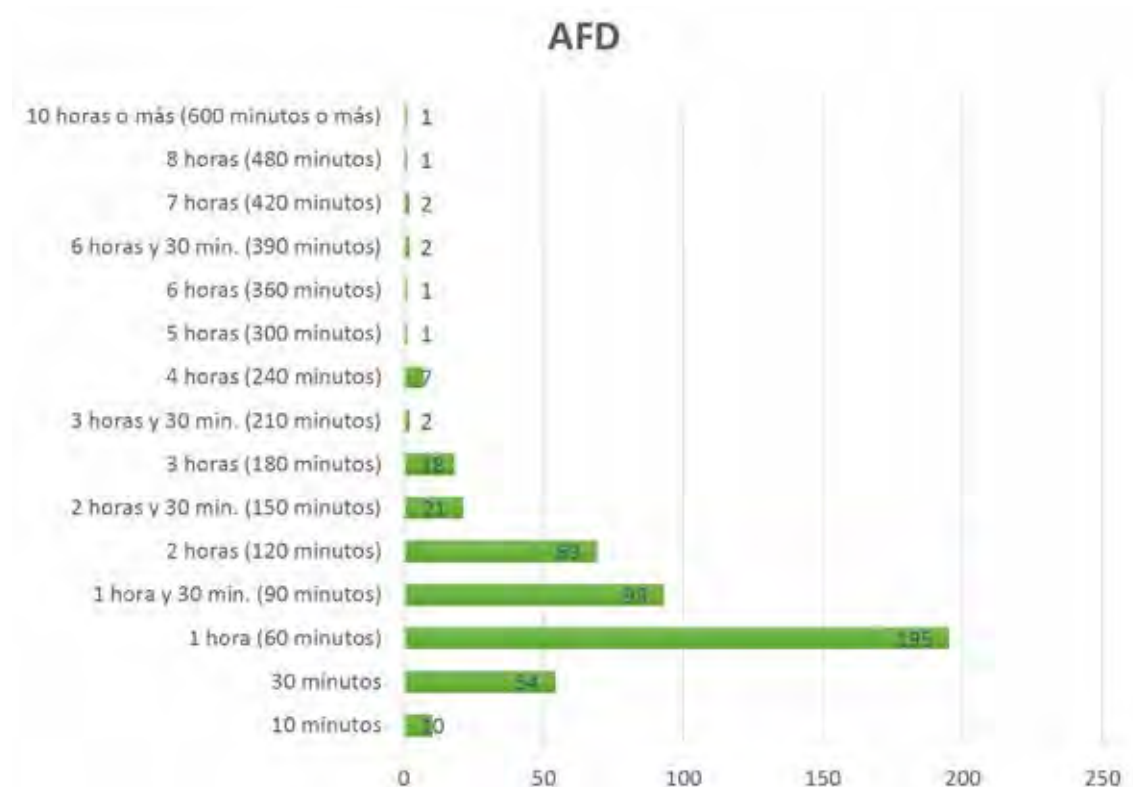


FIGURA 36. Tiempo dedicado a AFD intensa en el ocio (en frecuencias)

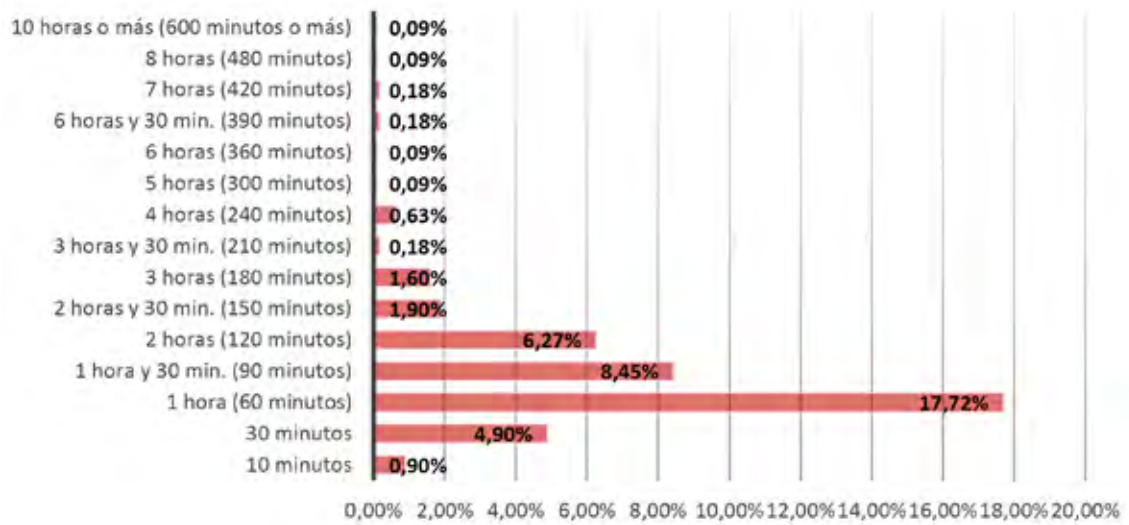


FIGURA 37. Tiempo dedicado a AFD intensa en el ocio (en porcentajes).

AFD moderada en el tiempo de ocio

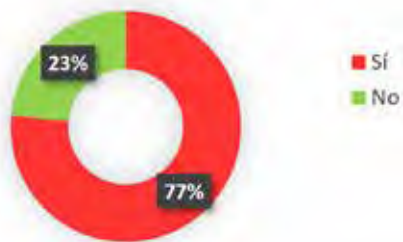


FIGURA 38. AFD moderada en tiempo de ocio (en porcentajes) Sí/No.

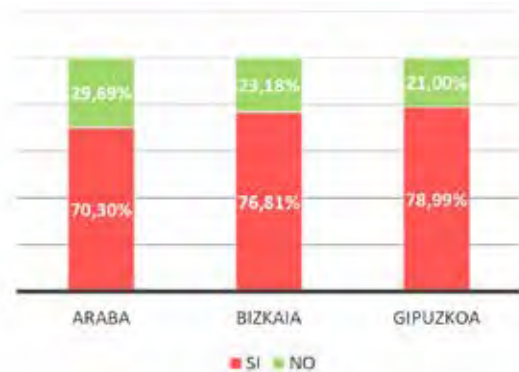


FIGURA 39. AFD moderada en el tiempo de ocio por provincias (en porcentajes).



FIGURA 40. Días a la semana de práctica de AFD moderada (en frecuencias).



FIGURA 41. Días a la semana de práctica de AFD moderada (en porcentajes).

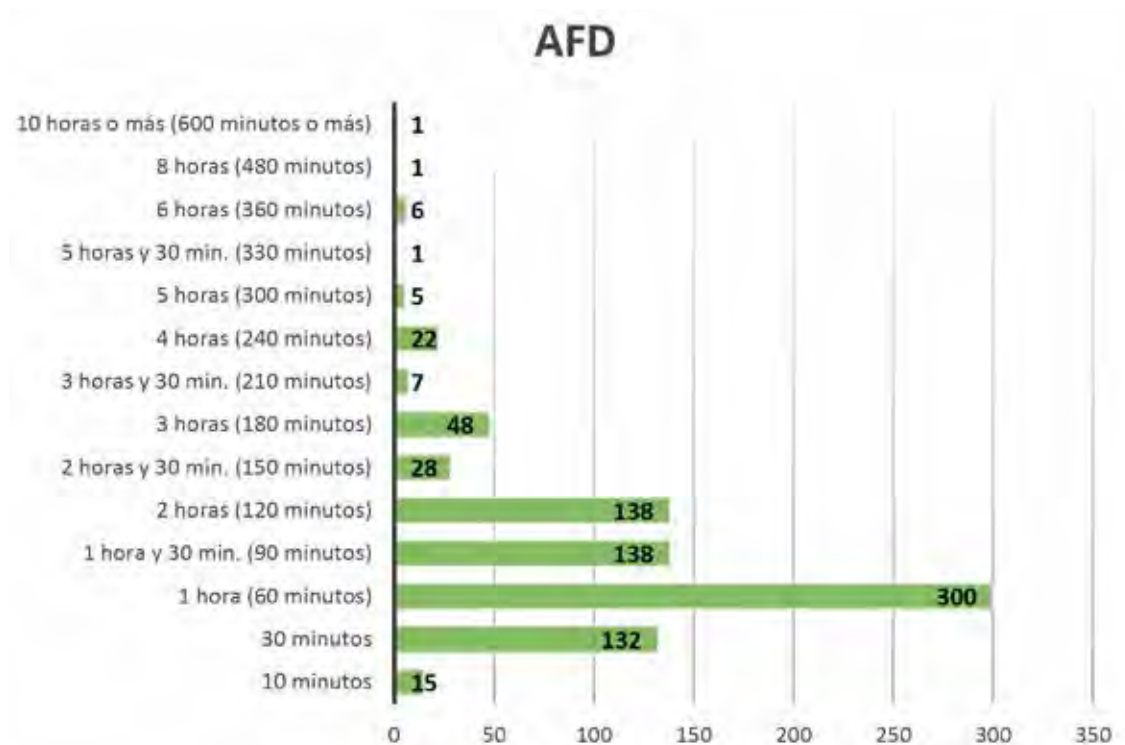


FIGURA 42. Tiempo dedicado a realizar AFD moderada (en frecuencias).

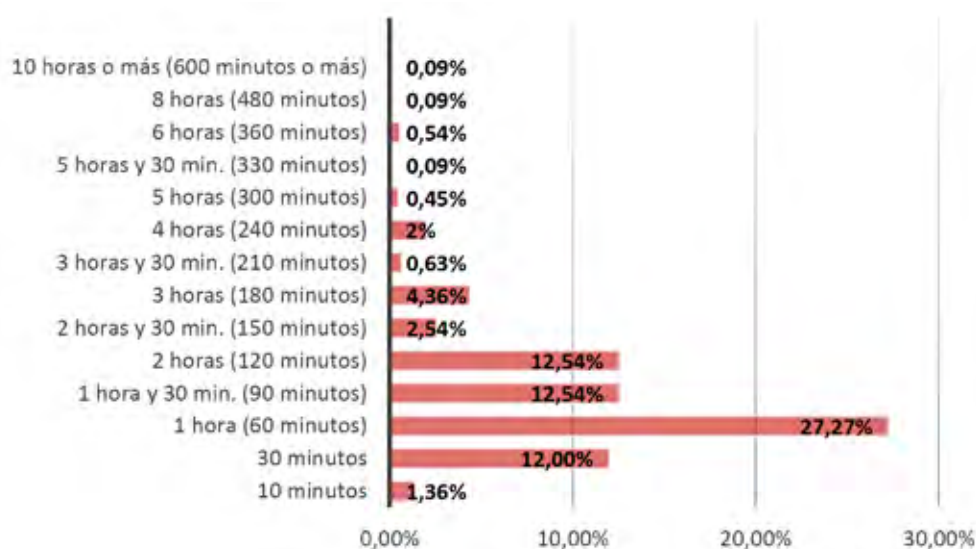


FIGURA 43. Tiempo dedicado a AFD moderada (en porcentajes).

5 ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA REALIZADA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA COMO PREDICTOR DEL ESTILO DE VIDA ACTIVA EN LA ADULTEZ: UN ESTUDIO EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA VASCA

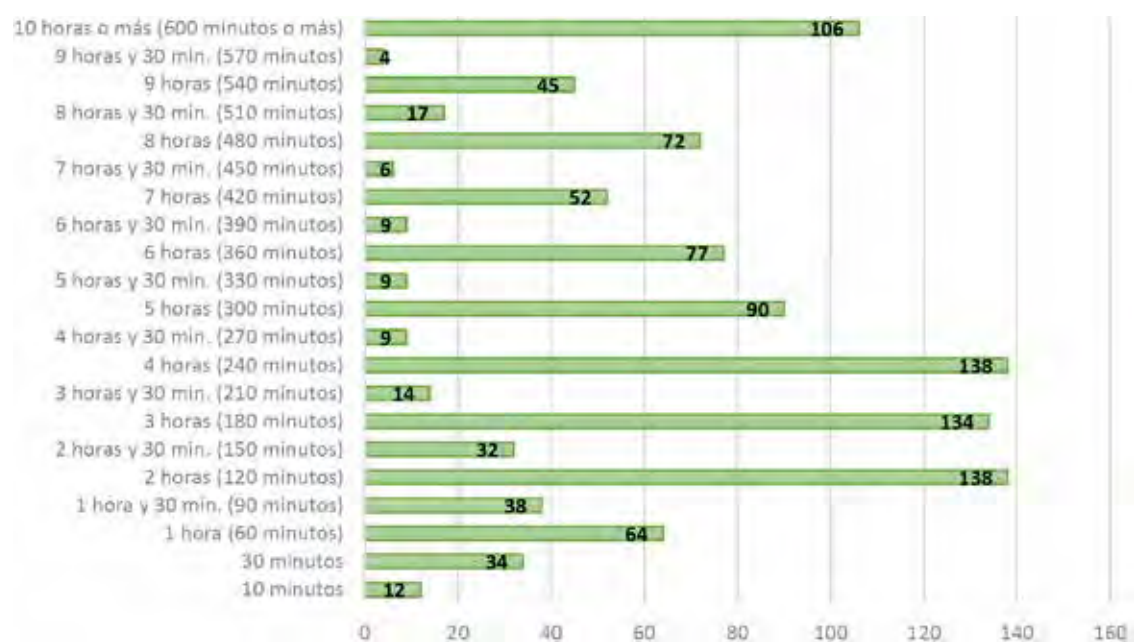


FIGURA 44. Comportamiento sedentario (en frecuencias).

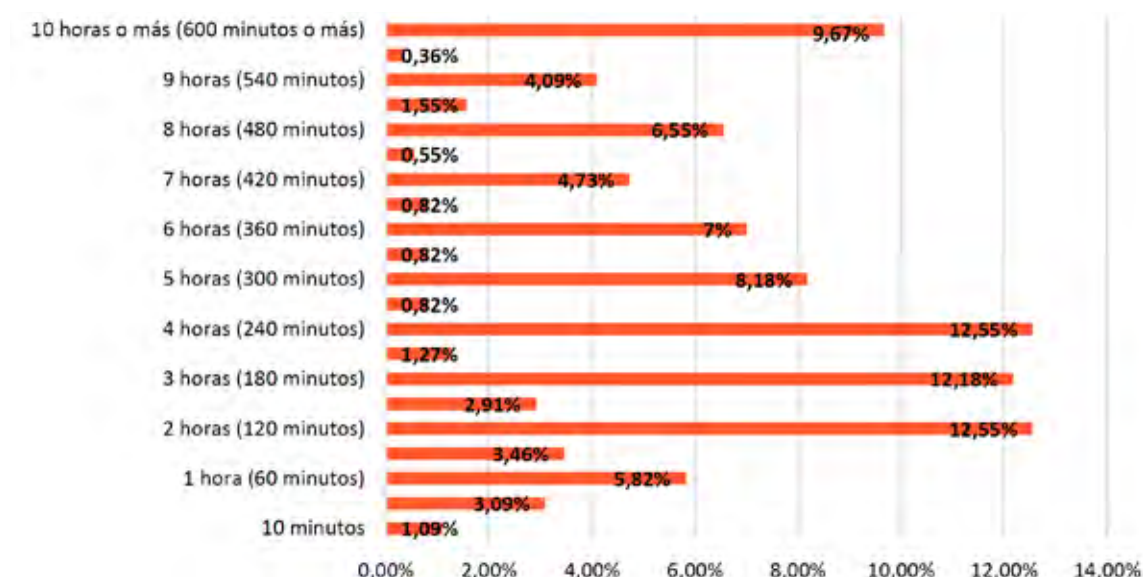


FIGURA 45. Comportamiento sedentario (en porcentajes).



Afirmaciones sobre el estado de AFD en el tiempo libre

Recomendaciones de la OMS

En cuanto a la clasificación de la AFD semanal (personas activas: práctica de 150 minutos semanales de AF, personas inactivas: práctica inferior a 150 minutos semanales de AF): el 81,5 % de la muestra (n = 897) fue clasificado como activo y el 18,5 % (n = 203) fue clasificado como no activo.

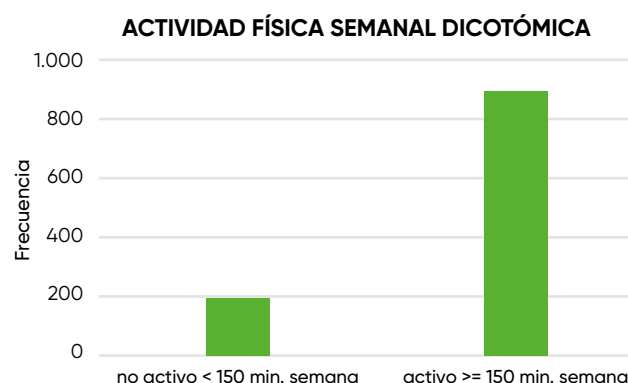


FIGURA 46. Práctica de AFD semanal dicotómica.

La clasificación dicotómica de la AFD semanal según las recomendaciones de la OMS el 90,5 % de la muestra (n = 995) fue clasificado como activo, es decir, con un nivel de práctica igual o superior a 150 minutos semanales de AFD moderada y/o vigorosa. Por el contrario, el 9 % (n = 105) fue clasificado como no activo, al no alcanzar dicho umbral.

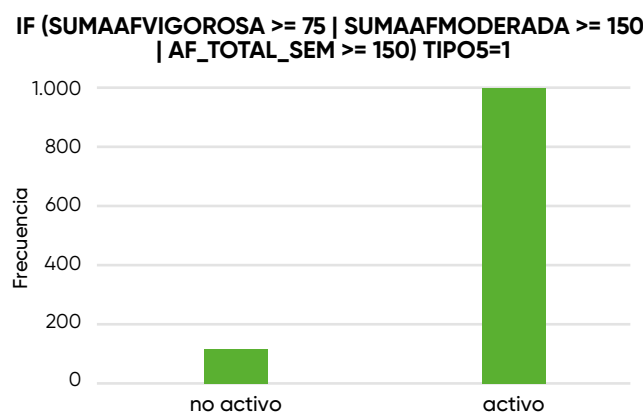


FIGURA 47. Práctica de AFD semanal dicotómica (suma de AFD vigorosa y moderada).

Actividad Física auto percibida

La distribución de respuestas sobre el estado de AFD en el tiempo libre muestra una gran heterogeneidad entre las y los participantes (N = 1100). La mitad de la muestra (50,8 %) declaró practicar AFD de forma regular desde hace más de seis meses, lo que representa una etapa de mantenimiento consolidada. Por otro lado, un 10,2 % afirmó haber comenzado recientemente a practicar AFD de forma regular (menos de seis meses), lo que indicaría una etapa de adopción o cambio reciente de conducta. Aproximadamente un 13,5 % reportó practicar AF, pero de forma no regular, situándose en una fase intermedia en el proceso de incorporación de hábitos saludables. Un 13,2 % manifestó no practicar o practicar muy poco, aunque con intención de empezar en los próximos seis meses (fase de contemplación), mientras que un 12,3 % indicó no realizar AFD y no tener intención de iniciarla próximamente, permaneciendo en una etapa precontemplativa.

5 ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA REALIZADA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA COMO PREDICTOR DEL ESTILO DE VIDA ACTIVA EN LA ADULTEZ: UN ESTUDIO EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA VASCA



FIGURA 48. Afirmaciones sobre la práctica de AFD (en frecuencias y en porcentajes).

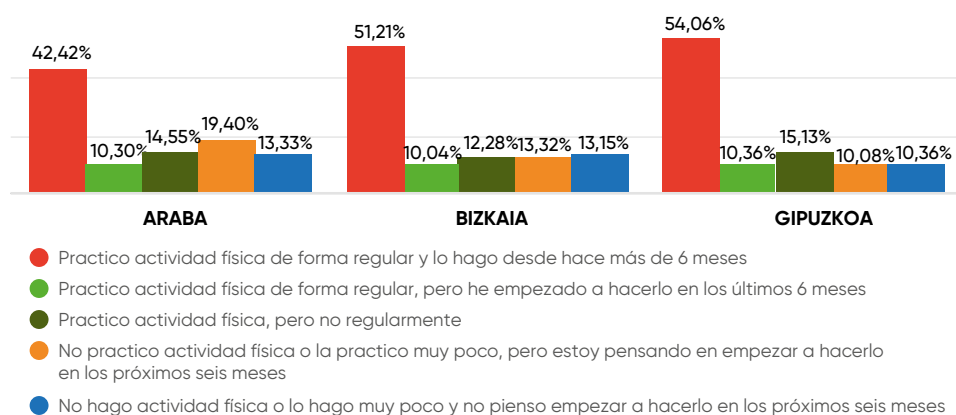


FIGURA 49. Afirmaciones sobre el estado de práctica de AFD por provincias (en porcentajes).

Motivos y barreras para realizar AF

Los resultados revelan una alta variabilidad en el número de motivos percibidos para la práctica de AFD en el tiempo libre. Aunque el número promedio de motivos fue de 6,6 (DE = 4,2), destaca que una parte considerable de la muestra (16,7 %) reportó únicamente un motivo. A partir de ahí, las frecuencias se distribuyen de forma relativamente homogénea, con una presencia sostenida de personas que identificaron entre 2 y 13 motivos. Llamativamente, un 7,3 % reportó hasta 10 motivos, y un 6,9 % indicó 11, lo que refleja perfiles altamente motivados. Casos extremos, como quienes marcaron 15 (1,3 %) o los 16 motivos posibles (0,2 %), fueron muy poco frecuentes.

En lo que respecta a las barreras, el patrón fue más concentrado. Prácticamente la mitad de la muestra (49 %) seleccionó solo una barrera, lo que refuerza la percepción general de que, para la mayoría, los impedimentos percibidos son escasos. Solo un 15 % indicó dos barreras y un 12,9 % tres. A partir de ese punto, las frecuencias disminuyen de forma progresiva y pronunciada, con menos del 1 % indicando diez o más obstáculos.

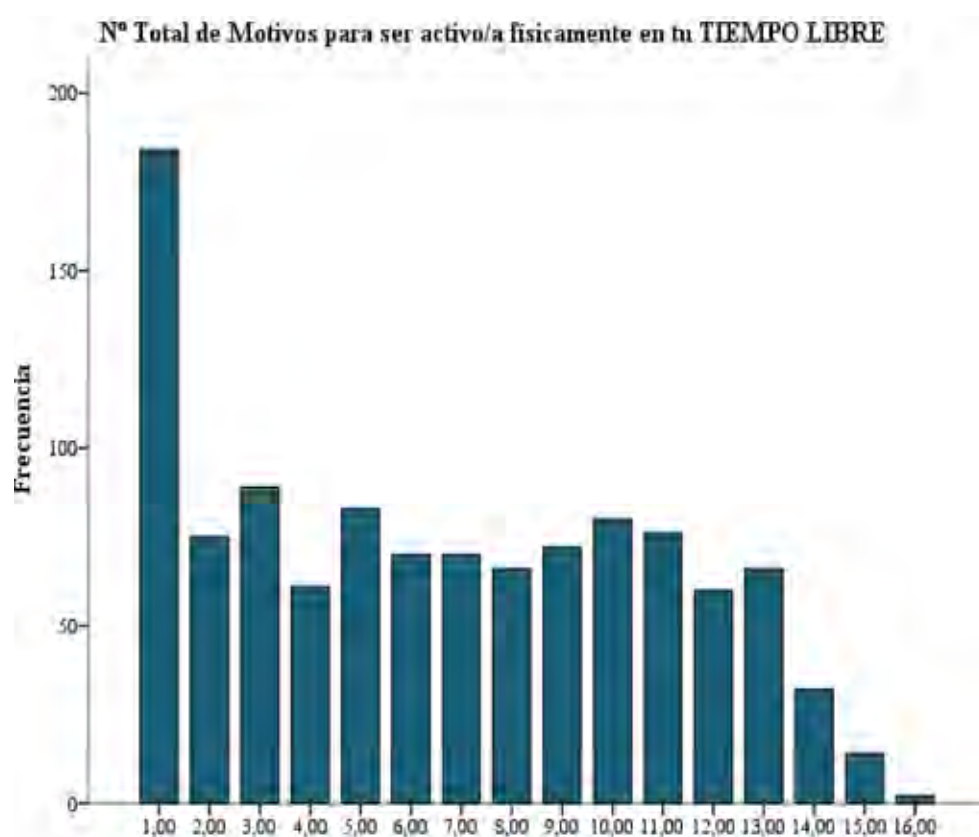


FIGURA 50. Número total de motivos para ser activo/a físicamente en el tiempo libre.



FIGURA 51. Número total de barreras para ser físicamente activo/a en el tiempo libre.

5 ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA REALIZADA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA COMO PREDICTOR DEL ESTILO DE VIDA ACTIVA EN LA ADULTEZ: UN ESTUDIO EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA VASCA

Respuestas al ítem «Indica cuáles son tus principales MOTIVOS para ser activo/a físicamente en tu TIEMPO LIBRE»	Frecuencias	Porcentajes (%)
Estar en forma	715	65,00
Prevenir o controlar problemas de salud	689	62,64
Mejorar el estado de ánimo	664	60,36
Disfrutar (es un buen entretenimiento para mí)	649	59,00
Dedicarme tiempo a mí mismo/a	602	54,73
Reducir el estrés	593	53,91
Estar en contacto con amigos/as y personas con las que disfruto	531	48,27
Mejorar el aspecto de mi cuerpo	526	47,82
Fácil acceso a espacios naturales (mar/montaña...)	523	47,55
Pérdida o mantenimiento de peso	459	41,73
Mejorar el rendimiento deportivo	302	27,46
Disponer de una oferta adecuada de actividades	298	27,09
Disponer de instalaciones deportivas adecuadas	252	22,91
Jugar con los/as miembros de mi familia (hijos/as, nietos/as, sobrinos/as...)	205	18,64
Participar en iniciativas sociales (carrera contra el cáncer, Lilatón...)	118	10,73
No tengo motivos	86	7,82
Otro	38	3,46
Respuestas recogidas	1.100	

TABLA 2. Respuestas al ítem «Indica cuáles son tus principales MOTIVOS para ser activo/a físicamente en tu TIEMPO LIBRE».

Respuestas al ítem «Indica cuáles son tus principales BARRERAS para ser activo/a físicamente en tu TIEMPO LIBRE»	Frecuencias	Porcentajes (%)
Falta de tiempo	385	35,00
Pereza o falta de ganas	338	30,73
No tengo barreras	325	29,55
Cansancio por sobrecarga de trabajo o estudios	213	19,36
Prefiero hacer otras actividades en mi tiempo de ocio	186	16,91
El clima me desanima	186	16,91
Problemas de salud	134	12,18
No me gusta la actividad física	123	11,18
No tener con quien realizar la actividad física	110	10,00
Me quita demasiado tiempo de mis responsabilidades familiares	105	9,55
Es demasiado caro	87	7,91
Está mal visto dejar el trabajo de cuidado a otra persona para practicar AFD	74	6,73
No tener quien me acompañe a la instalación o a la actividad	70	6,36
No hay instalaciones o actividades adecuadas cerca	69	6,27
Falta de confianza	58	5,27
Miedo a hacerme daño	58	5,27
No tener ayuda de mi pareja/familia/amigos/as	57	5,18

Respuestas al ítem «Indica cuáles son tus principales BARRERAS para ser activo/a físicamente en tu TIEMPO LIBRE»	Frecuencias	Porcentajes (%)
Tener alguna discapacidad	54	4,91
Las instalaciones deportivas no están adecuadas a mis necesidades	51	4,64
Soy demasiado viejo/a	40	3,64
Exponer mi cuerpo frente a otros/as durante la actividad física.	36	3,27
No disponer de transporte para llegar a la instalación o a la actividad	28	2,55
Otro	24	2,18

TABLA 3. Respuestas al ítem «Indica cuáles son tus principales BARRERAS».

Actividad físico-deportiva en edad escolar. Actividad organizada AFD organizada entre los 8 y 11 años

Respuestas al ítem «Selecciona todos los DEPORTES ORGANIZADOS realizados con REGULARIDAD (por lo menos una vez a la semana) entre 8 y 11 años»	Frecuencias	Porcentajes (%)
Fútbol	295	26,81
Ninguno	266	24,18
Baloncesto	202	18,36
Gimnasia	166	15,09
Natación	140	12,72
Atletismo	107	9,72
Otro 1	97	8,81
Balonmano	90	8,18
Ciclismo	63	5,72
Montañismo	63	5,72
Bailes	51	4,63
Pelota mano	46	4,18
Patinaje	37	3,36
Karate	32	2,90
Tenis	29	2,63
Judo	28	2,54
Ajedrez	27	2,45
Voleibol	25	2,27
Aerobic	17	1,55
Taekwondo	16	1,45
Tenis de mesa	12	1,09
Esquí	10	0,90
Actividades subacuáticas	9	0,82
Remo	9	0,81
Bádminton	8	0,72
Billar Pool o Carambola	8	0,72
Escalada	8	0,72

5 ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA REALIZADA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA COMO PREDICTOR DEL ESTILO DE VIDA ACTIVA EN LA ADULTEZ: UN ESTUDIO EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA VASCA

Respuestas al ítem «Selecciona todos los DEPORTES ORGANIZADOS realizados con REGULARIDAD (por lo menos una vez a la semana) entre 8 y 11 años»	Frecuencias	Porcentajes (%)
Patinaje sobre hielo	8	0,72
Pesca	8	0,72
Rugby	8	0,72
Béisbol y sófbol	7	0,63
Pádel	7	0,63
Piragüismo	6	0,54
Skate	6	0,54
Hípica	5	0,45
Surf	5	0,45
Otro 2	5	0,45
Bola y Toca	4	0,36
Parkour	4	0,36
Herri Kirolak	3	0,27
Hockey sobre hierba	3	0,27
Snowboard	3	0,27
Cesta punta	2	0,18
Esgrima	2	0,18
Halterofilia	2	0,18
Hockey sobre hielo	2	0,18
Paddel surf	2	0,18
Scooter	2	0,18
Squash	2	0,18
Automovilismo (karting)	1	0,09
Bodyboard	1	0,09
Deporte adaptado	1	0,09
Natación artística	1	0,09
Socorrismo	1	0,09
Vela	1	0,09
Waterpolo	1	0,09
Windsurf	1	0,09
Actividades circenses	1	0,09
Golf	0	0,00
Tiro con arco	0	0,00
Triatlón	0	0,00
Yoga	0	0,00

TABLA 4. Respuestas al ítem «Selecciona todos los DEPORTES ORGANIZADOS realizados con REGULARIDAD (por lo menos una vez a la semana) entre 8 y 11 años».

AFD organizada entre los 12 y 16 años

Respuestas al ítem «Selecciona todos los DEPORTES ORGANIZADOS realizados con REGULARIDAD (por lo menos una vez a la semana) entre 12 y 16 años»	Frecuencias	Porcentajes (%)
Ninguno	280	16,03
Fútbol	257	14,71
Baloncesto	198	11,33
Gimnasia	125	7,16
Natación	104	5,95
Otro 1	83	4,75
Atletismo	82	4,69
Balonmano	78	4,46
Montañismo	67	3,84
Ciclismo	62	3,55
Bailes	47	2,69
Pelota mano	38	2,18
Tenis	25	1,43
Voleibol	25	1,43
Patinaje	23	1,32
Karate	22	1,26
Aerobic	21	1,20
Ajedrez	17	0,97
Judo	16	0,92
Rugby	13	0,74
Taekwondo	12	0,69
Esquí	11	0,63
Remo	11	0,63
Tenis de mesa	11	0,63
Pádel	9	0,52
Otro 2	9	0,52
Skate	7	0,40
Actividades subacuáticas	6	0,34
Hípica	6	0,34
Surf	6	0,34
Bádminton	6	0,34
Escalada	5	0,29
Patinaje sobre hielo	5	0,29
Piragüismo	5	0,29
Béisbol y sófbol	4	0,23
Billar Pool o Carambola	4	0,23
Hockey sobre hierba	4	0,23
Parkour	4	0,23
Waterpolo	4	0,23
Herri Kirolak	3	0,17
Paddel surf	3	0,17

5 ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA REALIZADA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA COMO PREDICTOR DEL ESTILO DE VIDA ACTIVA EN LA ADULTEZ: UN ESTUDIO EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA VASCA

Respuestas al ítem «Selecciona todos los DEPORTES ORGANIZADOS realizados con REGULARIDAD (por lo menos una vez a la semana) entre 12 y 16 años»	Frecuencias	Porcentajes (%)
Pesca	3	0,17
Windsurf	3	0,17
Cesta punta	3	0,17
Automovilismo (karting)	2	0,11
Hockey sobre hielo	2	0,11
Natación artística	2	0,11
Vela	2	0,11
Actividades circenses	2	0,11
Esgrima	1	0,06
Golf	1	0,06
Halterofilia	1	0,06
Scooter	1	0,06
Socorrismo	1	0,06
Squash	1	0,06
Tiro con arco	1	0,06
Triatlón	1	0,06
Yoga	1	0,06
Bola y Toca	1	0,06
Bodyboard	0	0,00
Deporte adaptado	0	0,00
Snowboard	0	0,00

TABLA 5. Respuestas al ítem «Selecciona todos los DEPORTES ORGANIZADOS realizados con REGULARIDAD (por lo menos una vez a la semana) entre 12 y 16 años».



Actividad no organizada AFD no organizada entre los 8 y 11 años

Respuestas al ítem «Selecciona todos los DEPORTES NO ORGANIZADOS realizados DE VEZ EN CUANDO (por lo menos una vez al mes) entre 8 y 11 años»	Frecuencias	Porcentajes (%)
Ninguno	431	39,18
Fútbol	194	17,63
Montañismo	153	13,90
Otro 1	133	12,09
Ciclismo	132	12,00
Natación	109	9,90
Baloncesto	98	8,90
Pelota mano	63	5,72
Atletismo	60	5,45
Patinaje	58	5,27
Gimnasia	29	2,63
Tenis	27	2,45
Bailes	23	2,09
Pesca	20	1,81
Balonmano	18	1,63
Otro 2	18	1,63
Ajedrez	17	1,54
Tenis de mesa	13	1,18
Voleibol	13	1,18
Actividades subacuáticas	9	0,82
Esquí	9	0,81
Bádminton	7	0,63
Pádel	7	0,63
Patinaje sobre hielo	7	0,63
Béisbol y sófbol	6	0,54
Skate	6	0,54
Aerobic	5	0,45
Herri Kirolak	5	0,45
Billar Pool o Carambola	4	0,36
Judo	4	0,36
Karate	4	0,36
Parkour	4	0,36
Remo	4	0,36
Squash	4	0,36
Surf	4	0,36
Taekwondo	4	0,36
Escalada	3	0,27
Hípica	3	0,27
Hockey sobre hierba	2	0,18
Piragüismo	2	0,18
Snowboard	2	0,18
Waterpolo	2	0,18
Yoga	2	0,18
Automovilismo (karting)	1	0,09

5 ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA REALIZADA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA COMO PREDICTOR DEL ESTILO DE VIDA ACTIVA EN LA ADULTEZ: UN ESTUDIO EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA VASCA

Respuestas al ítem «Selecciona todos los DEPORTES NO ORGANIZADOS realizados DE VEZ EN CUANDO (por lo menos una vez al mes) entre 8 y 11 años»	Frecuencias	Porcentajes (%)
Bodyboard	1	0,09
Bola y Toca	1	0,09
Deporte adaptado	1	0,09
Halterofilia	1	0,09
Paddel surf	1	0,09
Rugby	1	0,09
Socorrismo	1	0,09
Triatlón	1	0,09
Vela	1	0,09
Cesta punta	0	0,00
Esgrima	0	0,00
Golf	0	0,00
Hockey sobre hielo	0	0,00
Natación artística	0	0,00
Scooter	0	0,00
Tiro con arco	0	0,00
Windsurf	0	0,00
Actividades circenses	0	0,00

TABLA 6. Respuestas al ítem «Selecciona todos los DEPORTES NO ORGANIZADOS realizados DE VEZ EN CUANDO (por lo menos una vez al mes) entre 8 y 11 años».

AFD no organizada entre los 12 y 16 años

Respuestas al ítem «Seleccione todos los DEPORTES NO ORGANIZADOS realizados DE VEZ EN CUANDO (por lo menos una vez al mes) entre 12 y 16 años»	Frecuencias	Porcentajes (%)
Ninguno	358	32,54
Fútbol	210	19,09
Montañismo	180	16,36
Otro 1	153	13,90
Ciclismo	143	13,00
Natación	132	12,00
Baloncesto	114	10,36
Atletismo	67	6,09
Pelota mano	65	5,90
Tenis	46	4,18
Patinaje	42	3,81
Bailes	34	3,09
Gimnasia	33	3,00
Balonmano	29	2,63
Otro 2	28	2,54
Tenis de mesa	25	2,27
Ajedrez	20	1,81
Pesca	19	1,72
Voleibol	17	1,54

Respuestas al ítem «Seleccione todos los DEPORTES NO ORGANIZADOS realizados DE VEZ EN CUANDO (por lo menos una vez al mes) entre 12 y 16 años»	Frecuencias	Porcentajes (%)
Esquí	15	1,36
Bádminton	11	1,00
Skate	9	0,81
Surf	8	0,72
Actividades subacuáticas	7	0,63
Béisbol y sófbol	7	0,63
Escalada	7	0,63
Hípica	7	0,63
Pádel	7	0,63
Patinaje sobre hielo	7	0,63
Aerobic	6	0,54
Herri Kirolak	6	0,54
Paddel surf	5	0,45
Piragüismo	5	0,45
Rugby	5	0,45
Squash	5	0,45
Billar Pool o Carambola	4	0,36
Karate	4	0,36
Parkour	4	0,36
Remo	4	0,36
Taekwondo	4	0,36
Bodyboard	3	0,27
Windsurf	3	0,27
Yoga	3	0,27
Automovilismo (karting)	2	0,18
Bola y Toca	2	0,18
Deporte adaptado	2	0,18
Halterofilia	2	0,18
Hockey sobre hielo	2	0,18
Hockey sobre hierba	2	0,18
Natación artística	2	0,18
Scooter	2	0,18
Socorrismo	2	0,18
Tiro con arco	2	0,18
Cesta punta	1	0,09
Esgrima	1	0,09
Golf	1	0,09
Judo	1	0,09
Snowboard	1	0,09
Triatlón	1	0,09
Vela	1	0,09
Waterpolo	1	0,09
Actividades circenses	1	0,09

TABLA 7. Respuestas al ítem «Seleccione todos los DEPORTES NO ORGANIZADOS realizados DE VEZ EN CUANDO (por lo menos una vez al mes) entre 12 y 16 años».

Participación deportiva en la infancia y adolescencia: modalidades organizadas y no organizadas

El análisis de la frecuencia de práctica de deportes durante la infancia (8-11 años) y adolescencia (12-16 años), diferenciando entre modalidades organizadas y no organizadas, permite identificar patrones de participación y detectar casos potencialmente atípicos.

El 24,2 % de las personas encuestadas indicó no haber practicado ningún deporte organizado en la infancia, mientras que un 37,6 % reportó haber practicado uno. Los valores descienden progresivamente a partir del segundo deporte, siendo poco frecuentes las respuestas que indican cinco o más. Solo un 0,9 % (10 personas) informó haber practicado entre 9 y 18 deportes, valores inusualmente elevados.

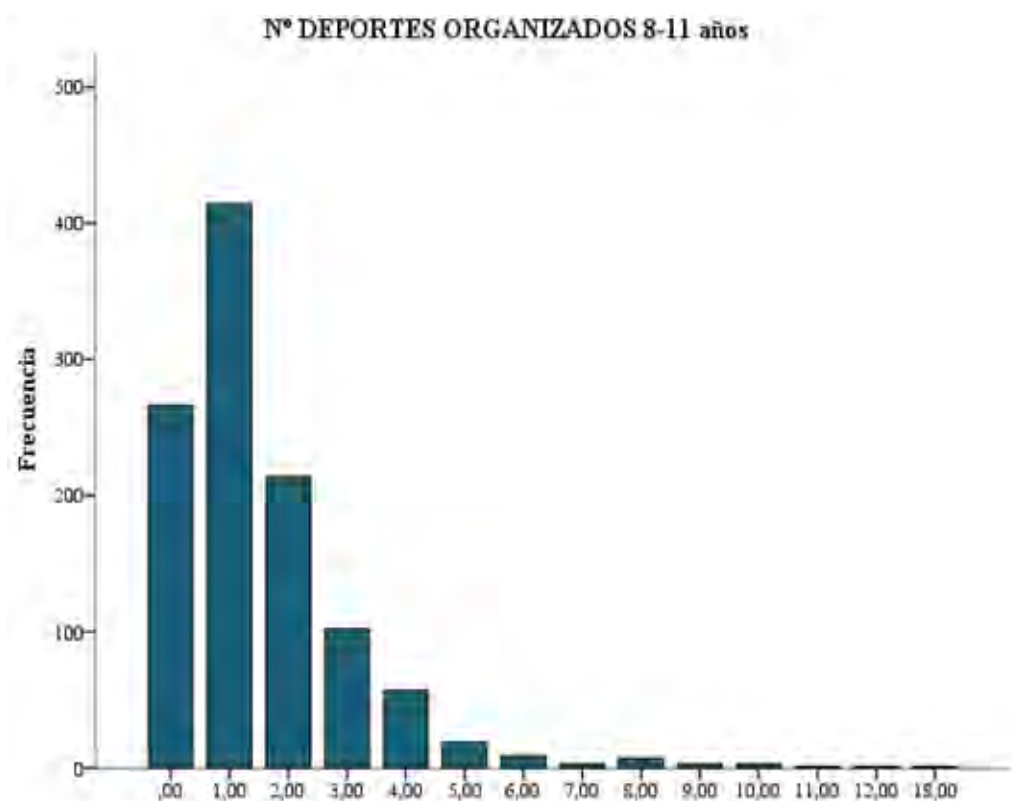


FIGURA 52. Frecuencia del número de deportes practicados a la edad de 8-11 años.

En el caso de los deportes organizados durante la adolescencia, el patrón es similar, pero con una ligera disminución en la diversidad. El 25,5 % declaró no haber practicado ninguno y el 41,7 % reportó un único deporte, lo que suma más de dos tercios de la muestra. Los porcentajes bajan significativamente a partir del segundo deporte. Solo el 0,7 % (8 personas) reportó siete o más deportes organizados, y los valores máximos (10 y 11 deportes) fueron extremadamente raros, registrados únicamente por dos personas cada uno.

En cuanto a las prácticas no organizadas durante la infancia, el 39,2 % no reportó ninguna, y el 32,1 % solo una. La media fue de 1,18 deportes, con una caída rápida de frecuencias a partir del segundo. Solo un 1,4 % indicó haber practicado cinco o más deportes no organizados.

Durante la adolescencia, las prácticas no organizadas mostraron un perfil algo más disperso. El 32,5 % no reportó ninguna, y el 32,8 % solo una. Sin embargo, se identificó un caso extremo en el que se declararon 59 deportes no organizados, un valor altamente improbable que requiere revisión.

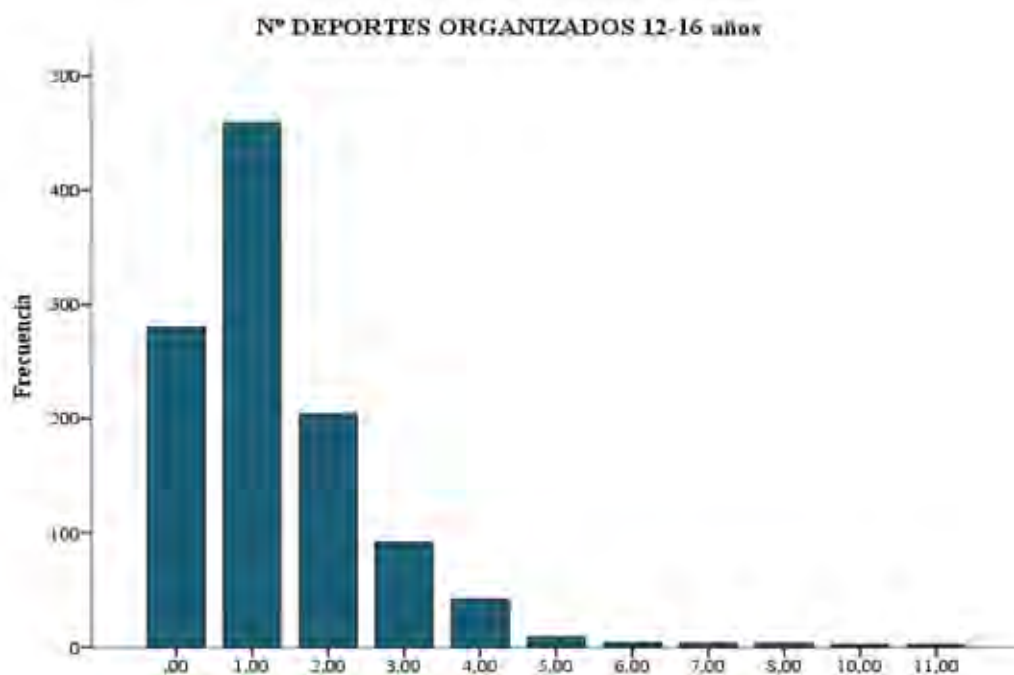


FIGURA 53. Frecuencia del número de deportes practicados a la edad de 12-16 años.

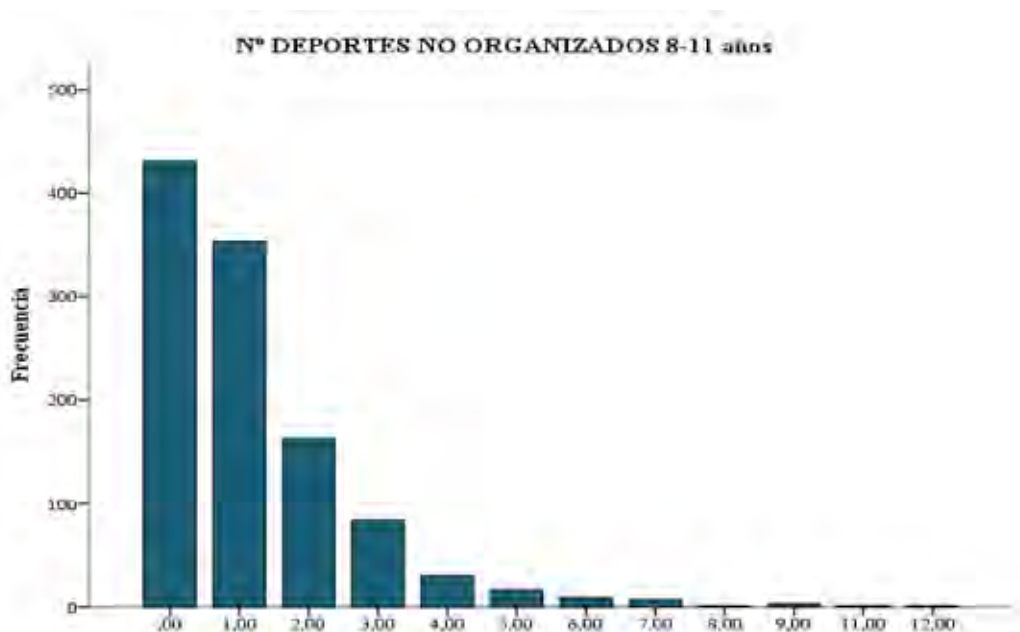


FIGURA 54. Frecuencia del número de deportes no organizados practicados a la edad de 8-11 años.

5 ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA REALIZADA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA COMO PREDICTOR DEL ESTILO DE VIDA ACTIVA EN LA ADULTEZ: UN ESTUDIO EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA VASCA

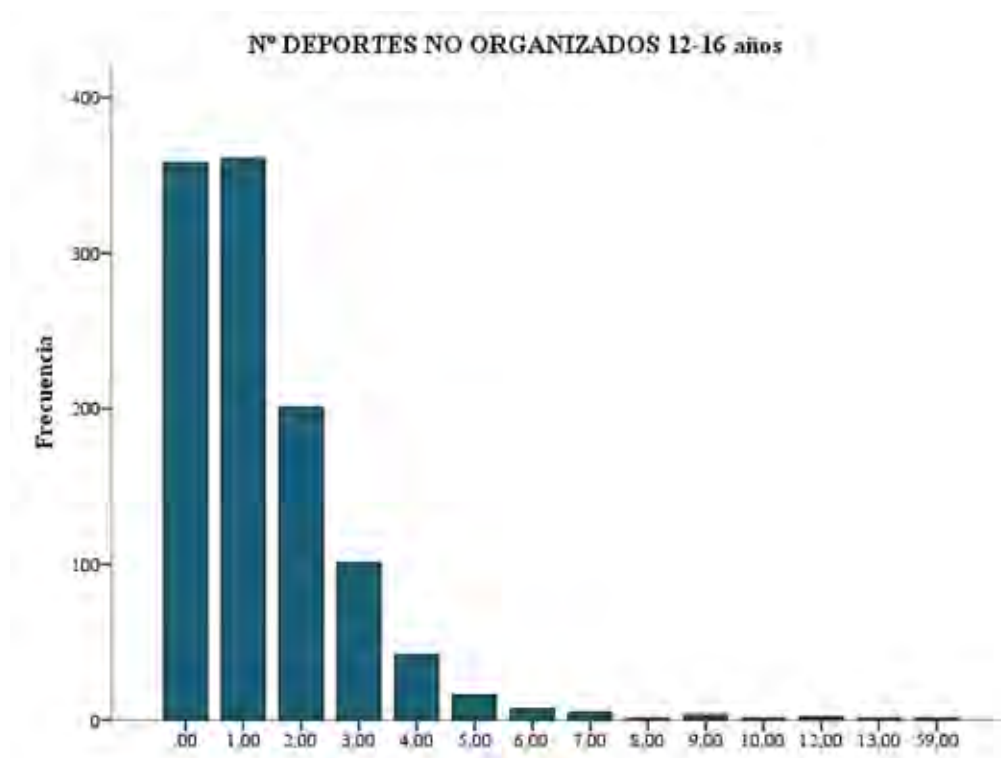


FIGURA 55. recuencia del número de deportes no organizados practicados a la edad de 12-16 años.

Acompañamiento en la práctica de AFD no organizada en edad escolar

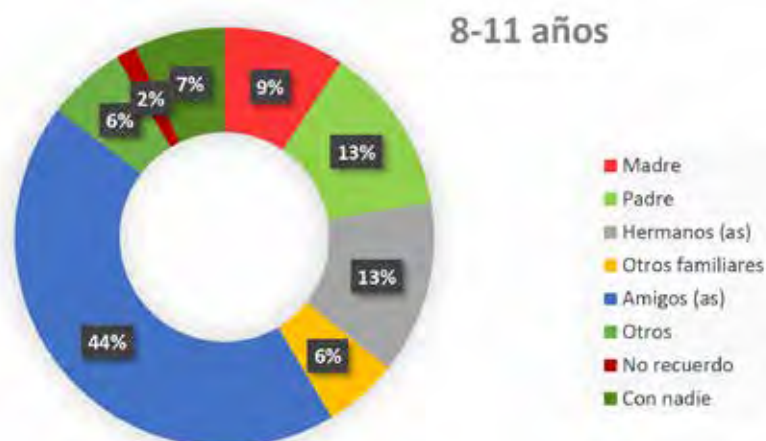


FIGURA 56. Acompañamiento en la práctica de AFD no organizada a los 8-11 años (en porcentajes).

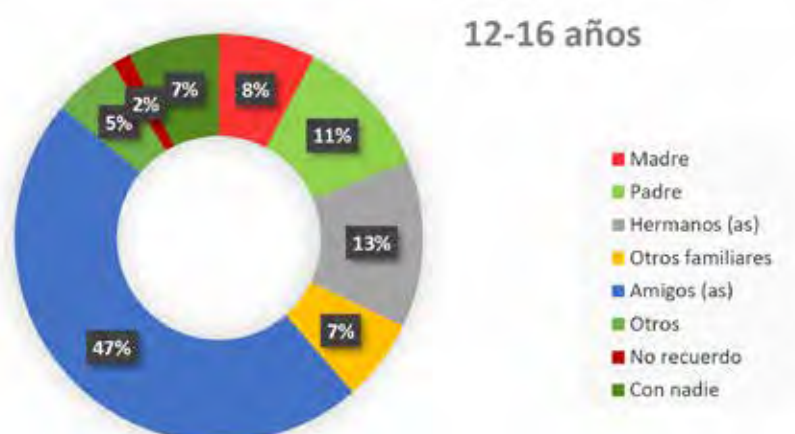


FIGURA 57. Acompañamiento en la práctica de AFD no organizada a los 12-16 años.

Influencia positiva para la práctica de AFD en edad escolar

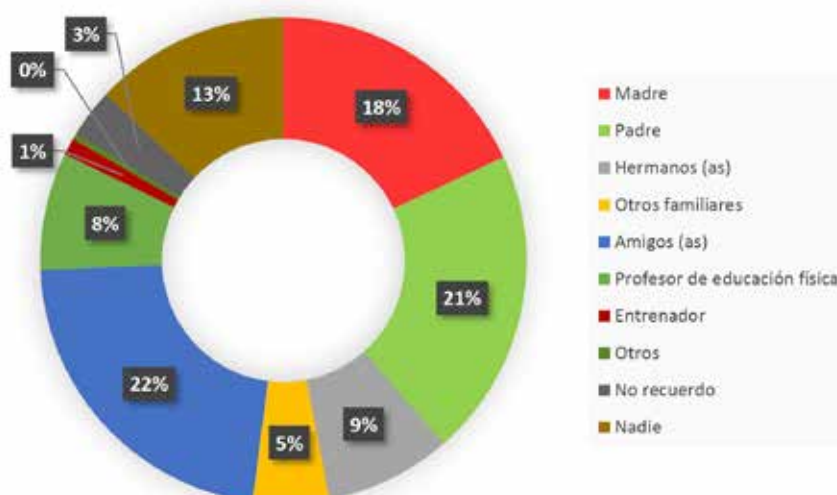


FIGURA 58. Influencia positiva para la práctica de AFD en edad escolar (en porcentajes).

5.4.2 Relación entre la AFD realizada en edad escolar y en la adultez

AFD: Relación Edad escolar (8-16 años) - Adultez

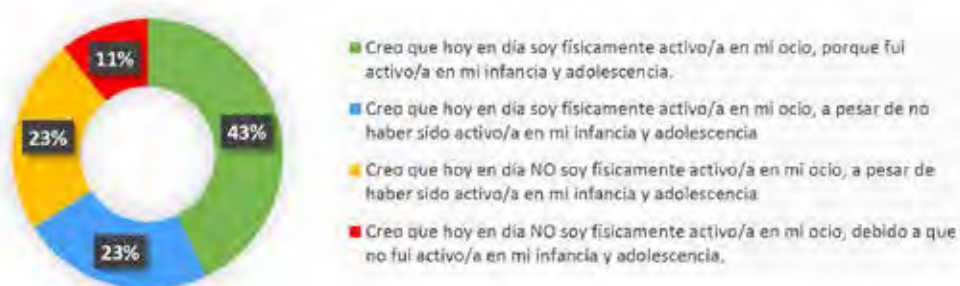


FIGURA 59. Relación entre la práctica de AFD en la edad escolar con práctica de AFD en la adultez (en porcentajes).

5 ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA REALIZADA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA COMO PREDICTOR DEL ESTILO DE VIDA ACTIVA EN LA ADULTEZ: UN ESTUDIO EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA VASCA

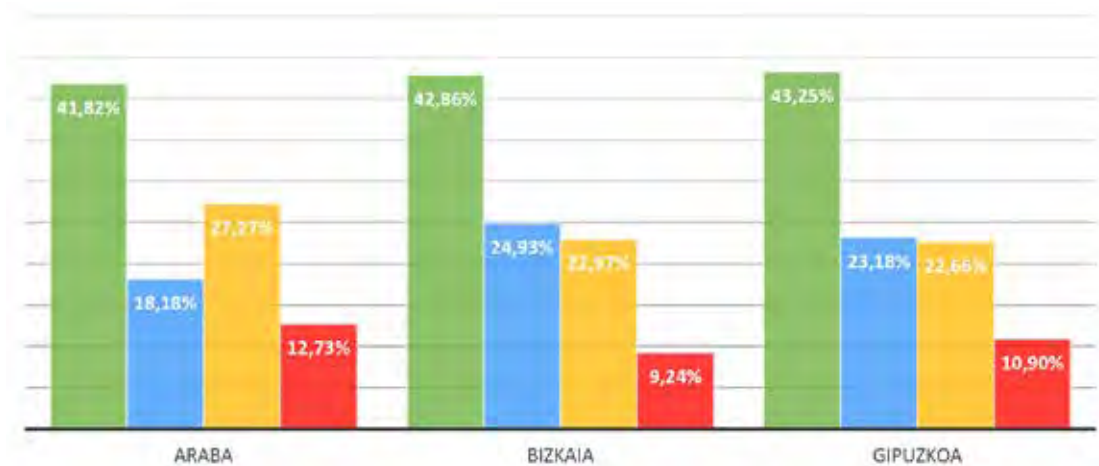


FIGURA 60. Relación entre la práctica de AFD en edad escolar con la práctica de AFD en la adultez por provincias (en porcentajes)



5.4.3 Resultados de la validación de datos de actividad física

Un único caso (0,1 %) presentó un volumen semanal de AFD superior a 10.080 minutos (equivalente a más de 24 horas diarias), lo cual se considera imposible. Adicionalmente, 54 participantes (4,9 %) informaron niveles de actividad física superiores a 3.360 minutos semanales (más de 8 horas diarias) de los 32 (2,9 %) reportaron más de 4.200 minutos (más de 10 horas diarias), lo que se considera poco verosímil para población general no deportista profesional.

Se identificaron 133 casos (12,1 %) en los que se observó una contradicción entre la clasificación como «no activo» y un volumen de AFD superior a 150 minutos semanales.

En relación con la práctica deportiva durante la infancia y la adolescencia, se analizaron separadamente las respuestas para deporte organizado y no organizado. Se detectaron:

- 9 casos (0,8 %) con más de 8 deportes organizados en la infancia.
- 4 casos (0,4 %) con más de 8 deportes organizados en la adolescencia.
- 5 casos (0,5 %) con más de 8 deportes no organizados en la infancia.

- 8 casos (0,7 %) con más de 8 deportes no organizados en la adolescencia.

En cuanto a la detección de casos que combinan una carga semanal elevada de AFD (>1.000 minutos) con una antigüedad de práctica inferior a seis meses, no se identificaron casos que cumplieran simultáneamente ambos criterios, lo que indica una adecuada coherencia interna en esta dimensión.

16 personas (1,5 %) presentaron más de una incoherencia simultánea.

En total son 191 (17,36 %) casos que podrían reflejar patrones de respuesta inconsistentes o errores sistemáticos en la interpretación del cuestionario.

5.4.4 Asociación entre AFD actual, motivaciones, barreras y antecedentes deportivos

El análisis de correlaciones de Spearman revela asociaciones estadísticamente significativas, aunque en su mayoría de magnitud baja, entre el volumen de AFD semanal acumulada (AFM+AFV) y distintos factores personales y antecedentes deportivos durante la infancia y adolescencia.

		AFV+AFM	Nº Motivos	Nº Barreras	Nº dep org 8-11 años	Nº dep org 12-16 años	Nº dep no org 8-11 años
Nº Motivos	R	0,216**					
	P	0,000					
	N	1100					
Nº Barreras	R	-0,116**	0,177**				
	P	0,000	0,000				
	N	1100	1100				
Nº dep org 8-11 años	R	0,071*	0,007	0,064*			
	P	0,019	0,820	0,035			
	N	1100	1100	1100			
Nº dep org 12-16 años	R	0,107**	-0,007	0,001	0,705**		
	P	0,000	0,824	0,987	0,000		
	N	1100	1100	1100	1100		
Nº dep no org 8-11 años	R	0,104**	0,036	0,018	0,352**	0,299**	
	P	0,001	0,230	0,544	0,000	0,000	
	N	1100	1100	1100	1100	1100	
Nº dep no org 12-16 años	R	0,126**	0,053	0,027	0,319**	0,331**	0,719**
	P	0,000	0,081	0,365	0,000	0,000	0,000
	N	1100	1100	1100	1100	1100	1100

TABLA 8. Correlación entre la AFD moderada y vigorosa (AFM+AFV), el número (N.º) de motivos, N.º de barreras, N.º de deportes organizados (dep org) y no organizados (dep no org).

5 ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA REALIZADA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA COMO PREDICTOR DEL ESTILO DE VIDA ACTIVA EN LA ADULTEZ: UN ESTUDIO EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA VASCA



En primer lugar, se observó una correlación positiva entre la práctica física actual y el número de motivos auto informados para ser activo/a en el tiempo libre ($p = 0,216$, $p < 0,001$). En contraste, el número de barreras percibidas se asoció negativamente con la práctica ($p = -0,116$, $p < 0,001$), confirmando que los obstáculos subjetivos (por ejemplo, falta de tiempo, motivación o apoyo) tienden a limitar la AFD regular.

En cuanto a los antecedentes deportivos, se observaron correlaciones positivas y estadísticamente significativas entre el número de deportes practicados en las distintas etapas de desarrollo

(tanto organizados como no organizados) y la práctica actual. Estas asociaciones fueron ligeramente más altas para los deportes no organizados en la adolescencia ($p = 0,126$, $p < 0,001$) y para los organizados también en la adolescencia ($p = 0,107$, $p < 0,001$), aunque en todos los casos la magnitud fue baja.

Además, los datos muestran altas correlaciones entre las distintas medidas de historia deportiva, especialmente entre el número de deportes organizados en la infancia y adolescencia ($p = 0,705$, $p < 0,001$) y entre las prácticas no organizadas en ambas etapas ($p = 0,719$, $p < 0,001$). Esto sugiere una cierta continuidad en la implicación deportiva a lo largo del desarrollo.

5.4.5 Análisis multivariados para predecir la actividad física semanal

● Modelo de regresión logística

Se estimó un modelo de regresión logística binaria para predecir la probabilidad de cumplir con el umbral recomendado de AFD semanal (≥ 150 minutos), en función de variables motivacionales, de barreras percibidas, antecedentes deportivos y características sociodemográficas.

El modelo mostró un ajuste adecuado a los datos, con una reducción del logaritmo de la verosimilitud a $-2LL = 604,87$. Los coeficientes de determinación pseudo- R^2 fueron de 0,073 (Cox y

	B	Error estándar	Wald	gl	Sig.	Exp(B)	95 % C.I. para EXP(B)	
							Inferior	Superior
Nº Motivos	0,260	0,036	530,087	1	0,000	10,297	10,209	10,391
Nº Barreras	-0,113	0,050	50,136	1	0,023	0,893	0,810	0,985
Nº dep org 8-11 años	0,019	0,102	0,035	1	0,852	10,019	0,835	10,244
Nº dep org 12-16 años	-0,032	0,120	0,071	1	0,791	0,969	0,765	10,226
Nº dep no org 8-11 años	0,131	0,112	10,371	1	0,242	10,140	0,916	10,418
Nº dep no org 12-16 años	0,040	0,062	0,421	1	0,516	10,041	0,922	10,175
Edad	0,002	0,007	0,060	1	0,806	10,002	0,988	10,015
Género	0,308	0,226	10,852	1	0,174	10,360	0,873	20,119
Provincia actual	0,003	0,007	0,171	1	0,679	10,003	0,990	10,016
Provincia en infancia	-0,006	0,004	20,314	1	0,128	0,994	0,986	10,002
Habitantes municipio	-0,084	0,174	0,234	1	0,628	0,919	0,653	10,293
Constante	0,920	0,729	10,592	1	0,207	20,509		

TABLA 9. Modelo de regresión binaria para predecir la probabilidad de cumplir con el umbral recomendado de AFD semanal (≥ 150 minutos).

Snell) y 0,157 (Nagelkerke), indicando una capacidad explicativa limitada. La prueba de Hosmer y Lemeshow no fue significativa ($\chi^2 = 6,82$; gl = 8; $p = 0,556$), lo que sugiere un buen ajuste del modelo.

Entre los predictores incluidos, se identificaron dos variables con efecto significativo:

- Número total de motivos para ser activo/a físicamente en el tiempo libre: se asoció positivamente con la probabilidad de cumplir con el criterio de AFD recomendada ($B = 0,260$; $p < 0,001$). El odds ratio ($\text{Exp}(B) = 1,297$) indica que, por cada motivo adicional reportado, la probabilidad de ser activo/a aumenta en un 29,7 %, manteniendo constantes las demás variables del modelo.
- Número total de barreras percibidas: mostró una relación negativa con la práctica adecuada de AFD ($B = -0,113$; $p = 0,023$). El odds ratio ($\text{Exp}(B) = 0,893$) sugiere que cada barrera adicional se asocia con una reducción del 10,7 % en la probabilidad de ser físicamente activo/a.

En cambio, ninguno de los indicadores de práctica deportiva previa (organizada o no organizada, en infancia o adolescencia) resultó ser un predictor significativo, lo que indica que, una vez controladas las motivaciones y barreras actuales, el impacto de la historia deportiva sobre la práctica física actual no es estadísticamente relevante en este modelo.

Tampoco se hallaron efectos significativos para las variables sociodemográficas incluidas (edad, género, provincia actual y de crianza, tamaño del hábitat), lo que sugiere una cierta homogenei-

dad del patrón de práctica en función de estos factores, al menos dentro del marco del presente análisis.

● Modelo de regresión lineal múltiple

Se estimó un modelo de regresión lineal múltiple con el objetivo de identificar predictores socio-demográficos y biográficos asociados al nivel semanal de AFD moderada y vigorosa (AFM+AFV).

El modelo explicó una proporción modesta pero estadísticamente significativa de la varianza en los minutos semanales de AFD total (AFM+AFV), con un coeficiente de determinación ajustado de R^2 ajustado = 0,012. La prueba global de significación fue significativa ($F(11,1086) = 2,22$, $p = 0,012$) lo que indica que el conjunto de predictores contribuye significativamente a la predicción de la variable dependiente, a pesar del bajo poder explicativo.

El error estándar de la estimación fue alto ($EE = 1278,10$), lo que refleja una gran dispersión de los valores observados en torno a las predicciones del modelo. El estadístico de Durbin-Watson fue de 0,867, sugiriendo una posible autocorrelación positiva de los residuos, que podría afectar a la validez de las inferencias si no se trata adecuadamente en análisis posteriores.

De los predictores incluidos, únicamente el número total de motivos para ser activo/a físicamente en el tiempo libre mostró un efecto positivo y estadísticamente significativo ($B = 22,81$, $p = 0,016$). Este resultado sugiere que, por cada motivo adi-

Modelo	Coef no Est		Coef Est		Sig.	95,0 % IC para B		Colinealidad	
	B	EE	Beta	t		Li	Ls	Tol	VIF
(Constante)	10940,629	259,795		4,213	0,000	584,872	1604,386		
Nº Motivos	220,814	9,489	0,075	2,404	0,016	4,195	41,432	0,933	1,072
Nº Barreras	-320,031	17,861	-0,056	-1,793	0,073	-67,077	3,014	0,927	1,079
Nº dep org 8-11 años	450,890	37,181	0,059	1,234	0,217	-27,064	118,845	0,394	2,536
Nº dep org 12-16 años	360,393	44,309	0,038	0,821	0,412	-50,548	123,335	0,423	2,363
Nº dep no org 8-11 años	50,221	32,702	0,006	0,160	0,873	-58,945	69,387	0,653	1,532
Nº dep no org 12-16 años	-10,975	18,978	-0,004	-0,104	0,917	-39,213	35,264	0,775	1,290
Edad	-20,488	2,444	-0,032	-1,018	0,309	-7,283	2,308	0,938	1,066
Género	950,149	79,918	0,037	1,191	0,234	-61,662	251,960	0,933	1,071
Provincia actual	-0,854	2,443	-0,012	-0,350	0,727	-5,648	3,940	0,765	1,307
Provincia en infancia	0,483	1,505	0,011	0,321	0,748	-2,470	3,436	0,759	1,317
Habitantes municipio	-820,063	59,781	-0,042	-1,373	0,170	-199,362	35,236	0,982	1,018

a. Variable dependiente: AFM+AFV

TABLA 10. Resultados del modelo de regresión lineal múltiple para identificar predictores sociodemográficos y biográficos asociados al nivel semanal de AFD moderada y vigorosa (AFM+AFV).

5 ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA REALIZADA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA COMO PREDICTOR DEL ESTILO DE VIDA ACTIVA EN LA ADULTEZ: UN ESTUDIO EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA VASCA

cional declarado, el número esperado de minutos semanales de AFD aumenta en aproximadamente 23 minutos, manteniendo constantes las demás variables del modelo.

Ninguna de las variables relativas al número de deportes organizados o no organizados practicados durante la infancia o adolescencia mostró asociaciones significativas con la AFD actual. Del mismo modo, las variables sociodemográficas (edad, género, provincia de residencia actual o pasada, tamaño del hábitat) tampoco resultaron significativas.

El análisis de residuos mostró un amplio rango de valores, con residuos que oscilaron entre -1.515 y +18.893 minutos, y una desviación estándar de aproximadamente 1.271,67 minutos. Estos valores indican una alta variabilidad no explicada por el modelo.

● **Análisis de mediación: influencia de la práctica deportiva infantil sobre la actividad física en la adultez**

SEM

Con el objetivo de examinar si la práctica deportiva durante la infancia (8–11 años) influye en los niveles actuales de AFD en la adultez a través de la práctica en la adolescencia (12–16 años), se estimó un modelo de mediación utilizando ecuaciones estructurales (SEM) con errores estándar

bootstrap (N = 1100; 500 repeticiones; 496 válidas). Dado que el modelo es just-identificado (df = 0), no pueden interpretarse los índices globales de ajuste.

Los resultados indicaron que la práctica deportiva en la infancia predice significativamente la práctica en la adolescencia ($B = 0,696$, $SE = 0,035$, $p < 0,001$, IC95 % [0,630, 0,769]). No obstante, ni el efecto directo de la práctica infantil sobre la AFD adulta ($B = 40,60$, $SE = 26,78$, $p = 0,130$, IC95 % [-23,83, 86,46]) ni el efecto indirecto mediado por la adolescencia ($B = 4,26$, $SE = 18,69$, $p = 0,820$, IC95 % [-13,34, 63,02]) resultaron estadísticamente significativos. A pesar de ello, el efecto total de la práctica infantil sobre la AFD adulta fue positivo y significativo ($B = 44,86$, $SE = 17,98$, $p = 0,013$, IC95 % [12,04, 81,86]). Ahora, dada la amplitud de los intervalos de confianza y la alta variabilidad de la variable dependiente (varianza residual $\approx 1,64$ millones), se recomienda interpretar los efectos con cautela.

PLS_SEM

Adicionalmente se estimó un modelo de mediación mediante mínimos cuadrados parciales (PLS-SEM), con 500 muestras bootstrap. El análisis reveló que la práctica de AFD en la infancia predijo de forma significativa la práctica en la adolescencia ($\beta = 0,624$, IC 95 % [0,446, 0,805], $p < 0,001$). Tampoco en este análisis el efecto directo sobre la AFD semanal adulta ($\beta = 0,084$, IC 95 % [-0,051,

MODELO DE MEDIACIÓN SEM: INFLUENCIA DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA INFANTIL Y ADOLESCENTE SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ADULTEZ

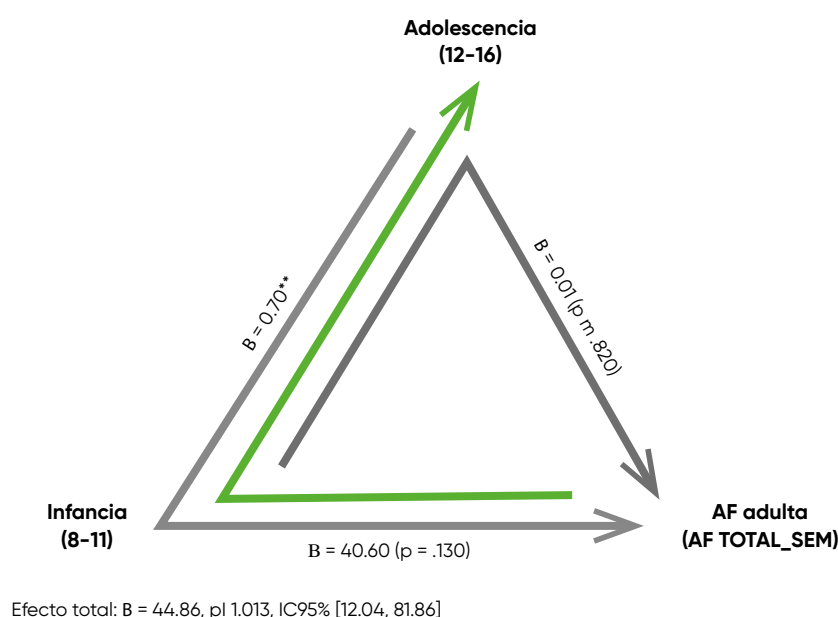


FIGURA 61. Modelo de mediación SEM: Influencia de la práctica deportiva infantil y adolescente sobre la AFD en la adultez.

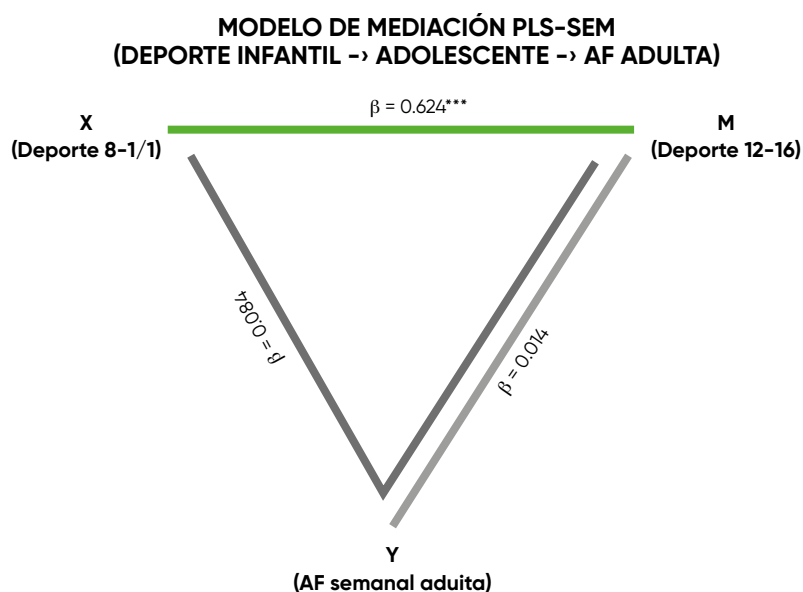


FIGURA 62. Modelo de mediación PLS-SEM: Influencia de la práctica deportiva infantil sobre la AFD adulta son mediados por la práctica AFD en la adolescencia.

0,160], $p = 0,134$), ni el efecto indirecto a través de la adolescencia ($\beta = 0,014$, IC 95 % $[-0,044, 0,155]$, $p = 0,798$) fueron significativos. El efecto total fue pequeño pero significativo ($\beta = 0,093$, IC 95 % $[0,025, 0,172]$), lo que sugiere una contribución modesta de la historia deportiva infantil a los niveles de actividad física en la adultez, no mediada sustancialmente por la adolescencia.

● Análisis clúster

Se realizaron análisis de conglomerados (clúster) con el objetivo de identificar perfiles diferenciados de práctica física en la muestra. Para ello, se aplicaron distintos métodos de agrupación, incluyendo el análisis jerárquico, la partición en

k-medias y el algoritmo bietápico. Sin embargo, en todos los casos los resultados obtenidos fueron poco satisfactorios, ya sea por una baja calidad de agrupamiento (como lo refleja el índice de silueta por debajo del umbral aceptable), una solución inestable o difícil de interpretar, o una distribución de casos desbalanceada entre los clústeres. A pesar de haberse explorado diferentes combinaciones de variables y criterios de segmentación, los agrupamientos no mostraron una estructura suficientemente coherente o informativa como para ser utilizados en análisis posteriores. Estos resultados sugieren que, en este caso, la heterogeneidad de los patrones de práctica física no se ajusta fácilmente a una segmentación discreta basada en las variables incluidas.



5.5 Titulares del capítulo

RECOMENDACIONES DE LA OMS

- La gran mayoría las personas participantes se consideran personas activas al cumplir las recomendaciones de la OMS.
- Elevada variabilidad y valores improbables en los minutos semanales auto informados de AFD moderada y vigorosa en población general.

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TRABAJO

- La mayoría de las personas participantes no tienen trabajos que impliquen actividad física intensa.
- La mitad de las personas participantes que realiza actividad física intensa en su trabajo, lo hace en 5 días a la semana.
- Un tercio de las personas participantes tiene trabajos que implican actividad física moderada. Se detectan valores extremos posiblemente debidos a errores de autoinforme.

DESPLAZAMIENTOS ACTIVOS

- 7 de cada 10 personas participantes realiza desplazamientos activos de al menos 10 minutos consecutivos a pie o en bicicleta.
- El 81 % de las personas que realiza desplazamientos activos lo hace entre 5-7 días a la semana.
- La mayoría de las personas participantes que se desplaza andando o en bicicleta le dedica entre 10 minutos y 2 horas al desplazamiento activo.

AFD EN EL TIEMPO DE OCIO

- Más de la mitad de las personas participantes NO realiza AFD intensa en su tiempo de ocio.
- La mayoría de las personas participantes que realiza AFD intensa lo hace entre 2 y 4 días a la semana. La mayoría de las personas participantes que realiza AFD intensa le dedica entre 2 horas y 30 minutos. La mayoría de las personas participantes que realiza AFD moderada le dedica entre 3 horas y 30 minutos. La gran mayoría de personas participantes que realiza AFD moderada le dedica una hora.
- La mayoría hace ejercicio moderado en su tiempo libre, pero algunos reportan cifras imposibles.

COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

- La mayoría de las personas participantes pasa entre 2 y 4 horas al día sentada o recostada (sin incluir el tiempo durmiendo).
- Requerirá un análisis más profundo el porcentaje de personas participantes que han respondido pasar más de 10 horas sentada o recostada.

AFIRMACIONES SOBRE EL ESTADO DE AF

- La mitad de las personas participantes afirma practicar AFD de forma regular y desde hace más de 6 meses.
- La mayoría cumple las recomendaciones de AF, aunque persisten diferencias en la percepción y mantenimiento del hábito.

PRINCIPALES MOTIVOS PARA REALIZAR AF

- La mayoría encuentra múltiples razones para mantenerse activo en su tiempo libre.
- Estar en forma.
- Prevenir o controlar problemas de salud.
- Mejorar el estado de ánimo.
- Disfrutar (es un buen entretenimiento para mí) Dedicarme tiempo a mí mismo/a.
- Reducir el estrés.
- Estar en contacto con amigos/as y personas con las que disfruto.
- Mejorar el aspecto de mi cuerpo.
- Fácil acceso a espacios naturales (mar/montaña...).
- Pérdida o mantenimiento de peso.

PRINCIPALES BARRERAS PARA REALIZAR AF

- Casi la mitad percibe solo un obstáculo para hacer ejercicio, mostrando pocas barreras generales.
- Falta de tiempo.
- Pereza o falta de ganas.

PARTICIPACIÓN DEPORTIVA EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA: MODALIDADES ORGANIZADAS Y NO ORGANIZADAS

- **Deportes organizados en la infancia:** Casi una cuarta parte no practicó deportes organizados en la infancia, y 37,6 % se limitó a uno solo.
- **Deportes organizados en la adolescencia:** Durante la adolescencia predomina la práctica de un solo deporte organizado.

- **Prácticas no organizadas en la infancia:**
Casi 4 de cada 10 participantes respondió haber participado en prácticas no organizadas, y la mayoría se centró en una sola actividad.
- **Prácticas no organizadas en la adolescencia:**
La adolescencia muestra un perfil más disperso en deportes no organizados, aunque predominan los que practican una única actividad.

DEPORTES ORGANIZADOS MÁS PRACTICADOS 8-11 AÑOS

- Opción Ninguno. Baloncesto.
- Fútbol. Gimnasia. Natación.

DEPORTES ORGANIZADOS MÁS PRACTICADOS 12-16 AÑOS

- Opción Ninguno. Balonmano.
- Fútbol. Gimnasia.

DEPORTES NO ORGANIZADOS MÁS PRACTICADOS 8-11 AÑOS

- Opción Ninguno. Ciclismo.
- Fútbol. Montañismo.

DEPORTES NO ORGANIZADOS MÁS PRACTICADOS 12-16 AÑOS

- Opción Ninguno. Baloncesto.
- Ciclismo. Fútbol. Montañismo. Natación.

ACOMPAÑAMIENTO EN LA PRÁCTICA DE AFD NO ORGANIZADA

- Durante toda la edad escolar, queda patente la importancia de las amistades para la práctica acompañada en AFD.
- Durante toda la edad escolar, diferentes componentes de la estructura familiar están presentes en el acompañamiento de la práctica de AFD.

INFLUENCIA POSITIVA PARA LA PRÁCTICA DE AFD

- Los principales agentes para influir positivamente en la práctica de AFD en la infancia y en la adolescencia son: Amistades, Padre y Madre.
- Queda patente la importancia de los diferentes componentes de la familia para influir positivamente en la práctica de AFD en la infancia y la adolescencia.

RELACIÓN ENTRE LA AFD REALIZADA EN EDAD ESCOLAR Y EN LA ADULTEZ

- No coincide el porcentaje de personas participantes que afirma realizar 150 min de AFD semanal, con el que afirma ser activa físicamente.
- El 66 % de las personas participantes se considera físicamente activa en la adultez, el:
 - 43 % porque lo fue también durante la infancia/adolescencia.
 - 23 % a pesar de no haber sido activa en la infancia/adolescencia.

ASOCIACIÓN ENTRE AFD ACTUAL, MOTIVACIONES, BARRERAS Y ANTECEDENTES DEPORTIVOS

- Se observó una correlación positiva entre la práctica física actual y el número de motivos auto informados para ser activo/a en el tiempo libre.
- El número de barreras percibidas se asoció negativamente con la práctica, confirmando que los obstáculos subjetivos tienden a limitar la práctica de AFD regular.
- Se observaron correlaciones positivas y estadísticamente significativas entre el número de deportes practicados en las distintas etapas de desarrollo (tanto organizados como no organizados) y la práctica actual, siendo ligeramente más altas en la adolescencia.
- Los datos muestran correlaciones significativas entre deporte organizado y no organizado en la infancia y la adolescencia.

ANÁLISIS MULTIVARIADOS PARA PREDECIR LA AFD SEMANAL

- Entre los predictores, se encontraron los motivos y las barreras para ser activo/a.
- **Motivos:** el número total de motivos para ser activo/a físicamente en el tiempo libre mostró un efecto positivo y estadísticamente significativo.
 - por cada motivo adicional reportado, la probabilidad de ser activo/a aumenta en un 29,7 %,
 - por cada motivo adicional declarado, el número esperado de minutos semanales de AFD aumenta en aproximadamente 23 minutos.
- **Barreras:** cada barrera adicional se asocia con una reducción del 10,7 % en la probabilidad de ser físicamente activo/a.
- Ninguno de los indicadores de práctica deportiva previa resultó ser un predictor significativo.

5 ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA REALIZADA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA COMO PREDICTOR DEL ESTILO DE VIDA ACTIVA EN LA ADULTEZ: UN ESTUDIO EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA VASCA

- No se hallaron efectos significativos para las variables sociodemográficas incluidas como predictores significativos.
- Parece que la práctica deportiva en la infancia predice significativamente la práctica en la adolescencia.
- No obstante, ni el efecto directo de la práctica infantil sobre la AFD adulta ni el efecto indirecto mediado por la adolescencia resultaron estadísticamente significativos.
- Los datos sugieren una contribución modesta de la historia deportiva infantil a los niveles de actividad física en la adultez.
- A pesar de diversos tipos de análisis realizados, el presente estudio no logra identificar perfiles consistentes de AFD debido a una «alta heterogeneidad».

5.6 Limitaciones

El presente informe científico-técnico de resultados no está exento de ciertas limitaciones que hacen que los presentes resultados hayan de tomarse con cautela. El equipo investigador, tras finalizar el presente capítulo quería subrayar que:

Se considera que la muestra y su estratificación es condicionante y limitante para poder generalizar a toda la población.

Las respuestas otorgadas en determinadas preguntas requieren de mayor profundización y/o análisis, ya que a priori surgen indicios de que las preguntas no han sido entendidas correctamente o se hayan utilizado diferentes criterios para la cumplimentación de estas.



6 ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA REALIZADA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA COMO PREDICTOR DEL ESTILO DE VIDA ACTIVA EN LA ADULTEZ: UN ESTUDIO CUALITATIVO SOBRE LAS EXPERIENCIAS DE MUJERES QUE RESIDEN EN EL MEDIO RURAL DE LA CAV

6.1 La importancia de un estudio cualitativo en la CAV

Las evidencias científicas que se han presentado en el capítulo cinco, obtenidos mediante la generalización de una muestra amplia y representativa del conjunto de la población de la CAV, generan conocimiento significativo de las experiencias motrices de la infancia y adolescencia asociadas con los estilos de vida activos en la edad adulta. Sin embargo, se ha observado que los estudios cualitativos pueden aportar información relevante para comprender con mayor profundidad las experiencias y los hábitos de AFD de grupos poblacionales específicos de un contexto de estudio, complementando el conocimiento adquirido a través de estudios cuantitativos. Las realidades de las personas son cambiantes y peculiares en cuanto a los comportamientos de AFD se refiere y los cuestionarios subjetivos no siempre recogen los detalles experienciales de forma holística e integral. La complejidad de recoger al máximo

la atribución de significados por parte de diferentes grupos poblacionales requiere inevitablemente la utilización de métodos cualitativos para comprender y transformar las realidades sociales de ciudadanas y ciudadanos vascos. Esta comprensión ayudaría a considerar aspectos de gran relevancia para desarrollar estrategias políticas de promoción de AFD destinadas a estos grupos poblacionales.

6.2 Objetivo del estudio

El presente estudio pretendió conocer y comprender las experiencias de AFD de mujeres que residían en entornos rurales de la CAV durante su infancia y adolescencia, y explorar los significados que atribuyen a estas vivencias con relación al estilo de vida activa en la edad adulta. Si bien son numerosos los grupos vulnerables que se podrían estudiar, para este capítulo fueron elegidas las mujeres del medio rural. Estas mujeres



enfrentan barreras de AFD específicas que están asociadas a la intersección de ser mujeres y residir en municipios rurales (Cadmus-Bertram *et al.*, 2020). Esta indagación se lleva a cabo desde una óptica sociocrítica, en la línea que propone Devis-Devis (2012) y pretende contribuir al cambio y la transformación social de las experiencias de AFD de las mujeres que residen en contextos rurales. Los resultados de este estudio podrían ayudar a desarrollar y optimizar las políticas públicas destinadas a la promoción de AFD de mujeres mayores de edad que residen en zonas rurales de la CAV.

Sparkes y Devis, 2007). Esta estrategia metodológica posibilita estudiar de forma retrospectiva las experiencias de AFD vividas por las participantes cuando eran menores de edad. Este estudio permitió construir categorías y subcategorías que ayudaron a representar los diferentes recorridos de AFD que experimentan las mujeres que residen en municipios rurales vascos. Concretamente se elaboraron narrativas colectivas que representaban diferentes trayectorias de mujeres del medio rural activas e inactivas desde la etapa infanto-juvenil a la adultez.

6.3 Metodología

6.3.1 Diseño

Al igual que en la parte cuantitativa descriptiva del presente estudio, a través de entrevistas semiestructuradas se pretendió analizar la influencia y la transferencia de la AFD practicada en edad escolar sobre el estilo de vida (in)activa que se mantiene al ser una mujer adulta que reside en diversos entornos rurales de la CAV. En este caso, como complemento de los resultados obtenidos a partir del cuestionario implementado, se adoptó un diseño cualitativo, en concreto, un estudio de caso, con el fin de estudiar a un grupo de participantes en su contexto real. Asimismo, este abordaje se realizó desde la investigación narrativa (Pérez-Samaniego *et al.*, 2011), tomando como punto de partida una ontología realista para construir historias colectivas y compartir el conocimiento acerca de las experiencias de las personas participantes (Smith y Sparkes, 2016;

6.3.2 Participantes

En este estudio fueron elegidas mediante un muestreo intencionado trece participantes mujeres mayores de edad y residentes en zonas rurales de la provincia de Araba. Para la elección de las participantes, se contactó con diferentes asociaciones culturales y de mujeres de la provincia de Araba, teniendo en cuenta la información disponible en el mapa diagnóstico elaborado por la Diputación Foral de Araba (2009). La consideración de zonas rurales se determinó a partir de la definición que establece Eurostat (2021), donde se concreta que para recibir el nombre de zona rural una localidad debe contar con menos de 5000 habitantes. En la Tabla 11 se muestran las principales características sociodemográficas de todas las participantes en el estudio, atendiendo a los eventos individuales que diferencian van Houten *et al.* (2017), exceptuando la emancipación. Como se puede observar, todas las mujeres seleccionadas tenían entre 24 y 58 años, excepto una las demás trabajaban, siete eran madres y siete estaban casadas o tenían pareja.

Participante	Edad	Situación laboral	Maternidad	Estado civil
P1	48	Trabaja	Sí	Casada
P2	24	Trabaja y estudia	No	Soltera
P3	25	Trabaja y estudia	No	Soltera
P4	44	Trabaja	Sí	Casada
P5	39	Trabaja	Sí	Casada
P6	55	Trabaja	Sí	Casada
P7	60	Desempleada	No	Soltera
P8	30	Trabaja	No	Soltera
P9	58	Trabaja	Sí	Divorciada
P10	47	Trabaja	Sí	En pareja
P11	26	Trabaja	No	En pareja
P12	26	Trabaja y estudia	No	Soltera
P13	58	Trabaja	Sí	Casada

TABLA 11. Datos sociodemográficos de las mujeres participantes.

El estudio siguió las pautas marcadas en la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2024) y cumplió con los requisitos éticos establecidos para las investigaciones en ciencias del ejercicio y del deporte (Harriss *et al.*, 2019).

6.3.3 Técnica de recogida de datos

La recolección de datos se llevó a cabo mediante seis entrevistas individuales y un grupo de discusión compuesto por 7 participantes. Los lugares y las fechas de las entrevistas fueron acordadas con cada participante cuando fueron entrevistadas individualmente y de forma colectiva cuando se llevó a cabo el grupo de discusión. Las entrevistas individuales fueron realizadas por tres investigadoras y duraron entre 40 y 50 minutos. El grupo de discusión tuvo una duración de 80 minutos. Con el fin de conocer las experiencias de AFD vividas cuando eran menores de edad, se empleó un guion que contenía preguntas sobre los siguientes temas: a) hábitos, motivos y barreras de práctica AFD en la etapa infanto-juvenil, b) hábitos, motivos y barreras de AFD en el tiempo de ocio (AFTO) en la adultez, y c) experiencias de AFTO en diferentes eventos de la vida (especialmente, la maternidad y la situación laboral). Antes de iniciar la entrevista, todas las participantes en el estudio fueron informadas sobre los principales aspectos de la investigación y dieron su consentimiento para ser entrevistadas y grabadas, participando voluntariamente y pudiendo abandonar el estudio si lo consideraban oportuno.

6.3.4 Análisis estadístico de los datos

Una vez transcritas las entrevistas, se realizó un análisis de contenido inductivo para identificar diferentes grupos de temas emergentes (Sparkes y Smith, 2014). Una vez finalizado el proceso inductivo, en una segunda fase deductiva, se tuvieron en cuenta las diferentes etapas de la vida de las mujeres que definen van Houten *et al.* (2017) para identificar posibles motivos por los que puede existir abandono de la práctica deportiva. En esta misma línea, se consideró la teoría socio-ecológica para atender a los factores del entorno que influyen en la práctica de AFD en el tiempo de ocio, al igual que lo hicieron Devís-Devís *et al.* (2015). Con todo, en la siguiente tabla (Tabla 12) se presenta el sistema de categorías que se construyó para reducir y ordenar los datos. La etapa infanto-juvenil fue concebida desde los 6 a los 17 años, y la etapa adulta a partir de los 18 años.

Categorías	Subcategorías
Hábitos de AFTO en la etapa infanto-juvenil	AFD en la infancia Barreras en la AFD Motivos para practicar AFD Etapas de la vida
Hábitos de AFTO en la adultez	Etapas de la vida Barreras en la AFD Motivos para practicar AFD

TABLA 12. Sistema de categorías y subcategorías.

Tomando como referencia el sistema de categorías construido para este estudio, se crearon diferentes narrativas colectivas y realistas que atendieron a cuatro posibles itinerarios que podían recorrer las participantes: 1) participantes activas durante la etapa infanto-juvenil que siguen siendo activas en la adultez; 2) participantes activas durante la etapa infanto-juvenil que son inactivas en la adultez; 3) participantes inactivas durante la etapa infanto-juvenil que pasan a ser activas en la adultez, y; 4) participantes inactivas durante la etapa infanto-juvenil que siguen siendo inactivas en la adultez. Las narrativas que reflejan los diferentes itinerarios identificados se han construido a partir de lo que establecen diferentes estudios metodológicos sobre investigación narrativa (McGannon *et al.*, 2014; McGannon *et al.*, 2021; McGannon y Smith, 2015; Smith, 2016; Smith y Sparkes, 2009).

6.4 Resultados narrativos: itinerarios de AFD

6.4.1 Mujeres activas en la infancia

El hecho de vivir en una localidad pequeña en el medio rural, donde puedes salir por la puerta de casa y observar un paisaje natural puede llevar-te a disfrutar de la AFD desde un punto de vista diferente. Nosotras tuvimos la suerte de poder movernos por cualquier calle y campo libremente y jugar mucho hasta el anochecer, junto a otras chicas y chicos de distintas edades. A diferencia de otras niñas que vivían en la ciudad, nosotras hemos tenido la oportunidad de explorar la naturaleza y descubrir los secretos que escondía.

Cuando éramos pequeñas e íbamos a Educación Primaria, podíamos elegir entre fútbol, pelota mano o baloncesto, algunas incluso pudimos escoger la natación, para poder practicarlas como actividad extraescolar y pasar más tiempo después del colegio con amigas y amigos. Después, el fin de semana nos llevaban a jugar par-

tidos contra diferentes equipos de la comarca. En principio, esta era toda la oferta disponible para las y los escolares. Sin embargo, no todo era perfecto y es que algunas percibíamos que había importantes diferencias entre las posibilidades que tenían los niños y las que tuvimos nosotras. Desde pequeños, los chicos hacían deporte porque se ofertaba fútbol o pelota para ellos. Para nosotras también se ofertaba, pero el problema era que no había grupos en los que hubiera suficientes chicas para empezar a practicar AFD organizada, por ello no tuvimos la oportunidad de probar diferentes actividades físicas o deportes, sino que tuvimos que elegir para poder formar un grupo entre todas. Al ser una localidad tan pequeña, era una odisea dar con nueve personas más que estuvieran interesadas en un mismo deporte. Esta realidad se veía también en el patio del recreo, y es que algunas jugábamos a fútbol con los chicos, pero apenas tocábamos el balón. Aun así, nosotras jugábamos a diferentes juegos, como por ejemplo saltar a la comba.

Quizás, por todas estas experiencias creemos que existe en la actualidad cierto estigma en que las mujeres practiquemos ciertos deportes, desde edades tempranas. Por ejemplo, si una mujer juega al fútbol, puede que se la encasille como una lesbiana o marimacho. De la misma forma que si un hombre practica otro tipo de actividad más feminizada, como la danza, se le cataloga rápidamente como «maricón» o se dice que tiene «pluma». Algunas de nosotras practicamos otro tipo de actividades como la gimnasia rítmica, pero no recordamos si la elegimos nosotras o se nos impuso por el mero hecho de ser niñas.

Durante la ansiada época estival, el pueblo se llenaba de familias que venían a pasar el verano al pueblo y podíamos pasar horas en la calle. Muchas no practicábamos un deporte, pero jugábamos muchísimo en la calle: corriendo, saltando a la comba, jugando a la rayuela. Cogíamos la bici y hacíamos recorridos por diferentes pueblos, íbamos y volvíamos una y otra vez.

6.4.2 Mujeres activas en la adultez

Muchas de las que tuvimos una infancia físicamente activa, actualmente seguimos practicando AFD durante nuestro tiempo de ocio, algunas más convencidas que otras y la mayoría no lo hacemos tanto como nos gustaría. Una vez finalizada la etapa infantil, hemos practicado diferentes AFDs en el tiempo de ocio, pero todo ha ido en función de las circunstancias de la vida: ser madre, empezar a trabajar, encontrar pareja o acontecimientos parecidos que te marcan la vida.

Algunas continuamos disfrutando de las ventajas que aporta vivir en una localidad pequeña y el contacto tan cercano con el entorno natural; salimos a dar paseos, a andar en bici o simplemente nos sentamos a apreciar el paisaje y escuchar los sonidos de la naturaleza. Asimismo, una de las partes que nos motiva hacia la práctica de AFD son los beneficios que aporta a nivel de salud y creemos que es muy necesario: es una manera de cuidarnos.

Por otro lado, algunas practicamos deportes de equipo por estar con amistades, aunque el deporte no nos llame mucho la atención o para poder seguir manteniendo la oferta de esa actividad a lo largo del tiempo, ya que, si el grupo se reduce por debajo del mínimo de participantes necesarias, podría desaparecer.

Además, las que hemos sido madres hemos podido beneficiarnos del programa de ludoteca que existe en el pueblo, aunque únicamente estaba abierto por las mañanas y en verano. Esta oferta no existía en pueblos cercanos y nos ha servido para contar con un rato libre del que antes no disponíamos para dedicarlo a la AFD en el tiempo de ocio. Ha sido nuestro momento del día y no nos ha hecho sentirnos malas madres por dejar a nuestras criaturas al cuidado de otra persona.

Pero con el paso del tiempo, cada vez nos hemos encontrado con diferentes obstáculos que nos han impedido disfrutar de lo que nos aporta la AF. Estas barreras han podido nacer dentro de nosotras mismas. Un ejemplo que vemos claro es que algunas, hemos parado de practicar la AFD que nos gustaba hacer en nuestro tiempo de ocio por los estudios. Dejamos de participar en las AFD durante el bachillerato. Pero pocos años después teníamos ganas de empezar y conseguimos juntar a algunas personas para formar un grupo. Sumado a ello, en algunos deportes colectivos hemos tenido la sensación de no ser «buenas». Aunque disfrutábamos en los entrenamientos, cuando había que jugar contra otros equipos no nos sentíamos muy cómodas debido a esa percepción de falta de competencia. Al mismo tiempo, cuando practicas AFD en grupo y vives en un pueblo tan pequeño, dependes mucho de lo que le gusta también a las demás para poder llevarlo a cabo. Además, algunas se han ido a estudiar a la ciudad y esto disminuye considerablemente el número de participantes. Aunque salga el grupo para poder practicar el fin de semana, es muy difícil que podamos elegir una hora que nos vaya bien para juntarnos y eso influye en las que nos quedamos aquí. Asimismo, aunque ese deporte o actividad se oferte solo para hombres, no podemos apuntarnos ya que hay una edad en la que dejan de ofertarse los

deportes para grupos mixtos. ¡Y eso que nosotras sólo queremos practicar este deporte, sin necesidad de llegar a competir!

Por otro lado, otros impedimentos con los que nos hemos encontrado giran en torno a nuestro círculo social y es que parece que nos han inculcado miedo a salir solas a realizar AFD en la naturaleza o según a qué horas. Varias de nosotras salimos a andar en bicicleta solas por la carretera y por el mismo hecho de ir solas no hemos hecho más que escuchar por parte de nuestros padres o suegros: «¿y no tenéis miedo de ir solas por el campo?», «¿no tenéis miedo de que os pase algo?», «¿quién os va a socorrer si os ataca alguien?». Escuchar este tipo de comentarios nos ha hecho llegar a pensar que al salir podía pasarnos algo de verdad. Algunas hemos conseguido entender que si nos pasa algo no estamos haciendo nada malo, ni somos las causantes de que nos pase eso. Sabemos que todos esos mensajes que nos han dicho en el fondo son por ser mujeres, no por el riesgo de tener un accidente, porque si fuésemos hombres no nos lo dirían. Como tampoco creemos que sea casualidad que sean hombres y personas mayores las que nos hacen ese tipo de comentario. La cuestión es que esto nos pasa factura y terminamos casi todas haciendo el mismo recorrido que hace todo el mundo, el más transitado, ya que ello supone estar en cierta manera arropadas y seguras. Y a las que nos gusta salirnos del recorrido 'oficial', hemos optado por adoptar un perro que parezca agresivo, por si acaso.

Quizás por ese motivo o por diferentes miedos tratamos de no andar solas tanto por las calles del pueblo como por los caminos cercanos cuando desaparece el sol en invierno. ¿Por qué? Pues porque hay menos gente habitando en las casas y tenemos la sensación de que puede pasar algo y quizás nadie nos podría socorrer, aunque gritemos. En este sentido, creemos que vivir en una ciudad podría aportarnos una mayor tranquilidad debido a que hay mucha más gente en las calles. Además, en fechas concretas del año acuden al pueblo personas desconocidas que provienen de otros lugares por trabajo. En estos momentos, siempre nos han advertido de que vayamos con más cuidado cuando salimos y nos limita mucho, porque nos crean miedo hacia estas personas, que no son 'del pueblo'. Esta desconfianza hacia los 'forasteros' fomenta cierto sentido de peligro, como si se rompiera la tranquilidad cotidiana del pueblo. Con todo, tenemos que andar con más ojo a la hora de decidir a donde y cuando salimos a correr o andar.

6.4.3 Mujeres inactivas en la adultez

Pero a diferencia de las que disfrutaban de la AFD durante el tiempo de ocio, en esta etapa adulta otras hemos escogido formas diferentes de disfrutar de nuestro tiempo de ocio. Todas hemos tenido una infancia muy parecida, en contextos muy similares. A diferencia de nuestras compañeras, quienes disfrutaban de la AF, nosotras hemos escogido otras formas de disfrutar de nuestro tiempo de ocio.

Algunas pensamos que puede influir el hecho de no haber practicado deportes colectivos en la infancia, ya que es un factor que creemos que puede ser determinante para seguir practicando AFD durante el tiempo de ocio en el futuro. Las que no participamos en deportes colectivos durante la infancia, creemos que el resto de los deportes no generan esa adherencia que se crea al practicar AFD en equipo. En este sentido, nos parece que es más fácil abandonar la práctica de estas otras disciplinas deportivas, porque no eres partícipe de un colectivo. Además, te haces mayor y tienes otras prioridades y quehaceres. En cambio, desde fuera vemos cómo las que practicaron deportes colectivos siguen participando cuando son adultas en actividades físicas durante su tiempo de ocio.

En todo caso, no descartamos apuntarnos a alguna actividad, pero todavía no hemos encontrado ninguna que nos guste. O quizás nos falta motivación y no vemos la importancia de incorporar la AFD en nuestra vida cotidiana.





En definitiva, nos consideramos personas poco activas y cuando se trata de realizar AFD en el tiempo de ocio, tenemos que forzarnos a hacerlo y nos da mucha pereza. Son actividades en las que no disfrutamos. Además de la pereza y la poca motivación, algunas encontramos otro tipo de limitaciones como, por ejemplo, nuestro físico. En este sentido, cuando practicas AFD y consideras que eres una persona gorda, puedes llegar a pensar que la gente te juzga, lo cual te lleva a ejercitarte con el único fin de adelgazar, y no para mejorar tu salud o compartir tiempo con personas que te importan. Parece que tu único objetivo tiene que ser el de obtener un físico que encaje en los cánones sociales establecidos. La gordofobia que impera en la sociedad es un limitante que te afecta mucho emocionalmente. Y no será porque no lo hayamos intentado. Algunas probamos a apuntarnos al gimnasio juntas, pero no duramos nada.

Aunque la pereza es uno de los principales factores que juega en contra de ser físicamente activa, el motivo de abandono en el caso del gimnasio fue el entorno social. Desde nuestro punto de vista, en este gimnasio mixto existía una masculinidad tóxica que hacía que nos sintiéramos constantemente observadas y juzgadas, no estábamos cómodas ni seguras.

Si todo lo anterior no fuera suficiente, vivir en el mundo rural conlleva disponer de una pobre oferta de AF. Por un lado, contamos con un programa de gimnasia de mantenimiento, al que están apuntadas la mayoría de las mujeres mayores, pero que no cubre con las necesidades de las que somos más jóvenes. También se ofertan algunos deportes, pero sólo hasta una determinada edad, y llega un momento en el que las chicas no pueden continuar aquí.

6.4.4 Mujeres inactivas en la infancia y en la adultez

Nosotras, a diferencia de las que eran físicamente activas, apenas practicamos AFD en la infancia. Sí que jugábamos algo en la calle, como el resto de niños y niñas, pero preferíamos hacer otras cosas. Y en cuanto a la oferta deportiva organizada, era más bien escasa y de un mismo tipo: deportes que se practican con un esférico. Así, podíamos elegir entre practicar fútbol, pelota mano o baloncesto, para poder hacer como actividad extraescolar y pasar más tiempo después del colegio con amigas y amigos. Después, el fin de semana nos llevaban a jugar partidos contra diferentes equipos de la comarca. En esta etapa sí que participamos en alguna de esas actividades, pero sin ningún convencimiento. Estábamos allí porque estaban nuestras amigas. En realidad, no nos gustaba practicar el deporte.

En esta etapa, aunque probamos diferentes actividades, ninguna acababa de gustarnos. Además, nos acordamos de que cuando tratábamos de encajar en ellas, ya se encargaron algunos de los entrenadores o monitores de actividades extraescolares de hacernos saber que no era lo nuestro, en vez de animarnos a mejorar. Por aquel entonces, se le daba mucha importancia a ser buena o mala jugadora. Por eso, algunas crecimos con la sensación de que éramos torpes y de que el deporte no era para nosotras.

Cuando por fin llegaba el verano y pasábamos más horas en la calle, sí que jugábamos a algunos juegos con el resto de las niñas, como saltar a la comba o a las gomas, o jugar al churro, media manga, manga entera. En estos juegos, únicamente participábamos las chicas. En este

sentido, era más fácil ver a una chica jugando con los chicos, por ejemplo, a fútbol, que a ellos saltar a la comba. Se podría decir que la época estival era la más apropiada para ser físicamente activas. De todas formas, hay muchas más cosas que hacer viviendo en una localidad pequeña además de la práctica de AFD o deportiva.

Y en la actualidad, ¡qué vamos a contar nosotras! Hemos probado un poco de todo, lo hemos intentado. En algún caso, hemos llegado a pensar que nos podría gustar, pero la sociedad y nuestro entorno no nos lo ha puesto nada fácil. Por esta razón, seguimos creyendo que el deporte no es para nosotras.

Nosotras no tenemos ningún interés en la AFD que se realiza durante el tiempo de ocio, y esto quizás viene dado a que en la infancia tampoco hemos tenido ninguna motivación para practicarlo. Pero es que, tampoco nos ha ayudado nadie. Además, la relación con la naturaleza es un factor asociado a nuestro trabajo, y por ello, quizás no tenemos ese interés de salir a pasear o andar en bici por el monte. Por otra parte, nos hemos encontrado también con algunos impedimentos para dedicar nuestro tiempo de ocio a la práctica de AF. Para algunas, por ejemplo, haber dejado de trabajar y dedicarnos al cuidado de nuestros hijos e hijas ha supuesto una dificultad añadida. Ahora, además, algunas contamos con la necesidad de cuidar a familiares mayores, lo que reduce más todavía nuestro tiempo de ocio. Y en la mayoría de los casos, este cuidado recae en nosotras, y no en

ellos. En todo caso, creemos que las experiencias previas que tuvimos en la infancia han influido en esa falta de interés o en esta dificultad para encontrar una AFD que nos guste.

Por lo que se refiere a la vida en el mundo rural, nos encontramos con una oferta de AFD muy reducida y si queremos engancharnos, se nos impone que nos tenga que gustar sí o sí. Por eso, es complicado encontrar esa motivación interna para querer empezar o seguir con la práctica. Parece que todo se vuelve en contra de que nos enganchemos a una AFD durante el tiempo de ocio.

6.6 Limitaciones de los resultados cualitativos

Los hallazgos en esta investigación tienen limitaciones debido a que todas las entrevistas se realizaron en dos zonas rurales (cuadrillas) de Araba. En este sentido, no se ha podido triangular la información recogida con otras mujeres de municipios rurales de las otras dos provincias, ni se han analizado experiencias de otros tipos de participantes. En este sentido, algunos temas abordados en los resultados no han sido saturados, lo cual ha conllevado ciertas dificultades para conformar una perspectiva colectiva. Por este motivo, sería necesario llevar a cabo más entrevistas en otros territorios históricos de la CAV.

6.5 Principales ideas del apartado narrativo

ITINERARIOS DE MUJERES DEL MEDIO RURAL QUE SON ACTIVAS EN LA INFANCIA

- Las mujeres activas en la infancia, que habitan en el mundo rural, encuentran como principal motivación el tiempo que comparten con su entorno social.
- Sin embargo, son mayores las barreras como la falta de oferta físico-deportivas, malas experiencias con técnicos deportivos o docentes de educación física, diferencias de género o su percepción de competencia.
- Estos factores pueden llevar al abandono de la práctica en la adultez, aunque parece que en esa bifurcación de recorridos la infancia no es determinante para su decisión de práctica.
- Que las mujeres tengan experiencias positivas de AFD en la infancia puede llevar a que sean más activas en la adultez.

ITINERARIOS DE MUJERES DEL MEDIO RURAL QUE SON INACTIVAS EN LA INFANCIA

- Las que son inactivas en la infancia perciben que su recorrido hacia la inactividad en la adultez es inevitable.
- Esto puede ser debido a que las barreras en la adultez se experimentan más intensas cuando las mujeres han sido inactivas en la infancia.
- Para ser una mujer activa en el mundo rural parece que es necesaria una interacción de factores intrapersonales, interpersonales y contextuales que apoyen su participación en actividades físico-deportivas.
- Es necesario considerar a las mujeres de manera diferente en función a la etapa que acontece en sus vidas, ya que las motivaciones y barreras que encuentran pueden ser diferentes en cada una de ellas.



7 CONCLUSIONES FINALES DE LA PUBLICACIÓN

La presente publicación constituye un esfuerzo integral por comprender la relación entre la práctica de AFD en la infancia y adolescencia y la práctica en la adultez, desde una perspectiva multidimensional que combina la evidencia científica internacional con estudios empíricos desarrollados en la CAV. Los resultados obtenidos, tanto en los análisis cuantitativos como cualitativos, permiten afirmar que la práctica de AFD en edades iniciales contribuye de manera positiva, aunque moderada, a la adopción de estilos de vida activos en etapas posteriores, siempre condicionada por factores personales, sociales y contextuales.

La revisión científica realizada confirma que la participación continuada en AFD durante la infancia y adolescencia puede favorecer la adherencia a la práctica en la vida adulta, especialmente cuando estas experiencias se desarrollan en entornos diversos, motivadores y socialmente enriquecedores. Sin embargo, la influencia directa de la práctica infantil sobre la práctica de AFD en la edad adulta no es determinante por sí sola, dado que las trayectorias vitales, los cambios en las responsabilidades personales y las barreras ambientales influyen de manera significativa en la continuidad o abandono de la práctica.

El estudio cuantitativo pone de manifiesto que la cantidad y variedad de experiencias de práctica de AFD en etapas formativas se asocian positivamente con los niveles de práctica en la edad adulta, aunque el efecto predictivo es limitado. Los resultados señalan la relevancia de los motivos personales para mantenerse activo/a, como por ejemplo el disfrute, la salud o la socialización entre otros, y el peso de las barreras percibidas, como pueden ser la falta de tiempo, la motivación o los recursos disponibles entre otros, las cuales actúan como factores determinantes del comportamiento físico-deportivo en la edad adulta. Así, los modelos predictivos apuntan a la necesidad de promover entornos que reduzcan obstáculos y refuercen motivaciones intrínsecas desde la infancia.

Desde el enfoque cualitativo, el estudio resalta la importancia de los significados personales y sociales que las personas atribuyen a la práctica de AFD, especialmente en mujeres de zonas rurales de la CAV. Las narrativas recogidas evidencian que la práctica de AFD en la infancia no solo influye en la adquisición de hábitos activos, sino también en la configuración de la identidad corporal, la autopercepción de competencia y la relación con el entorno. La persistencia o abandono de la práctica en la edad adulta se vincula, en muchos casos, con las oportunidades disponibles, los apoyos sociales y las normas de género interiorizadas desde edades tempranas.

De manera conjunta, los hallazgos del presente estudio de investigación subrayan que el fomento de la práctica de AFD debe abordarse de forma sistémica, integrando la dimensión educativa, social y comunitaria. Las políticas públicas y los programas de intervención han de promover contextos accesibles, inclusivos y sostenibles que garanticen la práctica regular de AFD a lo largo de la vida, especialmente en grupos con menor acceso o motivación. Asimismo, la validación del Cuestionario AKTIBA aporta una herramienta metodológica de gran valor para futuras investigaciones y para el diseño de estrategias de evaluación y seguimiento adaptadas al contexto vasco.

En conclusión, los resultados obtenidos en la presente publicación muestran que la práctica de AFD en edades tempranas constituye un factor relevante, aunque no exclusivo, en la configuración de estilos de vida activos en la adultez. La continuidad de la práctica de AFD depende tanto de la calidad de las experiencias iniciales como del mantenimiento de condiciones socioculturales favorables. Por tanto, es necesario avanzar hacia políticas integradas que promuevan la equidad en el acceso, la continuidad intergeneracional de la AFD y la consolidación de una cultura de vida activa y saludable en la sociedad vasca.



8 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Baltar, F., & Gorjup, M. T. (2012). Muestreo mixto online: Una aplicación en poblaciones ocultas. *Intangible Capital*, 8(1), 123-149.
- Barnekow-Bergkvist, M., Hedberg, G., Janlert, U., & Jansson, E. (1996). Physical activity pattern in men and women at the ages of 16 and 34 and development of physical activity from adolescence to adulthood. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 6(6), 359-370. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.1996.tb00108.x>
- Batista, M. B., Romanzini, C. L. P., Barbosa, C. C. L., Blasquez Shigaki, G., Romanzini, M., & Ronque, E. R. V. (2019). Participation in sports in childhood and adolescence and physical activity in adulthood: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 37(19), 2253-2262. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1627696>
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., Martin, B. W., Alkandari, J. R., Andersen, L. B., Blair, S. N., Brownson, R. C., Bull, F. C., Craig, C. L., Ekelund, U., Goenka, S., Guthold, R., Hallal, P. C., Haskell, W. L., Heath, G. W., Inoue, S., ... Sarmiento, O. L. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258-271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
- Bélanger, M., Sabiston, C. M., Barnett, T. A., O'Loughlin, E., Ward, S., Contreras, G., & O'Loughlin, J. (2015). Number of years of participation in some, but not all, types of physical activity during adolescence predicts level of physical activity in adulthood: Results from a 13-year study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0237-x>
- Beunen, G. P., Lefevre, J., Philippaerts, R. M., Delvaux, K., Thomis, M., Claessens, A. L., Vanreusel, B., Lysens, R., Vanden Eynde, B., & Renson, R. (2004). Adolescent correlates of adult physical activity: A 26-year follow-up. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(11), 1930-1936. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000145536.87255.3A>
- Borgers, J., Vanreusel, B., Lefevre, J., & Scheerder, J. (2018). Involvement in non-club organized sport: organizational patterns of sport participation from a longitudinal life course perspective. *European Journal for Sport and Society*, 15(1), 58-77. <https://doi.org/10.1080/16138171.2018.1438079>
- Bull, F.C., Maslin, T. S., & Armstrong, T. (2009). Global physical activity questionnaire (GPAQ): nine country reliability and validity study. *Journal of Physical Activity and Health*, 6, 790-804.
- Cadmus-Bertram, L. A., Gorzelitz, J. S., Dorn, D. C., & Malecki, K. M. (2020). Understanding the physical activity needs and interests of inactive and active rural women: a cross-sectional study of barriers, opportunities, and intervention preferences. *Journal of Behavioral Medicine*, 43(4), 638-647. <https://doi.org/10.1007/s10865-019-00070-z>
- Collet, C., Do Nascimento, J. V., Folle, A., Mendes, F. G., & Ibáñez, S. J. (2018). Play and practice in sport development of volleyball elite athletes. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 14(54), 321-333. <https://doi.org/10.5232/ricyde2018.05403>
- Condello, G., Puggina, A., Aleksovskaja, K., Buck, C., Burns, C., Cardon, G., Carlin, A., Simon, C., Ciarapica, D., Coppinger, T., Cortis, C., D'Haese, S., De Craemer, M., Di Blasio, A., Hansen, S., Iacoviello, L., Issartel, J., Izzicupo, P., Jaeschke, L., ... Boccia, S. (2017). Behavioral determinants of physical activity across the life course: A «DEterminants of Diet and Physical Activity» (DEDIPAC) umbrella systematic literature review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(58), 1-23. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0510-2>
- Cortis, C., Puggina, A., Pesce, C., Aleksovskaja, K., Buck, C., Burns, C., Cardon, G., Carlin, A., Simon, C., Ciarapica, D., Condello, G., Coppinger, T., D'Haese, S., de Craemer, M., Di Blasio, A., Hansen, S., Iacoviello, L., Issartel, J., Izzicupo, P., ... Boccia, S. (2017). Psychological determinants of physical activity across the life course: A «DEterminants of Diet and Physical Activity» (DEDIPAC) umbrella systematic literature review. *PLoS One*, 12(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182709>
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *Sport Psychologist*, 13(4), 395-417. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.4.395>
- Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2007). Youth involvement in sport. In P. Crocker (Ed.), *Introduction to sport psychology A Canadian perspective* (pp. 270-298). Toronto: Pearson.

- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2003). From play to practice: A developmental framework for the acquisition of expertise in team sport. In J. Starkes and K.A. Ericsson (Ed.), *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise* (pp. 89–113). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Departamento de Salud del Gobierno Vasco (2010). Estrategia para afrontar el reto de la cronicidad en Euskadi. https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones_departamento/es_def/adjuntos/estrategia-cronicidad.pdf
- Devis-Devis, J. (2012). La investigación sociocrítica en la educación física. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 38(especial), 125–153. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052012000400008>
- Devis-Devis, J., Beltrán-Carrillo, V., & Peiró-Velert, C. (2015). Exploring socio-ecological factors influencing active and inactive Spanish students in years 12 and 13. *Sport, Education and Society*, 20(3), 361–380. <https://doi.org/10.1080/13573322.2012.754753>
- Diputación Foral de Álava (2009). *Mapa diagnóstico. Género. Cuadrillas de Álava*. Diputación Foral de Álava.
- Dodge, T., & Lambert, S. F. (2009). Positive self-beliefs as a mediator of the relationship between adolescents' sports participation and health in young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(6), 813–825. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9371-y>
- Escobar-Pérez, J. & Cuervo-Martínez, A. (2008). Validez de contenido y juicio de expertos: una aproximación a su utilización. *Avances en Medición*, 6, 27–36.
- Eurostat (2021). Aplicación del grado de urbanización, Manual metodológico para definir ciudades, localidades (o pueblos) y zonas rurales para comparaciones internacionales. Recuperado el 20 de enero de 2023 de: <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/3859598/15348400/KS-02-20-499-ES-N.pdf/22ef44fd-bca6-9217-8437-6cf7f638c557?t=1669905150650>
- Fell, D. B., Joseph, K. S., Armson, B. A., & Dodds, L. (2009). The impact of pregnancy on physical activity level. *Maternal and Child Health Journal*, 13(5), 597–603. <https://doi.org/10.1007/s10995-008-0404-7>
- Garcia, L., Mendonça, G., Benedetti, T. R. B., Borges, L. J., Streit, I. A., Christofolletti, M., Silva-Júnior, F. L. e., Papini, C. B., & Binotto, M. A. (2022). Barriers and facilitators of domain-specific physical activity: a systematic review of reviews. *BMC Public Health*, 22(1964), 1–22. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14385-1>
- Gil De Montes, L., Arruza, J. A., Arribas, S., Irazusta, S., & Telletxea, S. (2011). The role of organized sports participation during adolescence in adult physical activity patterns. *Sport Science Review*, 20(6), 37–51. <https://doi.org/10.2478/v10237-011-0063-2>
- Gobierno Vasco (2013). *Encuesta de Salud del País Vasco 2013. Estado de salud*. http://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/encuesta_salud_resultados/es_escav13/adjuntos/Estado%20de%20salud.pdf
- Gómez-Cabello, A., Vila-Maldonado, S., Pedrero-Chamizo, R., Villa-Vicente, J. G., Gusi, N., Espino, L., González-Gross, M., Casajús, J. A., & Ara, I. (2018). La actividad física organizada en las personas mayores, una herramienta para mejorar la condición física en la senectud. *Revista Española de Salud Pública*, 92, 1–10.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., Alkandari, J. R., Bauman, A. E., Blair, S. N., Brownson, R. C., Craig, C. L., Goenka, S., Heath, G. W., Inoue, S., Kahlmeier, S., Katzmarzyk, P. T., Kohl, H. W., Lambert, E. V., Lee, I. M., ... Wells, J. C. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247–257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
- Hallal, P. C., Victora, C. G., Azevedo, M. R., & Wells, J. C. K. (2006). Adolescent physical activity and health: A systematic review. *Sports Medicine*, 36(12), 1019–1030. <https://doi.org/10.2165/00007256-200636120-00003>
- Harriss, D. J., MacSween, A., & Atkinson, G. (2019). Ethical Standards in Sport and Exercise Science Research: 2020 Update. *International Journal of Sports Medicine*, 40(13), 813–817. <https://doi.org/10.1055/a-1015-3123>
- Hartman, S. J., Dillon, L. W., LaCroix, A. Z., Natarajan, L., Sears, D. D., Owen, N., Dunstan, D. W., Sallis, J. F., Schenk, S., Allison, M., Takemoto, M., Herweck, A. M., Nguyen, B., & Rosenberg, D. E. (2021). Interrupting sitting time in postmenopausal women: Protocol for the rise for health randomized controlled trial. *JMIR Research Protocols*, 10(5), e28684. <https://doi.org/10.2196/28684>
- Heath, G. W., Parra, D. C., Sarmiento, O. L., Andersen, L. B., Owen, N., Goenka, S., Montes, F., Brownson, R. C., Alkandari, J. R., Bauman, A. E., Blair, S. N., Bull, F. C., Craig, C. L., Ekelund, U., Guthold, R., Hallal, P. C., Haskell, W. L., Inoue, S., Kahlmeier, S., ... Wells, J. C. (2012). Evidence-based intervention in physical activity: Lessons from around the world. *The Lancet*, 380(9838), 272–281. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60816-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60816-2)
- Hirvensalo, M., Lintunen, T., & Rantanen, T. (2000). The continuity of physical activity – A



- retrospective and prospective study among older people. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 10(1), 37–41. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0838.2000.010001037.x>
- Hoare, E., Stavreski, B., Jennings, G. L., & Kingwell, B. A. (2017). Exploring motivation and barriers to physical activity among active and inactive Australian adults. *Sports*, 5(3), 47.
 - Huotari, P., Nupponen, H., Mikkelsen, L., Laakso, L., & Kujala, U. (2011). Adolescent physical fitness and activity as predictors of adulthood activity. *Journal of Sports Sciences*, 29(11), 1135–1141. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.585166>
 - Jin, S., Rabinowitz, A. R., Weiss, J., Deshpande, S., Gupta, N., Buford May, R. A., & Small, D. S. (2021). Retrospective survey of youth sports participation: Development and assessment of reliability using school records. *PLoS ONE* 16(9):e0257487. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257487>
 - Jose, K. A., Blizzard, L., Dwyer, T., McKeircher, C., & Venn, A. J. (2011). Childhood and adolescent predictors of leisure time physical activity during the transition from adolescence to adulthood: A population based cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(54), 1–9. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-54>
 - Kjønnsen, L., Anderssen, N., & Wold, B. (2009). Organized youth sport as a predictor of physical activity in adulthood. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 19(5), 646–654. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00850.x>
 - Kjønnsen, L., Fjørtoft, I., & Wold, B. (2010). Attitude to physical education and participation in organized youth sports during adolescence related to physical activity in young adulthood: A 10-year longitudinal study. *European Physical Education Review*, 15(2), 139–154. <https://doi.org/10.1177/1356336X09345231>
 - Kjønnsen, L., Torsheim, T., & Wold, B. (2008). Tracking of leisure-time physical activity during adolescence and young adulthood: A 10-year longitudinal study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(69), 1–11. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-69>
 - Kwon, S., Letuchy, E. M., Levy, S. M., & Janz, K. F. (2021). Youth sports participation is more important among females than males for predicting physical activity in early adulthood: Iowa bone development study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031328>
 - Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., Alkandari, J. R., Andersen, L. B., Bauman, A. E., Brownson, R. C., Bull, F. C., Craig, C. L., Ekelund, U., Goenka, S., Guthold, R., Hallal, P. C., Haskell, W. L., Heath, G. W., Inoue, S., ... Wells, J. C. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219–229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
 - Ley 14/1998, de 11 de junio, del Deporte del País Vasco. (BOE núm. 315, de 31 de diciembre de 2011, pág. 147138–147182)
 - Ley 8/2022, de 30 de junio, sobre acceso y ejercicio de profesiones de la actividad física y del deporte en la Comunidad Autónoma del País Vasco. (BOE núm. 204, de 25 de agosto de 2022, pág. 120353–120379)
 - Logan, K., Lloyd, R. S., Schafer-Kalkhoff, T., Khoury, J. C., Ehrlich, S., Dolan, L. M., Shah, A. S., & Myer, G. D. (2020). Youth sports participation and health status in early adulthood: A 12-year follow-up. *Preventive Medicine Reports*, 19, 101107. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101107>
 - Mäkelä, S., Aaltonen, S., Korhonen, T., Rose, R. J., & Kaprio, J. (2017). Diversity of leisure-time sport activities in adolescence as a predictor of leisure-time physical activity in adulthood. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 27(12), 1902–1912. <https://doi.org/10.1111/sms.12837>
 - Mäkinen, T. E., Borodulin, K., Tammelin, T. H., Rahkonen, O., Laatikainen, T., & Prättälä, R. (2010). The effects of adolescence sports and exercise on adulthood leisure-time physical activity in educational groups. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(27). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-27>
 - Martin, E. M., True, L., Pfeiffer, K. A., Siegel, S. R., Branta, C. F., Wisner, D., Haubenstricker, J., & Seefeldt, V. (2021). An examination of sport participation tracking and adult physical activity for participants of the Michigan State University motor performance study. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 25(1), 35–42. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2020.1720690>
 - Mateos, M., de Diego, M., Martín, J. A., Calvo, M., Elorriaga, E., & Esnaola, S. (2018). *Datos relevantes de la Encuesta de Salud del País Vasco 2018*. Vitoria-Gasteiz: Departamento de Salud, Servicio de Estudios e Investigación Sanitaria.
 - McGannon, K., & Smith, B. (2015). Centralizing culture in cultural sport psychology research: The potential of narrative inquiry and discursive psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 79–87. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.010>
 - McGannon, K., Busanich, R., Witcher, C., & Schinke, R. (2014). A social ecological exploration of physical activity influences among rural

- men and women across life stages. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(4), 517–536. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2013.819374>
- McGannon, K., Smith, B., Kendellen, K., & Gonsalves, C. (2021). Qualitative research in six sport and exercise psychology journals between 2010 and 2017: An updated and expanded review of trends and interpretations. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(3), 359–379. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1655779>
 - Memon, A. R., Gupta, C. C., Crowther, M. E., Ferguson, S. A., Tuckwell, G. A., & Vincent, G. E. (2021). Sleep and physical activity in university students: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 58, 101482. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101482>
 - Molanorouzi, K., Khoo, S., & Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: Type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*, 15(66). <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1429-7>
 - Murphy, M. H., Rowe, D. A., & Woods, C. B. (2016). Sports participation in youth as a predictor of physical activity: A 5-year longitudinal study. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(7), 704–711. <https://doi.org/10.1123/jpah.2015-0526>
 - Murphy, M. H., Rowe, D. A., & Woods, C. B. (2017). Impact of physical activity domains on subsequent physical activity in youth: A 5-year longitudinal study. *Journal of Sports Science*, 35(3), 262–268. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1161219>
 - Murphy, M. H., Rowe, D. A., & Woods, C. B. (2017). Impact of physical activity domains on subsequent physical activity in youth: A 5-year longitudinal study. *Journal of Sports Science*, 35(3), 262–268. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1161219>
 - Neale, B. (2020). *Qualitative longitudinal research: research methods*. Bloomsbury Publishing.
 - Notthoff, N., Reisch, P., & Gerstorf, D. (2017). Individual characteristics and physical activity in older adults: a systematic review. *Gerontology*, 63(5), 443–459. <https://doi.org/10.1159/000475558>
 - Palomäki, S., Hirvensalo, M., Smith, K., Raitakari, O., Männistö, S., Hutri-Kähönen, N., & Tammelin, T. (2018). Does organized sport participation during youth predict healthy habits in adulthood? A 28-year longitudinal study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 28(8), 1908–1915. <https://doi.org/10.1111/sms.13205>
 - Perez, L. G., Conway, T. L., Bauman, A., Kerr, J., Elder, J. P., Arredondo, E. M., & Sallis, J. F. (2018). Sociodemographic moderators of environment-physical activity associations: Results from the international prevalence study. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(1), 22–29. <https://doi.org/10.1123/jpah.2017-0163>
 - Perez, L. G., Kerr, J., Sallis, J. F., Slymen, D., McKenzie, T. L., Elder, J. P., & Arredondo, E. M. (2018). Perceived neighborhood environmental factors that maximize the effectiveness of a multilevel intervention promoting physical activity among Latinas. *American Journal of Health Promotion*, 32(2), 334–343. <https://doi.org/10.1177/0890117117742999>
 - Pérez-Samaniego, V., Fuentes, J. & Devís, J. (2011). El análisis narrativo en la educación física y el deporte. *Movimento*, 17(4), 11–42. <https://www.redalyc.org/pdf/1153/115321666002>
 - Perkins, D. F., Jacobs, J. E., Barber, B. L., & Eccles, J. S. (2004). Childhood and adolescent sports participation as predictors of participation in sports and physical fitness activities during young adulthood. *Youth and Society*, 35(4), 495–520. <https://doi.org/10.1177/0044118X03261619>
 - Plano Clark, V. L., Anderson, N., Wertz, J. A., Zhou, Y., Schumacher, K., & Miaskowski, C. (2015). Conceptualizing longitudinal mixed methods designs: A methodological review of health sciences research. *Journal of Mixed Methods Research*, 9(4), 297–319. <https://doi.org/10.1177/155868981454356>
 - Pratt, M., Sallis, J. F., Cain, K. L., Conway, T. L., Palacios-Lopez, A., Zezza, A., Spoon, C., Geremia, C.M., Gaddis, I., Amankwah, A., Friedman, J., & Kilic, T. (2020). Physical activity and sedentary time in a rural adult population in Malawi compared with an age-matched US urban population. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000812>
 - Remme, R. P., Frumkin, H., Guerry, A. D., King, A. C., Mandle, L., Sarabu, C., Bratman, G. N., Giles-Corti, B., Hamel, P., Han, B., Hicks, J. L., James, P., Lawler, J. J., Lindahl, T., Liu, H., Lu, Y., Oosterbroek, B., Paudel, B., Sallis, J. F., ... Daily, G. C. (2021). An ecosystem service perspective on urban nature, physical activity, and health. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 118(22), e2018472118. <https://doi.org/10.1073/PNAS.2018472118>
 - Richards, R., Williams, S., Poulton, R., & Reeder, A. I. (2007). Tracking club sport participation from childhood to early adulthood. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78(5), 413–419. <https://doi.org/10.1080/02701367.2007.10599441>
 - Rimmer, J. H. (2005). Exercise and physical activity in persons aging with a physical disability. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 16(1), 41–56. <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2004.06.013>



- Sallis R., Young, D.R., Tartof, S.Y., Sallis, J.F., Sall, J., Li, Q., Smith, G.N., & Cohen, D.A. (2021). Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients. *British Journal of Sports Medicine*, 55(19), 1099-1105. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-104080>
- Sallis, J. F., Spoon, C., Cavill, N., Engelberg, J. K., Gebel, K., Parker, M., Thornton, C. M., Lou, D., Wilson, A. L., Cutter, C. L., & Ding, D. (2015). Co-benefits of designing communities for active living: An exploration of literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0188-2>
- Smith, B., & Sparkes, A. (2009). Narrative analysis and sport and exercise psychology: Understanding lives in diverse ways. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 279-288. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.01.004>
- Smith, B. (2016). Narrative analysis in sport and exercise: How can it be done?. In B. Smith and A. Sparkes (Eds.), *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise* (pp. 282-295). Routledge.
- Smith, L., Gardner, B., Aggio, D., & Hamer, M. (2015). Association between participation in outdoor play and sport at 10years old with physical activity in adulthood. *Preventive Medicine*, 74, 31-35. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.02.004>
- Sparkes, A., & Devis, J. (2007). Investigación narrativa y sus formas de análisis: una visión desde la educación física y el deporte. En W. Moreno (Ed.), *Educación, cuerpo y ciudad. El cuerpo en las interacciones e instituciones sociales* (pp. 43-68). Funámbulos Editores.
- Sparkes, A., & Smith, B. (2014). *Qualitative Research Methods in Sport, Exercise and Health: From Process to Product*. Routledge.
- Smith, B. & Sparkes, A. (Eds.). (2016). *Qualitative interviewing in the sport and exercise sciences*. In B. Smith and A. Sparkes (Eds.), *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise* (pp. 103-123). Routledge.
- Sugiyama, T., Cole, R., Koohsari, M. J., Kynn, M., Sallis, J. F., & Owen, N. (2019). Associations of local-area walkability with disparities in residents' walking and car use. *Preventive Medicine*, 120, 126-130. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.01.017>
- Tammelin, T. (2005). A review of longitudinal studies on youth predictors of adulthood physical activity. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 17(1), 3-12. <https://doi.org/10.1515/IJAMH.2005.17.1.3>
- Tammelin, T., Näyhä, S., Hills, A. P., & Järvelin, M. R. (2003a). Adolescent participation in sports and adult physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 24(1), 22-28. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(02\)00575-5](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(02)00575-5)

- H., & Järvelin, M. R. (2003b). Physical activity and social status in adolescence as predictors of physical inactivity in adulthood. *Preventive Medicine*, 37(4), 375–381. [https://doi.org/10.1016/S0091-7435\(03\)00162-2](https://doi.org/10.1016/S0091-7435(03)00162-2)
- Taylor, W. C., Blair, S. N., Cummings, S. S., Wun, C. C., & Malina, R. M. (1999). Childhood and adolescent physical activity patterns and adult physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31(1), 118–123. <https://doi.org/10.1097/00005768-199901000-00019>
 - Telama, R., Leskinen, E., & Yang, X. (1996). Stability of habitual physical activity and sport participation: A longitudinal tracking study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 6(6), 371–378. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.1996.tb00109.x>
 - Telama, R., Yang, X., Hirvensalo, M., & Raitakari, O. (2006). Participation in organized youth sports as a predictor of adult physical activity: A 21- year longitudinal study. *Pediatric Exercise Science*, 17(1), 76–88. <https://doi.org/10.1123/pes.18.1.76>
 - Telama, R., Yang, X., Laakso, L., & Viikari, J. (1997). Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*, 13(4), 317–323. [https://doi.org/10.1016/s0749-3797\(18\)30182-x](https://doi.org/10.1016/s0749-3797(18)30182-x)
 - Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: Review and update. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34(12), 1996–2001. <https://doi.org/10.1097/00005768-200212000-00020>
 - Usabiaga, O., Yanci, J., Los Arcos, A., Martínez-Merino, N., Rodríguez-Negro, J., & González-Artetxe, A. (2022). *Iniciación deportiva: pautas para el rendimiento, la salud, los hábitos deportivos y el desarrollo integral. Informe técnico derivado de la revisión de publicaciones científicas*. Gobierno Vasco / Eusko Jaurlaritza.
 - Van Dyck, D., Cerin, E., Akram, M., Conway, T. L., Macfarlane, D., Davey, R., Sarmiento, O. L., Christiansen, L. B., Reis, R., Mitás, J., Aguinaga-Ontoso, I., Salvo, D., & Sallis, J. F. (2020). Do physical activity and sedentary time mediate the association of the perceived environment with BMI? The IPEN adult study. *Health and Place*, 64, 102366. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2020.102366>
 - Van Houten, J., Kraaykamp, G., & Breedveld, K. (2017). When do young adults stop practising a sport? An event history analysis on the impact of four major life events. *International Review for the Sociology Sport*, 2(7), 858–874. <https://doi.org/10.1177/1012690215619204>
 - Walters, S., Barr-Anderson, D. J., Wall, M., & Neumark-Sztainer, D. (2009). Does participation in organized sports predict future physical activity for adolescents from diverse economic backgrounds? *Journal of Adolescent Health*, 44(3), 268–274. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.08.011>
 - Warburton, D. E. R., Charlesworth, S., Ivey, A., Nettlefold, L., & Bredin, S. S. D. (2010). A systematic review of the evidence for Canada's physical activity guidelines for adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(39), 1–220. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-39>
 - Wichstrøm, L., von Soest, T., & Kvaalem, I. L. (2013). Predictors of growth and decline in leisure time physical activity from adolescence to adulthood. *Health Psychology*, 32(7), 775–784. <https://doi.org/10.1037/a0029465>
 - Wilkinson, S. (1998). Focus group methodology: a review. *International journal of social research methodology*, 1(3), 181–203. <https://doi.org/10.1080/13645579.1998.10846874>
 - World Medical Association (2024). World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical Principles for Medical Research Involving Human Participants. *JAMA*, 10.1001/jama.2024.21972. Advance online publication. <https://doi.org/10.1001/jama.2024.21972>
 - Wu, W. C., Chang, L. Y., Luh, D. L., Wu, C. C., Stanaway, F., Yen, L. L., & Chang, H. Y. (2020). Sex differences in the trajectories of and factors related to extracurricular sport participation and exercise: a cohort study spanning 13 years. *BMC Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09745-8>





Euskadi, auzolana, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO



**Kirol
eskola**

Kirolarik hazi eta ikasi



Tel. (+34) 944 032 866

e-mail: kiroleskola@euskadi.eus