

CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA (C-PAFYD)

PHYSICAL ACTIVITY HABITS AND SPORT PRACTICE QUESTIONNAIRE (C-PAFYD)

Arribas, S.¹, Izaskun, L.¹, Gil de Montes, L.² y González, O.³.
silvia.arribas@ehu.es; izaskun.luis@ehu.es; lorena.gildemontes@ehu.es; oscarg@grupoiceberg.com

¹ Didáctica de la Expresión Corporal. Universidad del País Vasco (EHU-UPV), España.

² Psicología Social y Metodología de las Ciencias del Comportamiento. Universidad del País Vasco (EHU-UPV), España.

³ Grupo Iceberg asesoramiento deportivo S.L. San Sebastián. España.

Recibido: Septiembre/2013 - Aceptado: Enero/2013.

Resumen

Pese a la insistencia desde la OMS de la positiva incidencia de la actividad física y la práctica deportiva sobre la salud, existe escasa evidencia científica que aborde el tema desde una perspectiva conjunta. El objetivo de este artículo es presentar el C-PAFYD, que no es sino la suma de dos cuestionarios reconocidos y validados internacionalmente, con otros que abordan aspectos psicosociales y estructurales, de modo que se obtenga información detallada y contextualizada para que los resultados puedan ser analizados, comparados y mejorados. A modo de ejemplo se presenta el análisis comparativo de la práctica deportiva en varios territorios y países de Europa. Los resultados indican que en Europa Sur (Guipúzcoa, España, Italia y Portugal), los índices de práctica intensiva y regular son menores que en Europa Central (Reino Unido, República Checa, Suiza y Países Bajos), y que estos índices son menores en Europa Central que en Europa Norte (Suecia y Finlandia). El análisis de aspectos contextuales y psicosociales ayudarían en la interpretación de los datos comparativos, sin embargo, la carencia de instrumentos consensuados que aporten esa información, imposibilita su estudio. Los datos obtenidos con el C-PAFYD pueden ser muy válidos en el establecimiento de políticas conjuntas salud-deporte e incluso de políticas sociales dirigidas a mejorar los hábitos de ciudadanía. No obstante constituye una vía que se abre ante la curiosidad del investigador.

Palabras clave: deporte, salud, motivación, utilidad.

Abstract

Despite the insistence from the WHO about the positive impact on health of physical activity and sport practice, there is little scientific evidence that addresses the issue from a joint perspective. The aim of this article is to present the C-PAFYD (Questionnaire - Physical Activity and Sport Practice), which is nothing but the sum of two internationally recognized and validated questionnaires, with others dealing with psychosocial and structural aspects, so that it obtains detailed and contextualized information in order that result can be analyzed, compared and improved. As an example it is introduced the comparative analysis of sport practice in several European regions and countries. The results point out that in Southern Europe (Guipúzcoa, Spain, Italy and Portugal), the rates of intensive and regular practice are lower than in Central Europe (United Kingdom, Czech Republic, Switzerland and the Netherlands), and that these rates are lower in Central Europe than in Northern Europe (Sweden and Finland). The analysis of contextual and psychosocial aspects would help in the interpretation of comparative data, however, the lack of agreed instruments, that provide such information, makes impossible its study. The data obtained with the C-PAFYD may be very valid in establishing joint policies sport-health and even social policies aimed at improving the habits of citizenship. However, they are a way that opens to the curiosity of the researcher.

Keywords: sport, health, motivation, utility.

INTRODUCCIÓN

Uno de los temas que durante la primera década del S.XXI plantea gran inquietud tanto entre las autoridades sanitarias de las sociedades más avanzadas, como en la comunidad investigadora, está relacionado con el aumento del sedentarismo y la creciente obesidad. Algunos estados miembros de la Unión Europea (UE) como Francia, Alemania, Luxemburgo, Eslovenia, Reino Unido y Finlandia, han elaborado una serie de directrices para ayudar a las agencias gubernamentales y entidades privadas a trabajar conjuntamente para promover la actividad física (Unión Europea, 2010).

Los estudios que durante los últimos años, promovidos principalmente por organismos sanitarios y organismos responsables del deporte, han centrado su atención en los hábitos físico-deportivos y estilos de vida de la población adulta son muchos y diversos. En la UE destacan los estudios realizados por Van Bottenburg, Rijnen y Van Sterkenburg (2005). También en España diversos autores han estudiado los hábitos físico-deportivos de la población (García Ferrando, 1986, 1991, 1992, 1998, 2001, 2006; García Ferrando & Llopis, 2011a,b; Martín, 2009; Martínez del Castillo et al, 2008; Muñoz, 2006; Romero, Carrasco, Sañudo, Cachón & Guez-Morcillo, 2012; Porras & Muñoz,

2006). En la misma línea destacan los estudios realizados por el grupo de investigación Ikerki de la Universidad del País Vasco (UPV-EHU), sobre los que basamos este trabajo (Arribas, 2005; Arribas, Arruza & Gil de Montes, 2006, 2007, 2008, 2010, 2011; Arribas, Arruza, Aldaz, Arribas & Gil de Montes, 2009).

Los principales obstáculos que la bibliografía científica plantea, son la pluralidad en la utilización de instrumentos de medida y la perspectiva de origen de los estudios que, dificultan el análisis comparativo de las múltiples investigaciones.

El objetivo de este artículo es presentar la herramienta utilizada en los estudios sobre hábitos físico-deportivos realizados por el grupo de investigación Ikerki, como instrumento aplicable en diferentes regiones y países, de modo que los resultados puedan ser analizados, comparados y mejorados.

Este cuestionario, dirigido a la población adulta, contempla conjuntamente aspectos deportivos y de actividad física cotidiana, aspectos psicosociales y aspectos relacionados con la salud entre otros, y sirve para analizar la realidad de las personas en su conjunto y en su contexto.

COMPASS e IPAQ

La necesidad de abordar conjuntamente aspectos de práctica deportiva y de actividad física cotidiana surge del análisis de dos instrumentos validados y altamente acreditados, el Project Seeking The Co-Ordinated Monitoring Of Participation In Sport In Europe (COMPASS) y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).

El COMPASS aparece como una iniciativa conjunta entre el Reino Unido y el Comité Olímpico Italiano (CONI), que preocupados por el seguimiento coordinado de la participación en deportes de los países europeos, se plantean como objetivo examinar los sistemas para la recogida y análisis de datos de participación con el fin de identificar formas armónicas que permitan una mayor comparabilidad (COMPASS, 1999).

Dos son los aspectos metodológicos a tener en cuenta para la correcta interpretación del proyecto COMPASS; uno, relacionado con la definición que se utilizó de deporte, y otro, relacionado con la forma de medir la participación deportiva (Gratton, 1999). Fue clave la adopción de una definición conjunta sobre qué es el deporte: “Se entenderá por <<deporte>> todo tipo de actividades físicas realizadas que, mediante una participación, organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles” (Carta Europea del Deporte, 1992). Con esta definición como base, se creó la Compass Internacional List of Sports (CILS-02) compuesta por 87 actividades

deportivas, agrupadas en 5 bloques: deportes olímpicos de verano, deportes olímpicos de invierno, deportes no-olímpicos u olímpicos “discontinuos”, deporte para discapacitados, y otros deportes con reconocimiento internacional. Asimismo, se definió otro bloque, el de las actividades físicas recreativas, principalmente no competitivas, no recogidas anteriormente. Los diferentes países, además de traducir las actividades a sus correspondientes lenguas, podrán incorporar otras que sean propias (COMPASS, 1999).

En relación a la participación deportiva, el proyecto COMPASS tiene en cuenta tres componentes: el aspecto cuantitativo, el cualitativo y el organizacional. El aspecto cuantitativo, se mide a lo largo del último año, mediante la frecuencia de participación. Así, las categorías van desde el extremo de “intensiva”, referido a aquellas personas que en el último año participaron en actividades físico-deportivas en al menos 120 ocasiones, al de “no-participantes”, referido a aquellas personas que en el último año no participaron en ningún tipo de actividad físico-deportiva. Entre estos dos extremos se encuentran quienes se enmarcan en la categoría de “regular”, “irregular”, “ocasional” (COMPASS, 1999). Esto da un total de cinco categorías (Tabla 1). El aspecto cualitativo, hace alusión al hecho de si la participación fue competitiva o no. El aspecto organizacional se refiere a si la participación fue como miembro de algún club deportivo/federación o no. Estos aspectos son tenidos en cuenta tan solo en las categorías “intensiva” y “regular”, dado que en las demás categorías, es de menor relevancia (Arribas, Gil de Montes & Arruza, 2011).

Perfil	Tipo Participación	Frecuencia (Nº de días en los que se realizó alguna práctica)	Miembro Club	Competitivo
Perfil 1	Competitivo, organizado, intensivo	≥ 120	Sí	Sí
Perfil 2	Intensivo	≥ 120	No	No
			Sí	No
Perfil 3	Regular, Competitivo y/o Organizado	≥ 60 y <120	No	Sí
			Sí	No
Perfil 4	Regular, Recreativo	≥ 60 y <120	Sí	Sí
			No	No
Perfil 5	Irregular	≥ 12 y <60	Sí	No
			No	Sí
Perfil 6	Ocasional	≥ 1 y <12	No	No
			Sí	Sí
Perfil 7	No Participante	ninguno	ninguno	ninguno

Tabla 1. Cuadro resumen del Marco Analítico (COMPASS, 1999)

Por su parte, el cuestionario IPAQ es un instrumento para el estudio de la actividad física realizada por los adultos. Surge en Ginebra y entre 1997 y 1998, un Grupo de Consenso Internacional desarrolló cuatro formas de los instrumentos IPAQ (para su administración por entrevista telefónica o administración directa, con dos períodos de referencia alternativos: los "últimos 7 días", o una "semana normal", en la que se debe recordar la actividad física realizada). Hasta el año 2000 se realizaron estudios de fiabilidad y validez en 12 países, en 6 continentes (Booth, Ainsworth, Pratt, Ekelund, Ulf, Yngve, Sallis & Oja, 2003; Gauthier, Lariviere & Young, 2009). Se realizaron pruebas de Test-retest. Se evaluó la administración del cuestionario, y la validez de criterio IPAQ a través de coeficientes de correlación de Spearman. Los resultados indicaron que este instrumento cuenta con atributos de medición aceptables para el estudio de la participación en actividad física, en escenarios diferentes y en diferentes idiomas (IPAQ, 2012b). Es por tanto un instrumento validado y reconocido a nivel mundial para la observación e investigación en actividad física y está especialmente extendido en el ámbito de la salud. Fue recomendado por la Organización Mundial de la Salud (2002) como un instrumento a utilizarse para vigilancia epidemiológica a nivel poblacional, dado que se ha puesto a prueba en 24 países y actualmente se emplea en varias redes regionales (Serón, Muñoz & Lanás, 2010).

El IPAQ cuenta con dos versiones. La versión reducida utiliza 4 ítems genéricos. Esta versión ha sido desarrollada y validada para adultos (rango de edad de 15-69 años) y no se recomienda su uso con poblaciones más jóvenes. Para el análisis de la puntuación se establecen dos sistemas; uno por categorías y otro continuo en base a MET-minutos. Las lenguas en las que el IPAQ está disponible, además de información más detallada, pueden encontrarse en la web oficial (IPAQ, 2012b).

La suma de cuestionarios como desarrollo del C-PAFYD

El Cuestionario de Práctica de Actividad Física Y Deporte (C-PAFYD) no es sino la suma de los esfuerzos realizados tanto desde el ámbito del deporte como desde el ámbito de la salud, con cuestiones psicosociales y estructurales, que ayudan a contextualizar la realidad de los participantes.

Como se expresa de forma gráfica en la figura 1, existen múltiples cuestionarios pero ninguno complementa aspectos del deporte, la salud, aspectos psicosociales y estructurales. El C-PAFYD utiliza instrumentos validados de los diferentes ámbitos para unirlos, dando un sentido integrador a los mismos, de modo que se conforma como un instrumento de consenso entre diferentes ámbitos: deporte institucionalizado y no institucionalizado, actividad física cotidiana y ámbito psicosocial, que permite fotografiar de forma panorámica la realidad que vivimos.

(Figura 1).

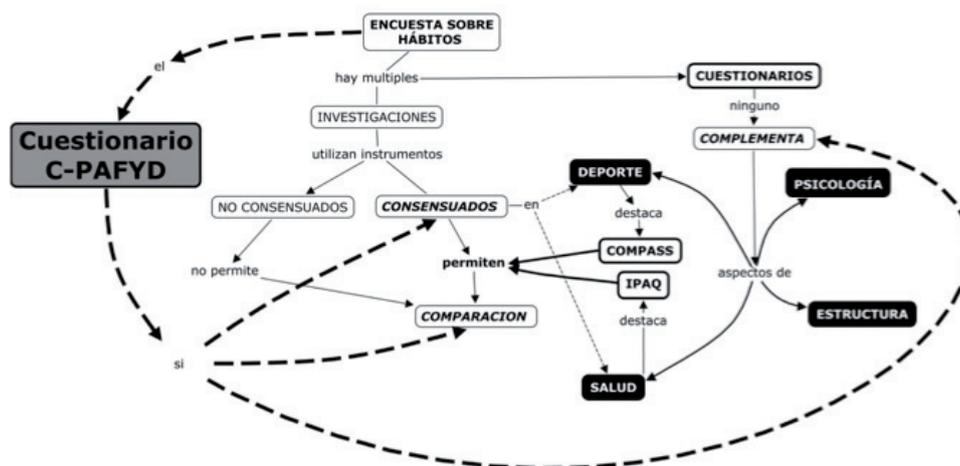


Fig.1. Mapa conceptual del C-PAFYD.

Una de las premisas en la administración de este cuestionario es la de facilitar al encuestado una definición clara del objeto de estudio. Se determinó utilizar la definición adoptada por el proyecto COMPASS (Carta Europea del Deporte, 1992). Asumir esta definición hace posible la comparación con otras regiones y países que de otro modo hubiera sido imposible.

La versión final del COMPASS considera como practicante a toda persona que realiza cualquiera de las actividades físico-deportivas que aparecen en una lista. Esa lista incluye las actividades deportivas reconocidas por el Comité Olímpico Internacional (COI), y otras, no reconocidas institucionalmente, entre las que se incluye caminar más de 10 min. No obstante, en el C-PAFYD se ha realizado una modificación en este sentido. Los estudios realizados en nuestro entorno (Arribas, 2005; Arribas, Arruza & Gil de Montes, 2006, 2007, 2008, 2010; Arribas, Gil de Montes & Arruza, 2011; Arruza, Aldaz, Arribas & Gil de Montes, 2009) muestran que 10 min. no es una medida discriminatoria para personas que pueden ser consideradas practicantes de actividad física y deporte, en su lugar se consideró 45 min. ininterrumpidos de caminata. En este sentido, cabe destacar que, “quien camina de forma casual no se considera practicante de actividad físico-deportiva, como tampoco alguien que esporádicamente monta en bicicleta es considerado ciclista o quien se baña en verano es considerado nadador” (Arribas, Gil de Montes & Arruza, 2011).

Además de esta pequeña adecuación, y siguiendo las recomendaciones del propio COMPASS, se incluyeron modalidades practicadas en la zona (Arribas, Gil de Montes & Arruza, 2011).

No obstante, a la hora de describir los hábitos de actividad físico-deportiva se recomienda, por coherencia con los instrumentos utilizados, tener en cuenta las diferencias que entre los 7 niveles del COMPASS (1999), se establecen entre el deporte de competición institucional, el organizado no federado (de competición o recreación) y los no practicantes. Para poder analizar cierto tipo de cuestiones, se considera necesaria la utilización de una acepción más restrictiva del término. En este caso se considera practicante únicamente a aquella persona que realiza actividades deportivas que se contemplan en el COI. Este uso restrictivo posibilita realizar comparaciones de la práctica deportiva a nivel internacional (Arribas, Arruza & Gil de Montes, 2006).

Dependiendo del lugar en el que se administre el cuestionario, se recomienda añadir un nivel más, correspondiente a “otro tipo de actividades físicas”, entre las que se incluye el caminar más de 45 min. Esta adaptación, en el caso de Guipuzcoa supuso sustituir

el perfil 7 del documento original por el de “otra actividad física” y se añadió un octavo perfil correspondiente a “no practicante” (Arribas, Arruza & Gil de Montes, 2006; Arribas, Gil de Montes & Arruza, 2011).

En la administración del IPAQ, no se propone modificación alguna. Se ha tomado la versión corta y se ha integrado en el C-PAFYD siguiendo las recomendaciones de los autores (IPAQ, 2012).

Además de los instrumentos ya mencionados que constituyen el eje del C-PAFYD, se han incorporado cuestiones de carácter estructural y otros cuestionarios previamente validados que se describen a continuación.

El C-PAFYD como resultado

El instrumento resultante es una encuesta que en total consta de 70 preguntas. Está diseñado para tomar datos de tres sectores de la población:

- Aquellas personas que nunca han realizado actividades físico-deportivas (Grupo 1).
- Aquellas personas que han realizado alguna vez actividades físico-deportivas (aunque ahora no lo hagan) (Grupo 2).
- Aquellas personas que han practicado alguna actividad físico-deportiva en los últimos 12 meses (Grupo 3).

Las áreas de contenido a trabajar mediante la encuesta, así como las variables que se consideran en cada área de contenido y los indicadores por cada una de las variables, son las siguientes:

- Variables socio-demográficas (Tabla 2).
- Aspectos cuantitativos, cualitativos y organizativos de la práctica de actividades físico-deportivas (COMPASS) (Tablas 3,4,5)
- Aspectos motivacionales de la práctica de actividades físico-deportivas (Tabla 6).
- Aspectos sobre el abandono de la práctica físico-deportiva (Tabla 7).
- Aspectos psico-sociales relacionados con la práctica físico-deportiva (Tabla 8).
- Nuevas tendencias en la práctica de la actividad físico-deportiva (Tabla 9).
- Aspectos relacionados con la actividad física (IPAQ) (Tabla 10).
- Salud psico-física (Tabla 11).

Tabla 2. Área de contenido: Variables socio-demográficas

VARIABLES	INDICADORES	PREGUNTAS
Sexo	Porcentaje de hombres y mujeres	Sexo
Edad	Porcentajes de personas distribuidas por intervalos de edad	Año de nacimiento
Lugar de residencia actual	Frecuencia de personas por lugar de residencia	Lugar de residencia
Código postal	Frecuencia de personas por lugar de residencia	Código postal
Idioma(s) de uso habitual	Porcentajes de personas monolingües y bilingües	Idioma(s) que utilizas habitualmente. (Elige si es necesario más de una opción)
Estado civil	Porcentaje de personas por estado civil	Estado civil
Estudios realizados	Porcentaje de personas en función de nivel de estudios	Estudios realizados. (Elige sólo una opción)
Ocupación	Porcentaje de personas por ocupación	Ocupación

Tabla 3. Área de contenido: Aspectos cuantitativos de la participación en actividades físico-deportivas COMPASS

VARIABLES	INDICADORES	PREGUNTAS
Estado de la práctica de actividades físico-deportivas	Porcentaje de personas que han practicado actividades físico-deportivas en los últimos 12 meses (practicantes)- (Grupo 1).	¿Practicas o has practicado durante los últimos 12 meses alguna <i>actividad físico-deportiva</i> (del tipo que se menciona en el párrafo anterior)? No importa que sea muy poco frecuente. ¿Has realizado alguna <i>actividad físico-deportiva</i> alguna vez?
	Porcentaje de personas que han abandonado una actividad físico-deportiva alguna vez- (Grupo 2).	
	Porcentaje de personas que nunca han realizado actividad físico-deportiva alguna- (Grupo 3).	
Modalidades físico-deportivas	Porcentaje de modalidades deportivas practicadas en los últimos 12 meses	Menciona las actividades físico-deportivas (5 como máximo) que has practicado con mayor frecuencia en el último año ...
Frecuencia de práctica físico-deportivas	Porcentaje de practicantes que en el último año han realizado actividades físicas - 1-11 veces/año (menos de 1 vez al mes) - 12-59 veces/año (de 1 vez al mes a 1 vez por semana) - 60-119 veces/año (2 veces por semana) - más de 120 veces /año (3 ó más veces por semana)	... y marca con una cruz la casilla que corresponde al número de ocasiones por actividad (sólo un cruz por actividad)
	Frecuencia de práctica realizada en cada modalidad	

Intensidad de la práctica físico-deportiva	<p>Porcentaje de practicantes que realizan su actividad de forma</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ligera (durante 1 hora o más sin cansarse) - Moderada (la actividad le hace aumentar su nivel de respiración y latido del corazón) - Intensa (Realiza la activ. Al casi máximo esfuerzo y produce fatiga después de algunos minutos) 	¿Con qué intensidad (esfuerzo) has practicado la actividad físico-deportiva que más realizas?
	Grado de intensidad o esfuerzo promedio	
Distribución semanal de la práctica físico-deportiva	<p>Porcentaje de practicantes que realizan actividades físico-deportivas en</p> <ul style="list-style-type: none"> - Días entre semana - Fines de semana - Indistintamente 	¿En qué días de la semana practicas las actividades físico-deportivas?
Distribución anual de la práctica físico-deportiva	<p>Porcentaje de practicantes que realizan actividades físico-deportivas en el</p> <ul style="list-style-type: none"> - Periodo laboral/ de estudio - Periodo de vacaciones - Indistintamente 	¿En qué época del año realizas las actividades físico-deportivas? (Contesta únicamente si tienes una ocupación como estudios, trabajo...)
Duración de la práctica físico-deportiva	<p>Tiempo promedio de duración de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Menos de 45 min. -De 45 min. A 1 hora -Mas de 1 hora 	¿Cuál es la duración de la actividad físico-deportiva que más frecuentemente practicas?

Tabla 4. Área de contenido: Aspectos cualitativos de la participación en actividades físico-deportivas COMPASS

VARIABLES	INDICADORES	PREGUNTAS
Práctica competitiva	Porcentaje de practicantes que han participado en alguna competición en el último año	¿En los últimos 12 meses, has participado en alguna competición?
	Porcentaje de practicantes que han participado en competiciones oficiales	¿Has participado en competiciones oficiales (organizadas por clubes o federaciones)?
	Número promedio de ocasiones en que han participado en competiciones oficiales	¿En cuántas ocasiones?
Práctica federativa	Porcentaje de practicantes miembros de federaciones o clubes	¿En el último año has estado federado/a o has sido miembro de algún club?
	Porcentaje de licencias correspondientes a cada modalidad deportiva	¿Qué deporte(s) practicas como federado/a o miembro de club(es)?
Práctica no federada (organizada y libre)	Porcentaje de practicantes que realizan práctica organizada no federada	Si no estás federada/o ni eres miembro de un club, ¿has realizado actividad físico-deportiva organizada NO federada (cursillos,...)....?
	Porcentaje de practicantes que realizan práctica libre	¿Y por tu cuenta -libre-?

Tabla 5. Área de contenido: Aspectos organizativos de la participación en actividades físico-deportivas. COMPASS		
VARIABLES	INDICADORES	PREGUNTAS
Práctica guiada por monitor	Porcentaje de practicantes que realizan su práctica guiados por monitores	¿Las actividades físico-deportivas que practicas están guiadas por un/a monitor/a o similar?
Práctica guiada por asesores	Porcentaje de practicantes que han recibido información sobre la forma de practicar	¿Has recibido información sobre el modo de realizar la actividad físico-deportiva de una forma saludable y segura? ¿Quién y dónde se te ha dado esa información?
	Porcentaje de practicantes a lo que les gustaría recibir la información	
	Procedencia de la información recibida	
Localización de la práctica	Porcentaje de practicantes que realizan su actividad en: - Instalaciones municipales - Instalaciones privadas - Instalaciones del trabajo - Instalaciones de la escuela - Lugares públicos - El hogar	¿Dónde has practicado las actividades físico-deportivas durante el último año? (Elige si es necesario más de una opción)
	Porcentaje de practicantes que pagan por el uso de instalaciones	Si has utilizado instalaciones deportivas, ¿pagas algo por el uso de las instalaciones?
Satisfacción con recursos de instalaciones deportivas	Promedio de grado de satisfacción referente a características de las instalaciones - Limpieza - Cantidad equipamiento - Calidad equipamiento - Instalaciones adaptadas - Calidad trabajadores - Calidad monitores - Cantidad trabajadores - Oferta de cursillos - Oferta horarios - Oferta Euskera - Localización - Organización - Número usuarios - Precio	Indica tu grado de satisfacción con cada una de las características de la instalación a la que acudes sólo si puedes dar tu opinión

Tabla 6. Área de contenido: Aspectos motivacionales de la participación en actividades físico-deportivas		
VARIABLES	INDICADORES	PREGUNTAS
Función social de la práctica	Porcentaje de practicantes que realizan la actividad - Solos - Con familia - Con pareja - Con amigos - Con compañeros trabajo - Con compañeros estudios - Otros	¿Con quién sueles realizar las actividades físico-deportivas? (Elige si es necesario más de una opción)
Motivos de práctica	Porcentaje de practicantes que realizan la actividad por - Diversión - Estar con amigos - Mantener la línea - Salud - Desconectar - Competir - Carrera deportiva	¿En qué medida practicas la actividad físico-deportiva por las siguientes razones?
	Promedio de grado de motivación	

Tabla 6. Área de contenido: Aspectos motivacionales de la participación en actividades físico-deportivas

VARIABLES	INDICADORES	PREGUNTAS
Actividad físico-deportiva abandonada	Porcentajes de modalidades deportivas abandonadas (Grupo 2)	¿Qué actividad físico-deportiva dejaste de practicar más recientemente?
Tipo de actividad abandonada	Porcentajes de tipo de actividades abandonadas (Grupo 2) - Deporte escolar (en edad escolar) - Deporte federado (gestionado por federaciones-competición) - Deporte organizado (recreativo y/o competitivo no federativo) - Deporte libre (autogestionado)	¿Qué tipo de actividad físico-deportiva dejaste de practicar?
Motivos para no practicar Las razones por las que se ha producido el abandono se establecen en base a cuatro dimensiones: a) razones hedónicas (1,2,3,13) b) salud (4,5) c) prioridades (6,7,8,) d) razones estructurales (9,10,11,12,14,15)	Porcentaje de abandono en función de cada uno de los motivos (Grupos 2 y 3) 1. No quiere 2. Le aburre 3. Le da pereza 4. Lesiones 5. Falta energía 6. Falta tiempo trabajo/estudios 7. Falta tiempo familia 8. Falta tiempo ocio 9. Demasiado caro 10. Falta instalaciones 11. Instalaciones inapropiadas 12. Falta entrenadores 13. Demasiada disciplina 14. Falta habilidades 15. Falta información	¿Por qué no practicas alguna actividad físico-deportiva en la actualidad? (Elige si es necesario más de una opción)
	Porcentajes de no-practicantes por motivo prioritario (Grupos 2 y 3)	Sobre la pregunta anterior, escribe por favor el número correspondiente al motivo principal por el que no practicas actividades físico-deportivas en la actualidad

Tabla 8. Área de contenido: Aspectos psico-sociales relacionados con la práctica físico-deportiva

VARIABLES	INDICADORES	PREGUNTAS
Prioridad de la práctica	Promedio del grado de importancia que se da a la práctica	¿Qué grado de importancia le das a practicar actividad físico-deportiva en tu vida?
Utilidad de la práctica CRU-PAFYD http://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde/article/view/50 Dimensiones: a) Socialización (6,7,10,11) b) Bienestar (2,4,5,9) c) Forma Física-Salud (3,12) d) Liberar Tensiones (1-8) En términos globales se analizan los porcentajes. Para comparar grupos se analizan las puntuaciones medias obtenidas por las diferentes dimensiones en una escala de 1 (nada) a 9 (mucho).	Promedio del grado de utilidad que se atribuye a la práctica en cada dimensión - Olvidar preocupaciones - Desarrollar mejor concepto - Mantener forma física - Mayor seguridad - Afán de superación - Comunicación - Poder ayudar - Desahogarse - Afán competitivo - Nuevos amigos - Expresarse con libertad - Mantener buena salud	En tu opinión, la práctica de la actividad físico-deportiva sirve para...
Práctica de redes sociales	Porcentaje de 'otros' que practican - Padres - Hijos - Pareja - Amigos - Compañeros trabajo - Compañeros estudios	Indica cuáles de las siguientes personas practican alguna actividad físico-deportiva en la actualidad. (Elige si es necesario más de una opción)
	Grado de práctica de 'otros'	

Apoyo de redes sociales	Porcentaje de 'otros' que animan a practicar - Nadie - Familia - Amigos - Compañeros trabajo - Compañeros estudios - Profesores - Médicos - Medios de comunicación	Indica cuáles de las siguientes personas te han animado o te animan a practicar actividades físico-deportivas. (Elige si es necesario más de una opción)
	Grado de apoyo de 'otros' a practicar	
Valoración de la forma física	Promedio de valoración de la forma física	¿Cómo consideras tu forma física?

Tabla 9. Área de contenido: Nuevas tendencias en la práctica de la actividad físico-deportiva

VARIABLES	INDICADORES	PREGUNTAS
Medio de transporte	Porcentaje de uso de medios de transporte - A pie - Bici - Coche - Bus - Otros	¿Actualmente cómo te trasladas a realizar tus tareas diarias (escuela, universidad, trabajo, otros...)? (Elige la opción más frecuente)
Deseo de iniciar (nuevas) actividades físico-deportivas	Porcentaje de persona a las que les gustaría comenzar a practicar alguna nueva actividad	¿Te gustaría comenzar a realizar alguna (otra) actividad físico-deportiva?
Modalidad de práctica físico-deportiva deseada	Porcentajes de modalidades preferenciales para practicar	
Motivos para no haber comenzado	Abierta	¿Cuál es la razón principal por la que no has comenzado todavía?

Tabla 10. Área de contenido: Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ)

VARIABLES	INDICADORES	PREGUNTAS
Grado/ prevalencia de práctica de la actividad física	Porcentaje de personas que son - Inactivas - Mínimamente activas - Altamente activas	Cuestionario estandarizado
	Promedio de actividad física (horas metabolizadas)	

Tabla 11. Área de contenido: Salud psico-física

VARIABLES	INDICADORES	PREGUNTAS
Valoración retrospectiva sobre vida activa	Porcentaje de personas que en comparación con los dos años anteriores tienen - Una vida menos activa - Una vida igualmente activa - Una vida más activa	Comparando con los dos años anteriores, dirías que en la actualidad tienes una vida...
Frecuencia de ocurrencia de síntomas psico-físicos	Porcentaje de personas que en los últimos seis meses han sufrido los siguientes síntomas psico-físicos - Estar irritado - Estar nervioso - Dificultades para dormir - Sentirse mareado - Sentirse deprimido - Dolor de muelas - Dolor de estómago - Dolor de cabeza - Dolor de espalda	¿Con qué frecuencia te ocurre lo siguiente? (Por favor, señala con una cruz una casilla por línea)
Limitaciones en la práctica	Porcentajes de personas que están limitadas en su práctica - Enfermedad temporal - Enfermedad crónica - Lesión temporal - Lesión crónica	¿El tipo o cantidad de actividad físico-deportiva que actualmente puedes hacer está limitada a causa de alguna enfermedad, lesión o minusvalía?
Valoración de la salud	Promedio de valoración de la salud en los últimos 12 meses	En general, ¿cómo describirías tu estado de salud?

*El cuestionario para su administración se adjunta en el Anexo I.

Este cuestionario se ha implementado en el marco del territorio de Guipuzcoa (España). Los resultados muestran que se pueden realizar comparaciones con estudios que utilizan COMPASS e IPAQ en otras regiones. A modo de ejemplo se expone un extracto del estudio realizado en Guipuzcoa (Arribas, Arruza & Gil de Montes, 2006) en el que se presenta la comparativa limitada a la participación deportiva de diferentes regiones de Europa. Estudios más profundos no han sido posibles por carecer de información unificada. La utilización de C-PAFYD posibilitaría la profundización en el análisis de los hábitos físico-deportivos de las distintas poblaciones.

La muestra de este estudio esta compuesta por 1008 personas mayores de 18 años, residentes en Guipúzcoa, 504 varones y 504 mujeres. La técnica de muestreo fue aleatoria y estratificada por tamaño de hábitat con un nivel de confianza del 95%, y un error muestral para el total de la muestra se sitúa en $\pm 3\%$.

El instrumento utilizado fue el C-PAFYD (descrito previamente).

La recogida de datos se realizó casa por casa, por encuestadores formados, siguiendo el procedimiento de rutas aleatorias. Los ítems utilizados para la comparativa son los correspondientes al cuestionario COMPASS.

Para estructurar la descripción de los resultados comparados de la práctica deportiva entre diferentes territorios y países de la UE, y atendiendo a las diferencias socio-económicas y socio-culturales entre Europa Sur, Europa Central y Europa Norte, se han realizado comparaciones por zonas geográficas.

Los resultados indican que en los territorios de Europa Sur, la participación intensiva (alta frecuencia), resulta ser mayor en Guipúzcoa y en España que en Portugal e Italia (Tabla 12). En cuanto a la práctica de tipo regular (dos veces a la semana), los porcentajes mayores se observan en España y son relativamente menores en Italia, Guipúzcoa y Portugal respectivamente. Los perfiles de tipo irregular (una vez al mes) se dan en un porcentaje algo mayor en Italia y Guipúzcoa que en Portugal y España. Una característica común de este grupo de territorios es el alto porcentaje de no-participación, en el que para la comparación se atiende la recomendación del COMPASS, por lo que no se incluyen actividades físico-deportivas no reconocida por el COI. En este grupo destacan España y Guipuzcoa.

En los países del resto de Europa (Central y Norte), los índices mayores de práctica intensiva se dan en la República Checa, Finlandia, Suecia y Suiza (Tabla 12). A un nivel más modesto se encuentran Reino Unido y los Países Bajos. En cuanto a la práctica regular,

los mayores índices se dan en Finlandia y Suecia seguidos por países como Suiza, Países Bajos, República Checa y el Reino Unido. La práctica irregular tiene una distribución bastante diferente y se da en mayor medida en Países Bajos y Reino Unido. Curiosamente, en Suiza y la República Checa el índice de práctica irregular es

bastante menor y aún es más marginal en el caso de Suecia y Finlandia. Por último, los índices de no-participación son especialmente bajos en Finlandia y más altos, aunque sin superar el 33%, en Suiza, Países Bajos, Suecia, República Checa y Reino Unido.

Tabla 12. Comparación de los porcentajes en la participación deportiva de diferentes regiones Europeas

	Guipuz 2006	Españ 2000	Italia 2000	Portug 1998	Reino Unido 1996	Rep. Checa 1999	Suiza 1999	Países Bajos 2002	Suecia 1998	Finlan 1998
1: Competitivo, organizado, intensivo	3,5	2,7	3	3	5	11,3	7	6,9	12	6
2: Intensivo	19,3	15	3,7	8	13	27,9	28,8	7,7	25	33
	22,8	17,7	6,7	11	18	39,2	35,8	14,6	37	39
3: Regular, competitivo y/o organizado	1,3	0,9	4,9	4	4	4,8	6,4	9,1	5	5
4: Regular, recreacional	6,4	13,2	3,5	3	6	8,8	12,7	6,4	17	29
	7,7	14,1	8,4	7	10	13,6	19,1	15,5	22	34
5: Irregular	8,7	3,7	11	4	19	13,9	8,1	31,5	11	6
6: Ocasional	2,7	1,1	3,2	1	20	2,9	10,4	11,5		2
	11,4	4,8	14,2	5	39	16,8	18,5	43	11	8
7: Actividades físicas	43,6		33,7		15	13,9			8	
8: No participa	14,5	63,4	37	77	18	16,5	26,7	26,9	22	19
	58,1	63,4	70,7	77	33	30,4	26,7	26,9	30	19

Tabla adaptada (Arribas, Arruza & Gil de Montes, 2006).

A la vista de los resultados se puede concluir que en términos generales, en los distintos territorios y países de Europa sur (Guipúzcoa, España, Italia y Portugal), los índices de práctica intensiva y regular son menores que en Europa Central (Reino Unido, República Checa, Suiza y Países Bajos), y que estos índices son menores en Europa Central que en Europa Norte (Suecia y Finlandia). Sin embargo, la práctica de tipo irregular parece ser más común en Europa Central. Destaca el alto grado de no-participación en todos los territorios de Europa Sur aunque también se observan importantes diferencias en el nivel de práctica de tipo intensivo. Las diferencias que presenta la práctica en Guipúzcoa con respecto a otros países de su entorno cultural como Portugal, España e Italia, no son muy grandes. Así pues, Guipúzcoa presenta mayores índices de práctica intensiva y menor no-participación que

Portugal, España e Italia. En definitiva, si bien la práctica en Guipúzcoa es bastante menor que en países del Centro y Norte de Europa, los porcentajes de práctica son mayores en relación a países culturalmente parejos.

Los porcentajes de práctica obtenidos en esta investigación son coherentes con otros trabajos (García Ferrando, 1986, 1991, 1992, 1998, 2001, 2006; García Ferrando & Llopis, 2011a,b; Martín, 2009; Martínez del Castillo et al, 2008; Muñoz, 2006; Romero, Carrasco, Sañudo, Cachón & Guez-Morcillo, 2012; Porras & Muñoz, 2006; Van Bottenburg, Rijnen & Van Sterkenburg (2005). Se plantea la necesidad de profundizar en aspectos que pudieran explicar los resultados. Cabe preguntarse a qué se deben las diferencias entre el nivel de práctica en el Sur y en el Centro y Norte de Europa. Probablemente parte de ellas se puedan atribuirse a los estilos de vida propios

de cada país, al nivel socio-económico y a las políticas deportivas de los diferentes países.

Limitaciones y fortalezas del C-PAFYD

El cuestionario para el estudio de hábitos de actividad física y deporte de la población adulta, une las perspectivas de la salud y el deporte con aspectos psicosociales y estructurales, ofreciendo una visión global del estado de una comunidad. Se han realizados varios estudios en diferentes lugares del Estado Español (País Vasco, Andalucía y Asturias) presentando consistencia en las tres comunidades. Los resultados comparativos de estos estudios (se encuentran en proceso de publicación), muestran que el tipo de deporte realizado durante la edad escolar, así como el oficio y la edad son variables que inciden en el nivel y tipo de práctica deportiva. Se observa también que la percepción de salud se correlaciona positivamente con la práctica físico-deportiva ($p < .001$), con estilos de vida activos ($p < .001$) y con la dimensión “vigor” del estado de ánimo ($p < .05$).

Entre sus limitaciones cabe destacar el elevado número de cuestiones que se traducen en un tiempo de administración de alrededor de 45 min. para lo que se propone que, el procedimiento para la recogida de datos sea realizado por encuestadores formados a través de entrevistas directas. Este cuestionario es también apto para su administración telefónica, aunque no lo consideramos recomendable.

La extensión del cuestionario, sin embargo, se convierte en fortaleza por la cantidad y variedad de información que aporta. El análisis y relación que entre las diferentes variables se pueden establecer, ayuda a

desvelar aspectos tales como, las diferencias en el tipo de práctica realizada por hombres y mujeres, por jóvenes adultos (mayores de 18 años), o por ancianos jóvenes (de 65 años o más). También, revela los motivos por los que la población decide realizar práctica físico-deportiva y/o abandonarla, así como las modalidades que prefieren. Se puede descubrir si existe abandono real de la PAFYD, o es el propio ciclo vital el que induce a cambiar, tanto el tipo de práctica, como la modalidad a realizar. Cuestiones, como si el ser una persona con estilo de vida activo está relacionado con la profesión o no, si quienes realizan más actividad físico-deportiva son quienes tienen un estilo de vida más sedentario o no, o si se cumplen las recomendaciones de actividad física establecidas por la OMS, son entre otros, aspectos que se podrán trabajar.

Para finalizar, destacar que la mayor fortaleza de C-PAFYD, radica en la comparabilidad entre las diferentes regiones y países. La adaptación del COMPASS (Arribas, Arruza & Gil de Montes, 2006; Arribas, Gil de Montes & Arruza, 2011), permite estudiar de forma pormenorizada las especificidades de cada región.

Toda la información obtenida con el C-PAFYD, puede ser muy válida en el establecimiento de políticas conjuntas deporte-salud, e incluso de políticas sociales que incidan sobre los hábitos del ciudadano y ayuden a mitigar problemas propios de cada lugar. También puede ayudar a entidades privadas a desarrollarse en base a la demanda de la población a la que quiere destinar su proyecto, y por supuesto, constituye una herramienta que se abre ante la curiosidad del investigador.

REFERENCIAS

AA.VV. (2011). In Fundación Encuentro (Ed.), Informe España 2011. Parte segunda: El deporte en España. Un informe sociológico. Madrid: Retrieved from http://www.fund-encuentro.org/informe_espana/indiceinforme.php?id=IE18

Arribas, S. (2005). La práctica de la actividad física y el deporte (PAFYD) en escolares de 15-18 años de Guipúzcoa: Creencias sobre su utilidad y relación con la orientación motivacional, diversión y satisfacción

Arribas, S., Arruza, J. A. & Gil de Montes, L. (2006). La práctica de actividad física y deporte en la población adulta de Guipúzcoa: Hábitos y datos comparativos. Retrieved 11/19, 2012, from www.kirolbegi.net

Arribas, S., Arruza, J. A. & Gil de Montes, L. (2007). La práctica de actividad física y deporte en la población adulta de Gipuzkoa: Actividad física cotidiana y salud. Retrieved 11/19, 2012, from www.kirolbegi.net

Arribas, S., Arruza, J. A. & Gil de Montes, L. (2008). La práctica de actividad física y deporte en la población adulta de Gipuzkoa: Actividad física cotidiana y salud. Retrieved 11/19, 2012, from www.kirolbegi.net

Arribas, S., Arruza, J. A. & Gil de Montes, L. (2010). Segunda fase del estudio de hábitos de práctica de actividad física y deportiva (PAFYD) en la población adulta de Gipuzkoa: Visión Global. Retrieved 11/19, 2012, from www.kirolbegi.net

Arribas, S., Gil de Montes, L., & Arruza, J. A. (2011). Panorámica de la práctica física y deportiva en Gipuzkoa. Ixtaropena, S.A: Universidad del País Vasco. Disponible en: http://www.ehu.es/argitalpenak/images/stories/1ibros_gratuitos_en_pdf/Ciencias_de_la_Vida/Practica%20deportiva.pdf

Arribas, S., Arruza, J. A., Gonzalez, O., & Telletxea, S. (2007). Validación de una escala reducida de utilidad percibida la práctica de la actividad física y el deporte. RICYDE. Revista Internacional De Ciencias Del Deporte, (007), 34-48.

Arruza, J.A., Aldaz, J., Arribas, S., & Gil de Montes, L. (2009). Hábitos de práctica de actividad física y deportiva en las mujeres adultas de guipuzcoanas en la sociedad contemporánea. Retrieved 11/19, 2012, from www.kirolbegi.net

Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(12), 1381-1388.

Carta Europea del Deporte (1992). Recomendación N°R(92)13 del Comité de Ministros de los Estados miembros sobre la Carta Europea del Deporte. Adaptada en el Comité de Ministros el 24 de septiembre de 1992.

COMPASS. (1999) Sports participation in Europe. A project seeking the co-ordinated monitoring of participation in sport in Europe (London, UK Sport).

Craig, C., Marshall, A., Sjöström, M., Bauman, A., Booth, M., Ainsworth, B., Sallis, J. (2003). And the IPAQ consensus group and the IPAQ reliability and validity study group. international physical activity questionnaire (IPAQ): 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*, 35, 1381-1395.

European Opinion Research Group. (2004). Special eurobarometer 213/Wave 62.0 "The citizens of the european union and sport". Brussels: European Commission,

García Ferrando, M. (1986). Hábitos deportivos de los españoles (sociología del comportamiento deportivo). Ministerio de Cultura. Consejo Superior de Deportes. Instituto de Ciencias de la Educación Física y el Deporte (Ed.), Madrid.

García Ferrando, M. (1991). Los españoles y el deporte (1980-1990): Un análisis sociológico.

García Ferrando, M. (1992). Cambio Y Permanencia En Los Hábitos Deportivos De Los Españoles. *Sistema. Revista De Ciencias Sociales*, (110-111), 55-84.

García Ferrando, M. (1998). Estructura social de la práctica deportiva. Paper presented at the *Sociología Del Deporte*, 41-68.

García Ferrando, M. (2001). Los españoles y el deporte: Prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Madrid. Consejo Superior de Deportes,

García Ferrando, M. (2006). Posmodernidad y deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005. Madrid Consejo Superior de Deportes, 23

García Ferrando, M. y Llopis Goig, R. (2011). Ideal democrático y bienestar personal.

Los hábitos deportivos en España 2010. Consejo Superior de Deportes y Centro de Investigaciones

Sociológicas. Madrid.

García Ferrando, M. y Llopis Goig, R. (2011b). El deporte en España. Un enfoque sociológico. En Fundación Encuentro (Ed.). Informe España 2011. Una interpretación de su realidad social. Madrid.

Gauthier, A. P., Larivière, M., & Young, N. (2009). Psychometric properties of the IPAQ: A validation study in a sample of northern franco-ontarians. *Journal of Physical Activity & Health*, 6 Suppl 1, S54-60.

González, M. D., Martín, M., Jiménez-Beatty, J. E., Campos, A., & Hierro, D. (2010). Hábitos de actividad física de las personas mayores en España y condición social. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 101(1), 87-98.

Gratton, C. (1999). El proyecto COMPASS. *Investigación En Ciencias Del Deporte*, 24, 127-148.

IPAQ. (2012a). Directrices para el procesamiento de datos. Retrieved: 11/19, 2012, from: <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWVpbX0aGVpcGFxfGd4OjE0NDgxMDk3NDU1YWV1ZTM>

IPAQ. (2012b). Web oficial. Retrieved: 11/19, 2012, from <https://sites.google.com/site/theipaq/>

KIROLBEGI. Observatorio del deporte de Gipuzkoa. Grupo Iceberg S.L. Retrieved 11/19, 2012, from http://www.kirolbegi.net/inicio_cast.html Martín Rodríguez, M. (2009). Deporte, salud y calidad de vida. *RICYDE. Revista Internacional De Ciencias Del Deporte*. Doi: 10.5232/ricyde, 6(18), I-II.

Martínez del Castillo, J., González Rivera, M. D., Jiménez-Beatty Navarro, J. E., Graupera Sanz, J. L., Martín Rodríguez, M., Campos Izquierdo, A., & Del Hierro Pinés, D. (2008). Los hábitos de actividad física de las mujeres mayores en España. (the habits of physical activity of the older women in Spain). *RICYDE. Revista Internacional De Ciencias Del Deporte*. Doi: 10.5232/ricyde, 5(14), 81-93.

Jacoby E, Bull F, Neiman A. (2003). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la región de las Américas. *Rev Panam Salud Pública* 2003; 14: 223-5.

Organización Mundial de la Salud (2002). Informe sobre la salud en el mundo 2002: Reducir los riesgos y promover una vida sana. Disponible en Retrieved 11/9, 2012, from <http://www.who.int/whr/2002/es/>

Porras, M., & Muñoz, V. (2006). Hábitos y actitudes de los sevillanos ante el deporte.

Reguant, S. (2010). La sociedad ante el impacto del progreso científico-técnico. *International Microbiology*, 1(2), 171-172.

Romero, S., Carrasco, L., Sañudo, B., & Chacón, F.

(2010). Actividad física y percepción del estado de salud en adultos sevillanos. *Revista Internacional De Medicina y Ciencias De La Actividad Física y Del Deporte*, (39), 3-12.

Seron, P., Muñoz, S & Lanas, F. (2010). Nivel de Actividad Física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena. *Revista médica de Chile*, 138 (10), 1232-1239. Retrieved 11 / 19 / 2012 from http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S003498872010001100004&script=sci_arttext

Unión Europea. (2010). Directrices de actividad física. Actuaciones recomendadas para

apoyar la actividad física que promueve la salud. En, Consejo Superior de Deportes (Ed.). Dirección general de Educación y Cultura.

Van Bottenburg, M., Rijnen, B., & Van Sterkenburg, J. (2005). Sports participation in the European Union: Trends and differences. 's-Hertogenbosch/Nieuwegein: W.J.H.

Mulier Institute/Arko Sports Media.

Van Tuyckom, C., & Scheerder, J. (2010). Sport for all? Insight into stratification and compensation mechanisms of sporting activity in the 27 european union member states. *Sport, Education and Society*, 15(4), 495-512.

SPORT
TK