



Universidad de Valladolid

Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales

Trabajo de Fin de Grado

Grado en Marketing e Investigación de Mercados.

Hábitos deportivos del profesorado de la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales

Presentado por:

M^a de los Ángeles de la Mata Joaquín

Tutelado por:

María Mercedes Prieto Alaiz

Valladolid, 26 de Abril de 2021

RESUMEN.

El presente proyecto aborda una investigación acerca de los hábitos deportivos del profesorado de la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales. Su objetivo principal es conocer, a través de un análisis estadístico básico, cómo se comporta el profesorado de la facultad en términos deportivos, incluyendo también cómo se ha comportado el profesorado durante la pandemia del COVID.

Palabras clave: investigación, profesores, deporte, COVID.

Códigos de clasificación JEL: C12, C13, C16

ABSTRACT

This project presents an investigation about the sports habits of the faculty of the School of Economics and Business Sciences. Its main objective is to know through a statistical analysis how the School's faculty behave in sports terms, also including how they have behaved during the COVID pandemic.

Keywords: research, teachers, sport, COVID.

JEL classification codes: C12, C13, C16

ÍNDICE DE CONTENIDOS

ÍNDICE GRÁFICOS Y TABLAS

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. DISEÑO DE LA ENCUESTA.....	6
2.1 CUESTIONARIO.....	7
2.2 DISEÑO MUESTRAL.....	8
2.2.1 <i>Tipo de muestreo.</i>	9
2.2.2 <i>Tamaño de la muestra.</i>	9
3. RECOGIDA Y TRATAMIENTO DE LOS DATOS.	11
4. PRINCIPALES RESULTADOS.	14
5. CONCLUSIONES.	35
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	37
ANEXO 1: CUESTIONARIO.....	38

ÍNDICE DE GRÁFICOS Y TABLAS.

Tabla 2.1:Muestreo Estratificado.....	10
Tabla 3.1: Respuestas efectivas del cuestionario.....	13
Gráfico 4.1: Profesores que practicaron deporte en el último año según frecuencia. (En porcentaje de la población total investigada).....	14
Gráfico 4.2: Profesores que practicaron deporte en el último año según sexo, edad y el departamento de la facultad al que pertenezcan. (En porcentaje de la población total investigada de cada colectivo)	16
Gráfico 4.3: Profesores que practicaron deporte en el último año según su situación personal y la renta mensual que perciben. (En porcentaje de la población total investigada de cada colectivo)	18
Gráfico 4.4: Modalidades deportivas según sexo.	20
Gráfico 4.5: Aspectos que el profesorado considera que se mejoran gracias a la práctica deportiva. (En porcentaje de la población que practicó deporte en el último año)	22
Gráfico 4.6: Principales motivaciones que tiene el profesorado para realizar deporte. (En porcentaje de la población que practicó deporte en el último año)	23
Gráfico 4.7: Relación del profesorado con el deporte según sexo.....	24
Gráfico 4.8: Factores que contribuyen para que practique MÁS deporte.	26
Gráfico 4.9: Factores que contribuyen para que practique MENOS deporte.....	28
Gráfico 4.10: Profesores que practicaron deporte durante los meses de confinamiento según frecuencia y género. (En porcentaje de la población que practicó deporte durante el COVID)	30
Gráfico 4.11: Material para hacer deporte en casa según sexo.....	32
Gráfico 4.12: Causas para hacer deporte durante el confinamiento según sexo. .	33

1. INTRODUCCIÓN.

¿Realmente los individuos tienen un hábito deportivo o simplemente realizan actividad física? Crear un hábito deportivo significa que la actividad deportiva se realiza de forma frecuente, el ejercicio se va adaptando a nuestra situación y, sobre todo, hacerlo de una forma moderada. Tener hábitos deportivos no surge de un día para otro, sino que hay que ir trabajando día a día la actividad física/deportiva que se realice, es por esto, por lo que en muchas ocasiones pensamos que tenemos un hábito deportivo, pero, simplemente, realizan una actividad física. Por ejemplo, ir durante un mes al gimnasio, realizar deporte y no volver, no es crear un hábito deportivo.

Los hábitos y la práctica deportiva varían dependiendo de la edad del individuo, en muchas ocasiones hemos oído que cada vez hay un mayor porcentaje de niños con obesidad en el país debido a la mala alimentación y al poco ejercicio que realizan. Esto se debe a que no se crean hábitos, lo que desemboca en personas muy sedentarias. Cabe decir que en los últimos años esto ha ido evolucionando y cada vez la sociedad es más consciente de lo necesario que es adquirir hábitos saludables para prevenir enfermedades en un futuro.

El deporte ha cobrado fuerza entre la sociedad y cada vez son más los individuos que realizan alguna actividad física y van creando hábitos poco a poco, como acabamos de mencionar. Esto se debe, principalmente, a los estereotipos que se han ido creando a lo largo de los años. Esto se ha visto incrementado este último año 2020 por la pandemia que hemos vivido. Tal es así que, durante los meses de marzo, abril y mayo de 2020 los periódicos se llenaron de titulares acerca del aumento de individuos que habían comenzado a realizar deporte en casa por no poder salir a la calle o poder salir, pero solo en determinadas franjas horarias.

En este sentido, el objetivo del presente trabajo es analizar a través de una investigación los hábitos del profesorado de la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales. Para la realización de dicho trabajo se ha elaborado un cuestionario,

a través del cual se obtuvieron los datos necesarios para desarrollar la investigación. Una vez obtenidos los datos se realizaron los análisis oportunos para conocer a la muestra, en este caso, a los profesores y, así poder conseguir el objetivo ya descrito. Hay que señalar que se han obtenido datos que han supuesto una gran sorpresa y, han generado un gran interés. Como anticipo destacar que las profesoras de la facultad realizan más actividad física que los profesores.

Este trabajo está estructurado de la siguiente manera. La siguiente sección muestra la metodología utilizada para la investigación, detallando el cuestionario realizado y el diseño muestral llevado a cabo. La Sección 3 presenta el tratamiento y la recogida de los datos. La Sección 4 muestra los principales resultados de la investigación donde trataremos: la práctica deportiva, modalidades deportivas, la edad del inicio de la práctica deportiva, las principales motivaciones y barreras para la práctica deportiva y la práctica deportiva en tiempos de COVID. La última sección muestra las conclusiones más relevantes de los resultados alcanzados.

2. DISEÑO DE LA ENCUESTA.

En este apartado de la investigación vamos a tratar la forma de obtención de los datos y la metodología empleada. Por un lado, veremos las principales características del diseño de la encuesta empleada, es decir, su objetivo, la unidad a investigar, el ámbito... etc. Por otro lado, veremos la metodología de la investigación empleada para analizar los datos obtenidos.

Dado el objetivo de este trabajo de investigación, la encuesta pretende conocer los hábitos deportivos del profesorado de la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales. Como novedad, debido al año en el que se realiza la encuesta, se preguntó sobre el deporte que ha realizado el profesorado durante el confinamiento de marzo, abril y mayo del año 2020. Para ello se tomó como unidad a investigar a los profesores de la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales, los cuales suman un total de 128 profesores.

En cuanto al ámbito geográfico de la investigación queda limitado a la provincia de Valladolid, y en concreto a la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales, por lo que el ámbito poblacional, también se limita, en este caso, a los profesores de dicha facultad. El periodo de referencia de la investigación corresponde al año 2020, en el cual se realizó la encuesta. Además hay que destacar que se hace especial referencia a los meses de confinamiento del 2020 (marzo, abril y mayo).

2.1 Cuestionario.

Para realizar la investigación se ha elaborado un cuestionario (encuesta). Dicho cuestionario consta de un total de 21 preguntas, las cuales están repartidas en 5 módulos diferentes, esto se puede ver en el anexo 1. Concretamente los módulos, son los siguientes:

- I. Datos personales.
- II. Práctica de actividades deportivas.
- III. Motivos por los que hace deporte.
- IV. Práctica de actividades deportivas durante el periodo de marzo, abril y mayo de 2020, confinamiento COVID.
- V. Solo si practicó deporte en los meses de confinamiento.

A continuación, vamos a detallar brevemente los aspectos más significativos de cada uno de ellos;

Datos personales.

Este apartado contiene preguntas que caracterizan a la muestra en función del sexo, edad, departamento de la facultad y renta mensual. Además, también se pregunta acerca del tipo de hogar en el que convive el profesor: soltero sin hijos, casado sin hijos, casado con hijos... etc.

Práctica de actividades deportivas.

Con este apartado se obtiene información sobre cuánta actividad deportiva realizan los encuestados. Así, se obtienen datos sobre cómo acuden a la facultad los profesores, la frecuencia con la que practican deporte, el tipo de deporte que practican y a qué edad empezaron a practicar deporte con mayor frecuencia.

Motivos por los que hacen deporte.

Este apartado permite conocer qué es lo que incita a nuestros encuestados a realizar deporte en mayor o menor medida. Cuenta con preguntas formuladas en escala, que van de 1, cuando están en desacuerdo, hasta 10, muy de acuerdo.

Práctica de actividades deportivas durante el periodo de marzo, abril y mayo de 2020, confinamiento covid.

Debido a la situación que hemos vivido en el año 2020, nos pareció interesante conocer si los hábitos deportivos de la muestra habían cambiado debido al confinamiento. Así, la información que se desprende de este apartado permite conocer si durante el confinamiento los profesores practicaron deporte o no.

Solo si practicó deporte en los meses de confinamiento.

Al hilo del apartado anterior, en este último apartado se conoce si los hábitos deportivos se han visto modificados debido al confinamiento o no. Además, también se informa del deporte que se practicó durante dichos meses.

2.2 Diseño muestral.

El diseño muestral escogido nos permite alcanzar, de una manera eficiente, los objetivos de la investigación. Las características más importantes las vamos a ver a continuación:

2.2.1 *Tipo de muestreo.*

El tipo de muestreo escogido es unietápico y, probabilístico sin reposición.

Al tratarse de un muestreo unietápico, las unidades de muestreo son los diferentes profesores de la facultad.

Dentro de la facultad hay seis departamentos diferenciados. Por ello, se ha realizado una estratificación conforme a los diferentes departamentos existentes. En la Tabla 2.1, que veremos a continuación, se muestran los diferentes departamentos y el número de profesores en cada uno.

En consecuencia, el muestreo que se va a emplear es el muestreo aleatorio estratificado simple.

2.2.2 *Tamaño de la muestra.*

El tamaño de la muestra dependerá del tipo de muestreo utilizado y de los objetivos principales de la encuesta, los cuales son conocer la probabilidad de que un profesor de la facultad de Económicas practique deporte (P). El tamaño de la muestra seleccionado ha sido de 77 profesores. Este tamaño se ha fijado teniendo en cuenta que el error de muestreo a priori, considerando la hipótesis $P = 0,5$ (supuesto de máxima indeterminación), se sitúa alrededor del 6% con un nivel de confianza del 90%. Teniendo en cuenta los estratos considerados, se ha considerado una afijación proporcional, es decir, los 77 profesores se distribuyen de forma proporcional al tamaño de cada departamento. El tamaño de la muestra de cada departamento se puede ver en la Tabla 2.1.

Además, también es interesante calcular tanto el coeficiente de elevación (c. elevación), como la fracción de muestreo (f. muestreo). El *coeficiente de elevación* nos indica el valor por el que debemos multiplicar el tamaño muestral de cada departamento para obtener el número total de profesores de cada uno de ellos o, lo que es lo mismo, dividir el número total de

profesores de la facultad entre los 77 profesores que conforman la muestra. Por otro lado, la *fracción de muestreo* indica el porcentaje que representan los 77 profesores sobre el total de profesores de la facultad. Estos dos ratios también se muestran en la Tabla 2.1.

Tabla 2.1: Muestreo Estratificado.

Muestreo Estratificado					
Departamentos de la Facultad	Población	Afijación proporcional		C. elevación	F. muestreo
	N_i	n_i	n_i		
Derecho	10	6,02	6	1,66	60%
Economía Aplicada	48	28,88	29	1,66	60%
Economía Financiera y Contabilidad	22	13,23	13	1,66	60%
Fundamentos de Análisis Económico e Historia e Instituciones Económicas	23	13,84	14	1,66	60%
Organización de empresas y Comercialización e Investigación de mercados	20	12,03	12	1,66	60%
Sociología y Trabajo Social	5	3,01	3	1,66	60%
	128	77	77		

Fuente: Elaboración propia a partir del muestreo seleccionado.

3. RECOGIDA Y TRATAMIENTO DE LOS DATOS.

A continuación vamos hablar sobre el proceso que se ha llevado a cabo tanto para la recogida de los datos, como para el tratamiento de los mismos, ya que ha sido un proceso largo y complicado.

Este proceso comienza diseñando el cuestionario mediante Google Forms (en el anexo 1 se encuentra el cuestionario que se envió a los profesores). Esta plataforma genera un enlace que posteriormente se adjuntó en un mensaje de correo electrónico a los profesores que conformaban la muestra. Como hemos podido ver en el apartado anterior, la muestra está conformada por 77 profesores que pertenecen a diferentes departamentos, los cuales se seleccionaron de forma aleatoria. Así, se utilizó una página web denominada “generador de sorteos”, a partir de la cual introducimos el número total de profesores de un departamento y cuántos profesores queremos obtener de este. Para ello, previamente se realizó un listado de los profesores por departamentos de la facultad, asignando a cada uno de ellos un número. Los profesores a los que se les enviaba el cuestionario eran aquellos en los que el número asignado coincidía con los números elegidos al azar a partir del generador de sorteos.

Una vez obtenidos los profesores de cada departamento que conformaban la muestra, se les envió el siguiente mensaje adjuntando el enlace a la encuesta:

"El siguiente cuestionario está elaborado con el fin de conocer los hábitos y usos deportivos del profesorado de la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales. A través de los datos conseguidos se realizará una Investigación de Mercados que formará parte del TFG de una alumna de la Facultad que pertenece al grado de MIM.

Atendiendo a la "Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de protección de datos de carácter personal" este cuestionario es confidencial, en ningún caso los resultados serán mostrados de forma individual, ni utilizados para ningún otro fin.

El cuestionario no le llevará más de diez minutos. ¡Muchas gracias por su atención y participación!

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfRrociH39TBaN1ZoYy0jvaqZEBHuD3P_175BWw8sfij_aONw/viewform”

Una vez enviado el correo, se dio un periodo de tiempo prudente de una semana para dar margen a que los profesores seleccionados pudiesen ver el correo electrónico y rellenar el cuestionario. Tras una semana, el número de cuestionarios conseguidos fue muy reducido, por lo que se prolongó el periodo de tiempo una semana más y, además, se enviaron varios mensajes solicitando rellenar la encuesta. Tras cuatro semanas, el número de respuestas seguía siendo insuficiente. Esto se puede ver reflejado en la Tabla 2.2, por lo que se decidió tomar alguna medida para intentar conseguir un mayor número de respuestas.

Dicha medida fue enviar el mensaje con el link adjunto de la encuesta a todos los profesores de la facultad de Económicas, para así, intentar llegar al tamaño de la muestra necesaria de 77 profesores. A pesar de dicho intento y de dar un periodo de tiempo considerado mandando varios mensajes, al igual que la vez anterior, el número de respuestas conseguido fue de 61 en vez de 77.

Debido a lo ocurrido hay que tener ciertas precauciones a la hora de extrapolar los resultados de la muestra a todo el conjunto de la facultad, ya que como acabamos de comentar, no se obtuvo una muestra representativa de cada departamento, puesto que, hubo departamentos donde el total de respuestas conseguidas en comparación al total que lo componen fue muy reducido. Además, los datos obtenidos, han condicionado el tipo de análisis que inicialmente estaba previsto.

Por último, nos ha resultado interesante analizar el porcentaje de profesores que no contestaron al cuestionario con el diseño aleatorio por departamento, así como ver qué departamentos fueron los que más respuesta dieron. De tal forma que ninguno de los departamentos consiguió que al menos el 50% de su tamaño muestral

contestase al cuestionario, podemos destacar que el departamento de Sociología y Trabajo Social alcanzó un 100% de profesores que no contestaron, es decir, que ninguno de los profesores de ese departamento contestó al cuestionario. Por otro lado, si observamos el tamaño muestral de cada departamento y las respuestas que se dieron en el cuestionario final, podemos ver cómo los profesores del departamento de Economía Aplicada son los que más implicados están, así como el departamento de Organización de Empresas y Comercialización e Investigación de Mercados, ya que son los que prácticamente llegaron al tamaño muestral que se pedía. No se puede decir lo mismo del resto de departamentos, haciendo hincapié en el departamento de Economía Financiera y Contabilidad, ya que el número de respuestas en comparación con el número de profesores del departamento es muy reducido.

Tabla 3.1: Respuestas efectivas del cuestionario.

Departamentos de la Facultad	Número de profesores	Tamaño de la muestra	Respuestas efectivas		
			Número de profesores que contestan el cuestionario con el diseño aleatorio	Porcentaje de profesores que no contestaron con el diseño aleatorio	Número de profesores que contestan el cuestionario final
Derecho	10	6	2	66,7%	4
Economía Aplicada	48	29	12	58,6%	28
Economía Financiera y Contabilidad	22	13	5	61,5%	9
Fundamentos de Análisis Económico e Historia e Instituciones Económicas	23	14	5	64,3%	8
Organización de empresas y Comercialización e Investigación de mercados	20	12	3	75,0%	11
Sociología y Trabajo Social	5	3	0	100,0%	1
TOTAL	128	77	27	64,9%	61

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos de la encuesta.

4. PRINCIPALES RESULTADOS.

En este apartado vamos analizar los diferentes bloques de la encuesta. Este análisis descriptivo se realizará principalmente sobre la distribución de la variable frecuencia de la práctica deportiva. Asimismo, se estudiará el porcentaje de profesores que practican deporte en diferentes subpoblaciones y, se comparará con el global, sin diferenciar por subpoblaciones.

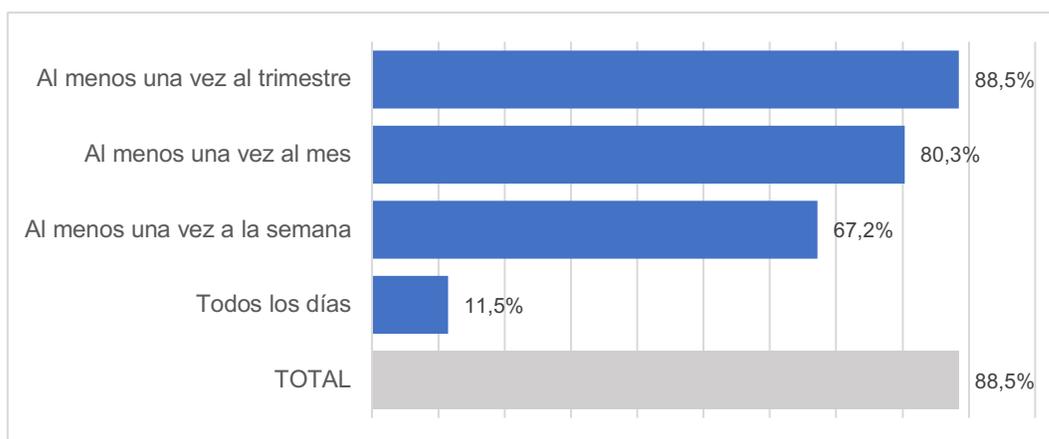
Práctica deportiva.

El primer bloque de la encuesta se focaliza en conocer la práctica deportiva que realiza el profesorado de la facultad, por ello, vamos analizar la práctica deportiva que realizan, así como las diferencias que se aprecian en cuanto al sexo, edad, hogar en el que convive, la renta mensual y la manera en la que acuden a la facultad.

A partir del Gráfico 4.1, se comprueba que casi todo el profesorado de la facultad ha practicado deporte durante el último año, el 88,5%, tanto de forma periódica como ocasional. Asimismo, se pone de manifiesto que la práctica deportiva es bastante regular, dado que un 11,5% practica deporte diariamente y, más de la mitad del profesorado (el 67,2%), lo practica al menos una vez a la semana.

Gráfico 4.1: Profesores que practicaron deporte en el último año según frecuencia.

(En porcentaje de la población total investigada)



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos de la encuesta.

El Gráfico 4.2 muestra la práctica deportiva, tanto periódica como ocasional, por *el sexo, la edad y el departamento de la facultad al que pertenecen*. Se analiza la práctica deportiva condicionada a cada una de las modalidades de las características mencionadas.

En cuanto al *sexo*, se encuentran diferencias interesantes. Así, el porcentaje de profesoras que practica deporte es del 92,6%, más de siete puntos porcentuales por encima del porcentaje de los profesores. Estas diferencias contrastan con lo que ocurre en la Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2015, perteneciente al Plan Estadístico Nacional¹, donde la práctica deportiva sigue siendo superior en los hombres que en las mujeres.

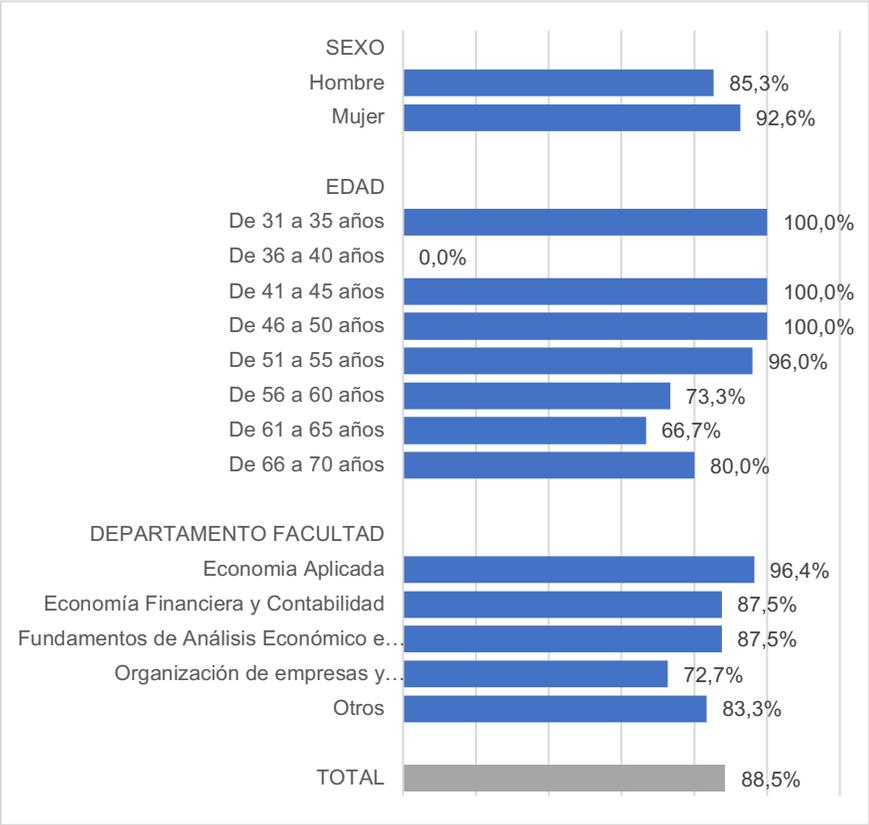
Por *edad*, observamos que el porcentaje de profesores que practican deporte en las cohortes de edad por debajo de los 55 años es muy superior al resto de las cohortes. Así, destaca que todos los que tienen menos de 50 años practican deporte. Cabe señalar también, que la práctica de deporte es menos frecuente entre los que tienen entre 61 y 65 años. Además, resulta conveniente aclarar que en la franja comprendida entre 36 a 40 años de edad el porcentaje es del 0,0%. Esto se debe a que no existe ningún profesor que tenga alguna de las edades que aparece en dicho intervalo. Por último, hay que señalar que las cohortes del Gráfico 4.2 están realizadas de cinco en cinco para así poder conocer con mayor precisión en qué edades se practica más deporte.

Al estudiar el porcentaje *de profesores que realizan deporte por departamento*, se han englobado en la categoría “otros” a los profesores del Departamento de Derecho y el de Sociología y Trabajo Social, por tener ambos departamentos un

¹ La Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2015 pertenece al Plan Estadístico Nacional y, es una proyecto elaborado por la Subdirección General de Estadística y Estudios, Secretaría General Técnica Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Su objetivo es conocer y cuantificar el comportamiento de la población y el equipamiento de las familias en relación al deporte y, tiene una periodicidad quinquenal.

número reducido de profesores. La práctica de deporte es menos habitual entre los profesores del Departamento de Organización de Empresas y Comercialización e Investigación de Mercados, donde solo practican deporte el 72,7% de los profesores. En el extremo opuesto, se encuentra el Departamento de Economía Aplicada en donde el 96,4% de los profesores practican deporte.

Gráfico 4 2: Profesores que practicaron deporte en el último año según sexo, edad y el departamento de la facultad al que pertenezcan. (En porcentaje de la población total investigada de cada colectivo)



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos de la encuesta.

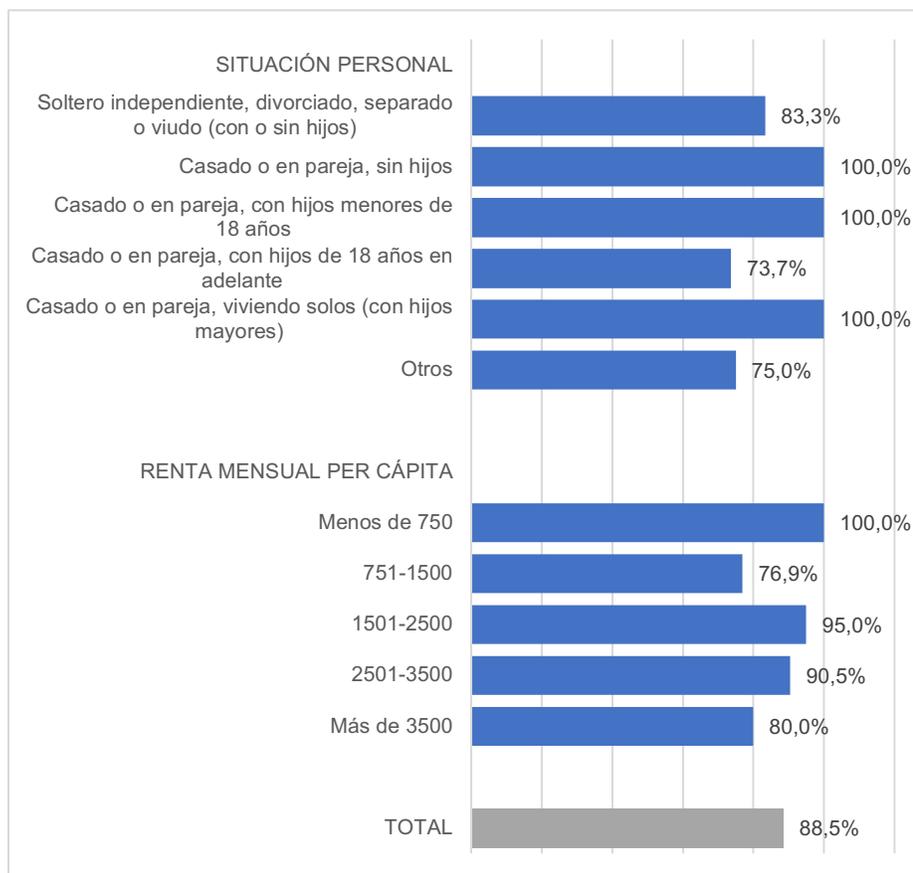
El Gráfico 4.3 muestra la distribución de la práctica de deporte condicionada a *el tipo de hogar en el que conviven* y *la renta mensual per cápita del hogar*.

En cuanto al *tipo de hogar* podemos ver que los individuos en la encuesta contaban con diferentes opciones. Se observa que, el porcentaje de profesores que practica

deporte sin diferenciar por el tipo de hogar en el que conviven, es inferior a los tres tipos de hogar restantes que se presentan en el Gráfico 4.3. Estos tres tipos de hogar donde la práctica deportiva es superior, se caracterizan por ser profesores que se encuentran casados o en pareja. Por esto, es interesante la diferencia existente con el cuarto tipo de hogar que conforman los casados o en pareja, pero, con hijos de 18 años en adelante, ya que obtienen un porcentaje menor (del 73,7%), siendo este, inferior al porcentaje de profesores que practica deporte sin diferenciar por hogar.

Por último, si analizamos la influencia de la *renta mensual per cápita* del profesorado sobre la práctica deportiva, vemos como nos ocurre algo similar a lo que pasaba con el tipo de hogar, de cinco opciones, solo dos de ellas no superan el 88,5%, que recordemos es el porcentaje total de la muestra que práctica deporte. Esas dos opciones corresponden al intervalo de 751€ – 1500€ con un 76,9% y, al intervalo de más de 3500€ con un 80%, lo que quiere decir que, a pesar de que los profesores se encuentren en esos intervalos, realizan deporte de forma mayoritaria, aunque, no llegan a estar por encima del porcentaje de profesores que practican deporte de forma global. Si exceptuamos los profesores que tienen una renta entre 751€ - 1500€, parece que a medida que se incrementa la renta disminuye la práctica deportiva.

Gráfico 4.3: Profesores que practicaron deporte en el último año según su situación personal y la renta mensual que perciben. (En porcentaje de la población total investigada de cada colectivo)



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos de la encuesta.

Modalidades deportivas.

En esta sección vamos a analizar qué modalidades deportivas practican los profesores de la facultad. Para ello, se sugirieron diferentes modalidades deportivas donde se engloban la mayoría de los deportes. Se analizan las modalidades deportivas que practican los profesores condicionadas a ser hombre o mujer. El Gráfico 4.4 muestra las diferentes modalidades que se han considerado, aquellos profesores que no eligieron ninguna de las modalidades, elegirían la opción “no practica deporte”.

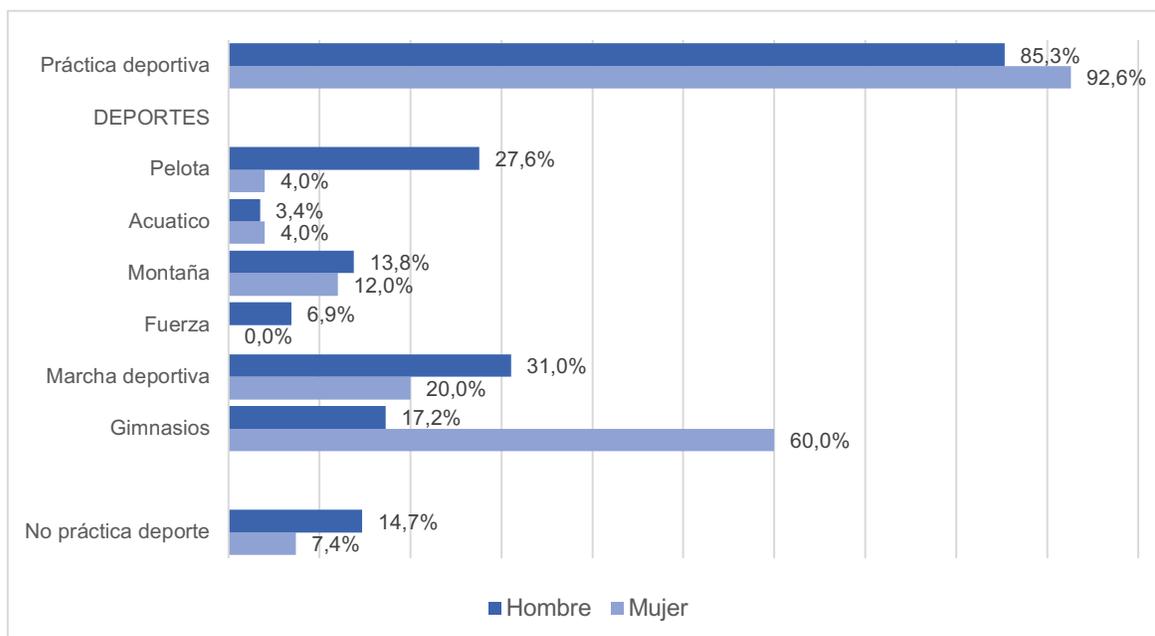
Entre los profesores que sí que realizaron deporte y, por lo tanto, eligieron alguna de las modalidades deportivas sugeridas, destaca, por ser la modalidad con un porcentaje mayor, el deporte en los gimnasios con un 37,0%. Si diferenciamos por sexo, existen claras diferencias en dicha modalidad, puesto que, el porcentaje de mujeres que practica esta modalidad (el 60,0%) es muy superior al porcentaje total de profesores que la practican (el 37,0%). Seguido con un porcentaje también elevado, el 25,9%, estaría el deporte de marcha deportiva (caminata clásica, marcha atlética, correr...), el cual no presenta grandes diferencias por sexo como ocurría en el caso anterior.

El porcentaje de profesores que practica deporte entre el resto de modalidades empieza a descender: el 16,7% haría deporte de pelota, en el 13,0% el de montaña y por último, los dos deportes acuáticos y de fuerza son los más minoritarios, ya que sólo los practican el 3,7% de los profesores.

Por último, si observamos el Gráfico 4.4 hay un porcentaje que llama especialmente la atención. Este se corresponde al 0,0% que representan las mujeres en la modalidad de fuerza, lo que quiere decir que ninguna de las profesoras que componen la muestra realiza dicha modalidad. Esto puede ir ligado a muchos estudios que se han realizado durante varios años sobre la mujer y el deporte. En el periódico digital Diario.es nos habla sobre ello en el artículo “El mito del deporte para chicas” (Darío Pescador, 2017). En él nos habla sobre como muchas mujeres tienen mal visto el realizar deportes de fuerza con levantamiento de pesas, debido a los estereotipos que nos llevan acompañando durante muchos años. En la actualidad, esto está cambiando poco a poco, sobre todo en la población joven, donde cada vez hay más mujeres que realizan deporte de fuerza.

Gráfico 4.4: Modalidades deportivas según sexo.

(En porcentaje de la población total investigada de cada modalidad)



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos de la encuesta.

La edad de inicio de la práctica deportiva.

La encuesta proporciona información acerca de la edad a la que empezaron a practicar deporte con mayor frecuencia los profesores de la facultad. La mitad de los encuestados, el 50,8%, comenzó la práctica deportiva siendo menor de 24 años; con un porcentaje ya menor, el 18,0%, comenzó entre los 35 años y los 44 años, seguido entre los 45 años y los 54 años practicaron deporte un 16,4%, entre los 24 a los 34 años un 9,8%, y por último con un 1,6% empezaron a practicar deporte los profesores con más de 55 años. Por el contrario, tan solo el 3,3% no comenzó a practicar deporte en ningún momento de su vida.

Principales motivaciones y barreras para la práctica deportiva.

Entre los profesores que practican deporte, la encuesta investiga qué aspectos consideran los profesores que se mejoran con el deporte, las razones por las que lo practican, su relación con el deporte y factores que facilitan la práctica del deporte.

La encuesta analizó los diferentes aspectos que los profesores consideran que el deporte les hace mejorar, de tal forma, que cada profesor tenía que puntuar en una escala de 1 al 10 si estaban nada de acuerdo (1) o muy de acuerdo (10). Los aspectos analizados fueron cinco; la salud, la forma física, la actividad social, el estrés y el estado de ánimo. La Tabla 4.1 muestra las puntuaciones medias y medianas de cada uno de estos 5 aspectos. Además, con el objeto de completar el análisis de las puntuaciones, el Gráfico 4.5 muestra la distribución de las puntuaciones agrupadas en los siguientes intervalos: deficiente, 1 – 3, (no considera que el deporte le haga mejorar en ese aspecto); aceptable, 4 – 6, (consideran que el deporte le puede hacer mejorar algo en ese aspecto) y perfecto 7 – 10 (el deporte les hace mejorar mucho en ese aspecto).

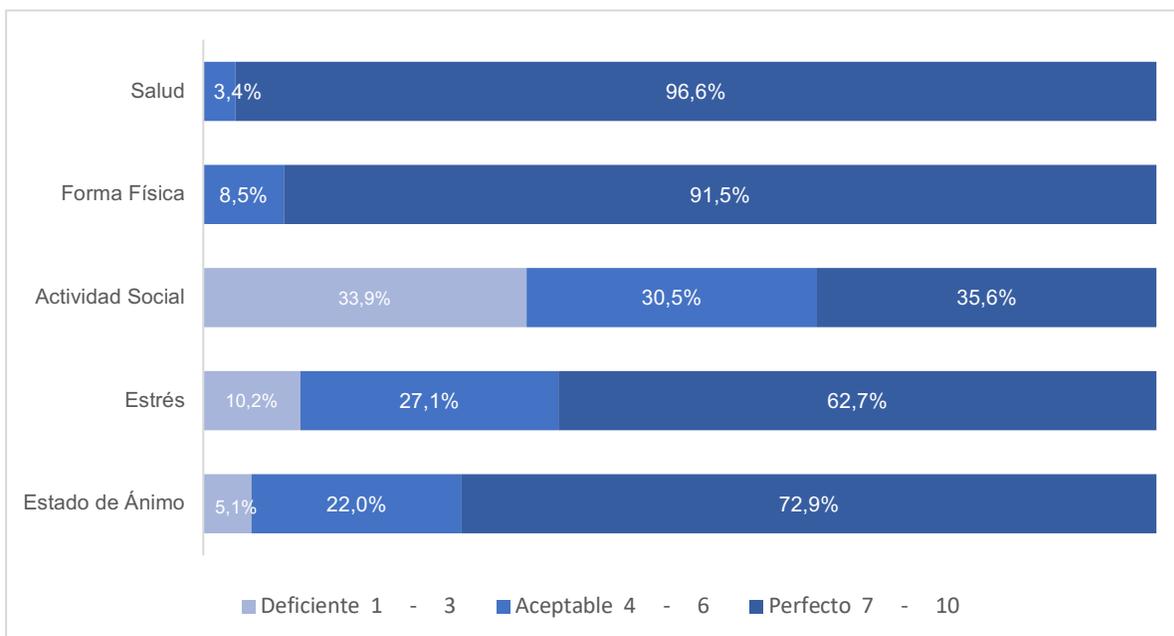
Principalmente, los aspectos que más llaman la atención por recibir la puntuación más elevada, por término medio, son la salud y la forma física. La puntuación media que han obtenido estos dos aspectos por parte de los profesores es de 8,6 para la salud y 8,5 para la forma física. En cuanto a la *salud*, existe prácticamente unanimidad entre los profesores que practican deporte, acerca de que la salud mejora a raíz de la práctica deportiva. Tal es así que el 96,6% de los profesores le dan una valoración perfecta y tan solo un 3,4% considera que es aceptable. Cabe destacar que ninguno le da una valoración deficiente. La *forma física* obtiene una puntuación perfecta del 91,5 % por parte del profesorado y el 8,5% restante aceptable. Al igual que con la salud, ninguno considera darle una puntuación deficiente.

A continuación, otro aspecto que nos llama la atención es la *actividad social*, dado que el 50% de los profesores puntúan por encima de cinco. En este caso, los profesores se han repartido de forma casi igualitaria entre los intervalos de puntuaciones creados (véase en la Gráfico 4.5).

Por último, en el *estrés y el estado de ánimo*, las puntuaciones medias de ambos aspectos se diferencian mínimamente siendo 6,9 y 7,4 respectivamente y en ambos

aspectos la mitad de los profesores asignan puntuaciones mayores a ocho (véase en la Tabla 4.1).

Gráfico 4.5: Aspectos que el profesorado considera que se mejoran gracias a la práctica deportiva. (En porcentaje de la población que practicó deporte en el último año)



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos de la encuesta.

Tabla 4. 1: Puntuaciones medias y medianas de cada uno de los aspectos.

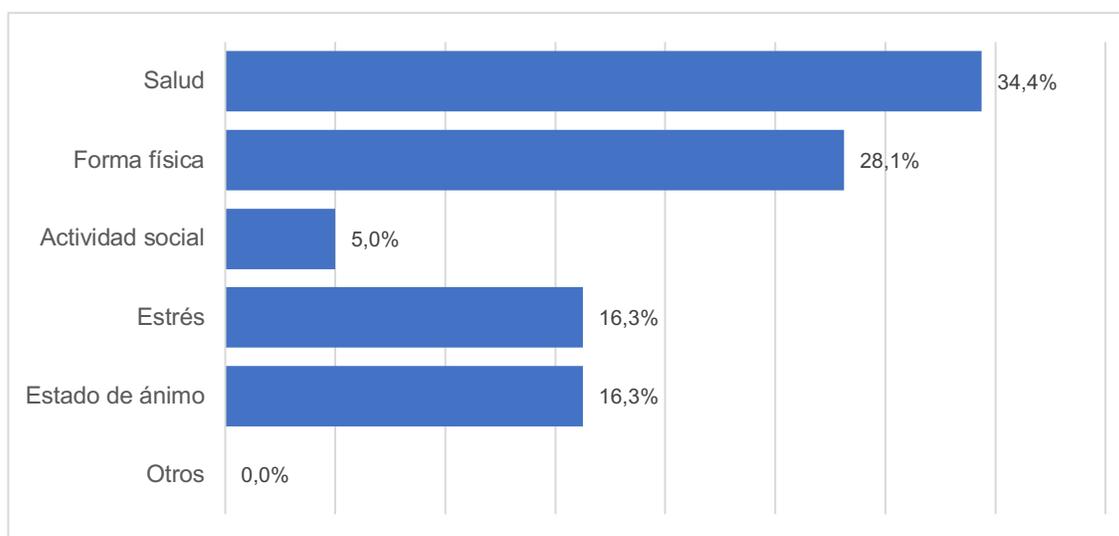
	Media	Mediana
Salud	8,6	9
Forma Física	8,5	9
Actividad Social	5,3	5
Estrés	6,9	8
Estado de Ánimo	7,4	8

Fuente: Elaboración a partir de los datos obtenidos de la encuesta.

A continuación se analizan las principales motivaciones para realizar deporte que se corresponden con los cinco aspectos anteriormente mencionados, incluyendo la opción de “otros”. En el Gráfico 4.6 podemos ver los porcentajes obtenidos de las principales motivaciones que tiene el profesorado para realizar deporte.

La *salud* está considerada por los profesores como la principal motivación a la hora de realizar deporte, ya que obtiene un porcentaje de 34,4%. Seguido nos encontramos con la *forma física*, en este caso, el 28,1% de los profesores la consideran como el principal motivo para hacer deporte. A continuación, tenemos el *estrés y el estado de ánimo*, que son elegidas como la principal motivación para realizar deporte por el 16,3% del profesorado. Por último, está la *actividad social*. Este es el aspecto que menor número de veces se ha repetido, por lo que los profesores no lo consideran como una principal motivación para realizar deporte, tienen más en cuenta los aspectos anteriores, este aspecto solo obtiene un 5,0%. Esto reafirma y está relacionado con lo anteriormente mencionado sobre los aspectos que consideran que mejoran gracias al deporte, puesto que, la salud y la forma física son los que obtuvieron unas puntuaciones más elevadas.

Gráfico 4.6: Principales motivaciones que tiene el profesorado para realizar deporte. (En porcentaje de la población que practicó deporte en el último año)



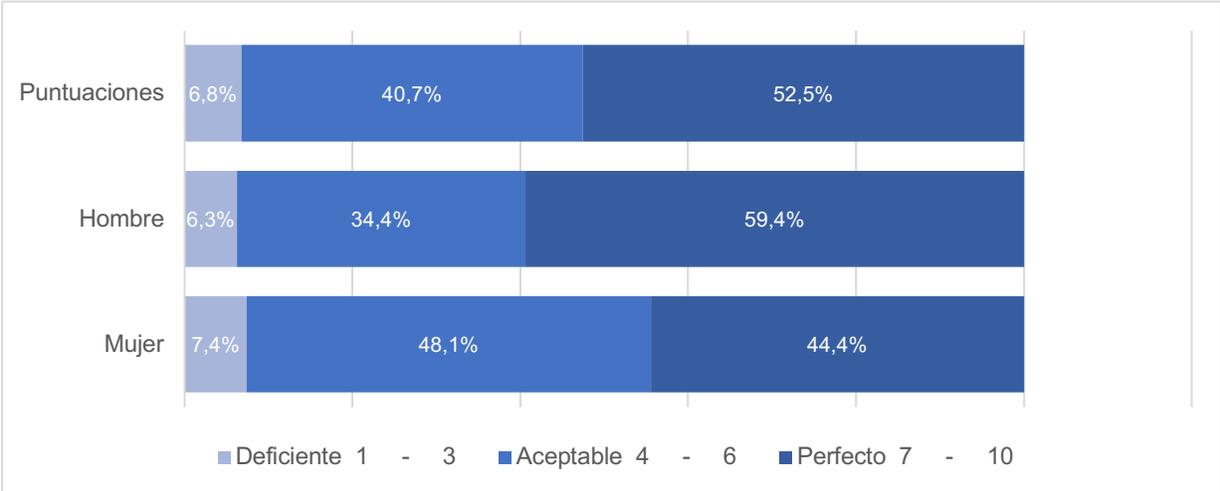
Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos de la encuesta.

Posteriormente en la encuesta se preguntó por la relación que tiene el profesorado con el deporte, siendo la mínima puntuación 1 y la máxima puntuación 10. A la hora de realizar el análisis se siguieron las mismas pautas que anteriormente para analizar qué aspectos consideran que se mejoran con el deporte, es decir, se agruparon las puntuaciones de la siguiente forma: deficiente 1 – 3 (mala relación con el deporte), aceptable 4 – 6 (buena relación con el deporte) y perfecto 7 – 10 (perfecta y/o muy buena relación con el deporte). En el Gráfico 4.7 podemos ver las puntuaciones porcentuales sobre la relación del profesorado con el deporte. Además, también se verán las puntuaciones en base a si son profesoras o profesores.

Acercas de las puntuaciones que los profesores han dado sobre cómo es su relación con el deporte, cabe decir que existe unanimidad entre ellos. Esta unanimidad se debe a que casi todo el profesorado, excepto un 6,8%, señala que su relación con el deporte es buena e incluso perfecta (véase en el Gráfico 4.7). Tal es así, que el 50% de los profesores puntúan por encima de siete.

Gráfico 4.7: Relación del profesorado con el deporte según sexo.

(En porcentaje de la población que practicó deporte en el último año)



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos de la encuesta.

Realizando el mismo análisis, pero en base al género, obtenemos los resultados que podemos ver también en el Gráfico 4.7. En él podemos ver que existen algunas diferencias entre hombres y mujeres, aunque hay algunos datos que llaman algo más la atención. Así, el porcentaje de profesores que tiene una muy buena relación con el deporte es del 59,4%, más de quince puntos porcentuales por encima del porcentaje de profesoras. Ocurre al contrario con el porcentaje de profesoras, que mantiene una buena relación con el deporte, 48,1%, más de catorce puntos porcentuales por encima del porcentaje de los profesores.

Por último, los profesores debían puntuar en una escala de 1 (nada de acuerdo) y 10 (totalmente de acuerdo) determinados factores que, por un lado, favorecen y, por otro lado, entorpecen la práctica deportiva. Los factores que favorecen la práctica deportiva que se han considerado en el cuestionario son: realizar deporte colectivo, evadirse, disponer de instalaciones deportivas cerca, competir, y mantener la forma física. El Gráfico 4.8 nos muestra las distribuciones de las puntuaciones agrupadas en los siguientes intervalos: deficiente, 1 – 3, (no considera que el factor contribuya a que practiquen más deporte); aceptable, 4 – 6, (consideran que el factor puede contribuir algo a que se practique más deporte) y perfecto 7 – 10 (el factor contribuye mucho a que se practique más deporte). Por otro lado, la Tabla 4.2 nos da información sobre las puntuaciones medias y medianas de cada uno de los factores.

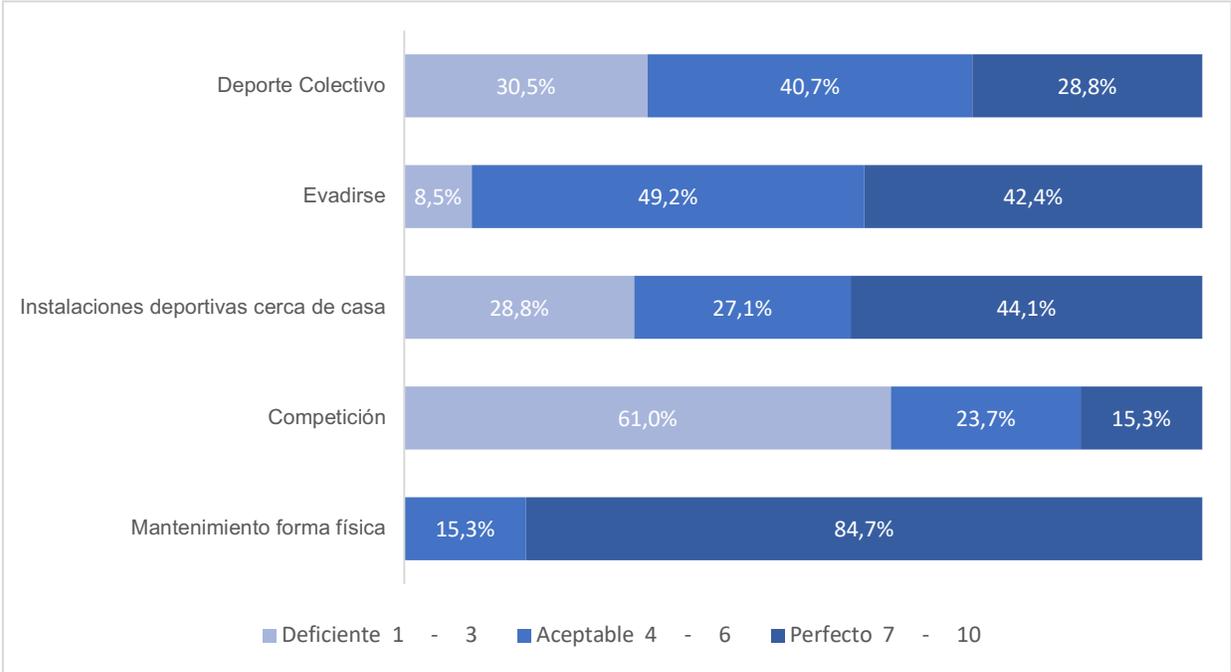
El factor que obtiene una mayor puntuación media es el *mantenimiento de la forma física*, siendo está un 7,8. Además, el 50% de los profesores han dado unas puntuaciones por encima de ocho. Por ello, podemos destacar que existe unanimidad por parte de los profesores sobre qué es un factor que favorece a que se practique más deporte.

El siguiente factor con una puntuación media también elevada es *evadirse*. Este factor nos llama más la atención, dado que el 50% de los profesores lo puntúan por encima de seis. Esto hace que los porcentajes obtenidos estén repartidos de forma casi igualitaria entre los intervalos aceptable y perfecto (véase en el Gráfico 4.8).

El factor *instalaciones deportivas cerca de casa* consigue una puntuación media de 5,4. Así, podemos decir que los profesores se han repartido de forma casi igualitaria entre los intervalos de puntuaciones creados. Ocurre algo similar con el factor *deporte colectivo*, puesto que, el 50% de los profesores puntúan por encima de cinco. Por lo que, en este caso, el porcentaje de puntuaciones dadas por los profesores también está repartido de forma igualitaria.

Por último, el factor con una puntuación media más baja es la *competición*, con una puntuación media de 3,4. En ella, el 50% de los profesores la puntuaron por debajo de tres, considerando así, que este factor no favorece a que se practique más deporte.

Gráfico 4.8: Factores que contribuyen para que practique MÁS deporte.
(En porcentaje de la población que practicó deporte en el último año)



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos de la encuesta.

Tabla 4. 2: Puntuaciones medias y medianas de cada uno de los factores.

	Media	Mediana
Deporte Colectivo	4,8	5
Evadirse	6,2	6
Instalaciones deportivas cerca de casa	5,4	6
Competición	3,4	3
Mantenimiento forma física	7,8	8

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos de la encuesta.

A continuación se abordan los factores que contribuyen a que se practique menos deporte. Estos son los elementos que se han considerado en la encuesta: sus amigos no practican deporte, falta de conocimiento, aspectos económicos, la práctica deportiva le genera pereza y/o desgana y la falta de tiempo libre. En el Gráfico 4.9 se muestra la distribución de las puntuaciones que han obtenido los diferentes factores. Estas puntuaciones están agrupadas de la misma forma que hemos mencionado anteriormente, es decir: deficiente, 1 – 3, (no considera que el factor contribuya a que practiquen menos deporte); aceptable, 4 – 6, (consideran que el factor puede contribuir algo a que se practique menos deporte) y perfecto 7 – 10 (el factor contribuye mucho a que se practique menos deporte). Por otro lado, la Tabla 4.3 nos da la misma información que la Tabla 4.2, pero, en este caso, con los factores que contribuyen a que se realice menos deporte.

El primer factor con una puntuación media más elevada corresponde a la *falta de tiempo libre*, obteniendo una puntuación media de 6,3. Otro dato a destacar es que, el 50% de los profesores puntúan dicho factor por encima de siete. Por ello, si observamos el Gráfico 4.9 podemos ver como más de la mitad de los profesores consideran que es un factor que sí que favorece a que se practique menos deporte.

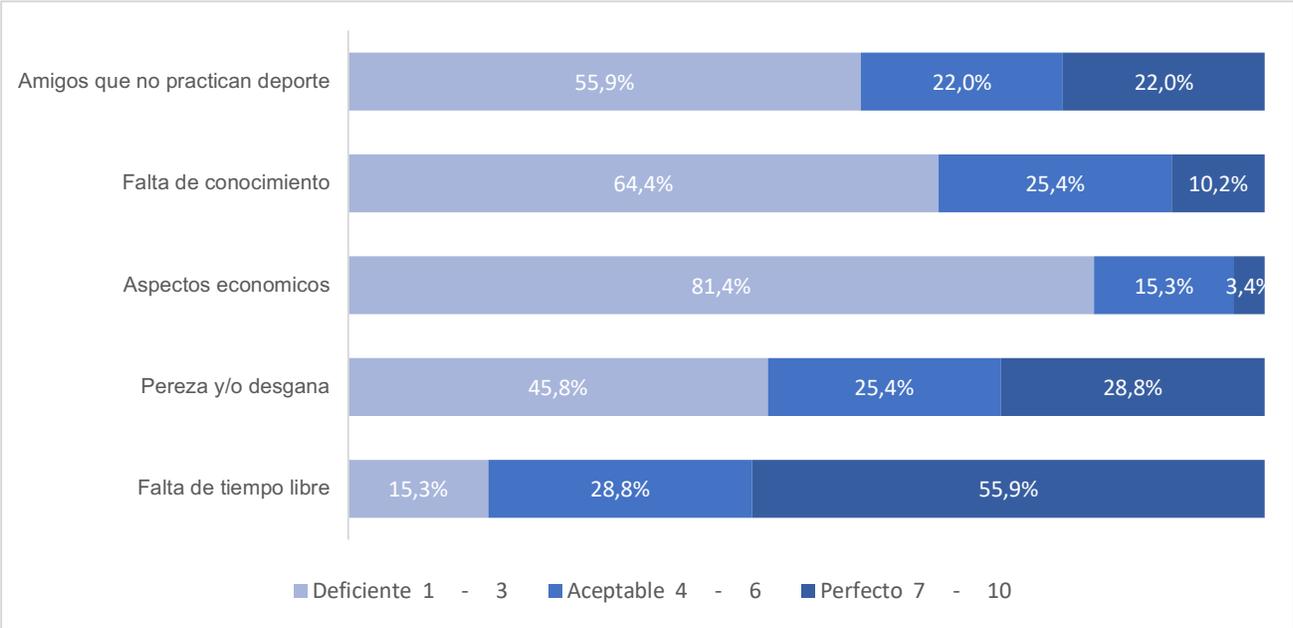
El siguiente factor en cuanto a puntuación media es la *pereza y/o desgana*. En él podemos ver como las puntuaciones de los profesores están repartidas de manera muy igualitaria. Así, el 50% de los profesores puntuaron por encima de cuatro.

Seguido el factor, *amigos que no practican deporte*, obtiene una puntuación media de 3,8, teniendo un comportamiento similar al factor anterior. Las puntuaciones también están repartidas de manera igualitaria, pero en este caso, cabe destacar que el mayor porcentaje (el 55,9%) se encuentra en las puntuaciones deficientes, lo que indica que los profesores consideran que no es un factor que favorezca a que se practique menos deporte.

El factor *falta de conocimiento* obtiene una puntuación media más baja. En este caso, el 50% de los profesores dieron unas puntuaciones por debajo de dos, de tal forma que el 64,4% de los profesores consideran que no es un factor que favorezca a que se practique menos deporte. De igual forma, pero con una puntuación media menor, nos encontramos con el factor *aspectos económicos*. Así, el 50% de los profesores también puntuaron por debajo de dos, lo que nos lleva a obtener un porcentaje del 81,4% de los profesores que consideran que tampoco es un factor que favorezca a que se practique menos deporte.

Gráfico 4.9: Factores que contribuyen para que practique MENOS deporte.

(En porcentaje de la población que practicó deporte en el último año)



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos de la encuesta.

Tabla 4. 3: Puntuaciones medias y medianas de cada uno de los factores.

	Media	Mediana
Amigos que no practican deporte	3,8	3
Falta de conocimiento	3,0	2
Aspectos económicos	2,3	2
Pereza y/o desgana	4,4	4
Falta de tiempo libre	6,3	7

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos de la encuesta.

Práctica deportiva en tiempos de COVID-19.

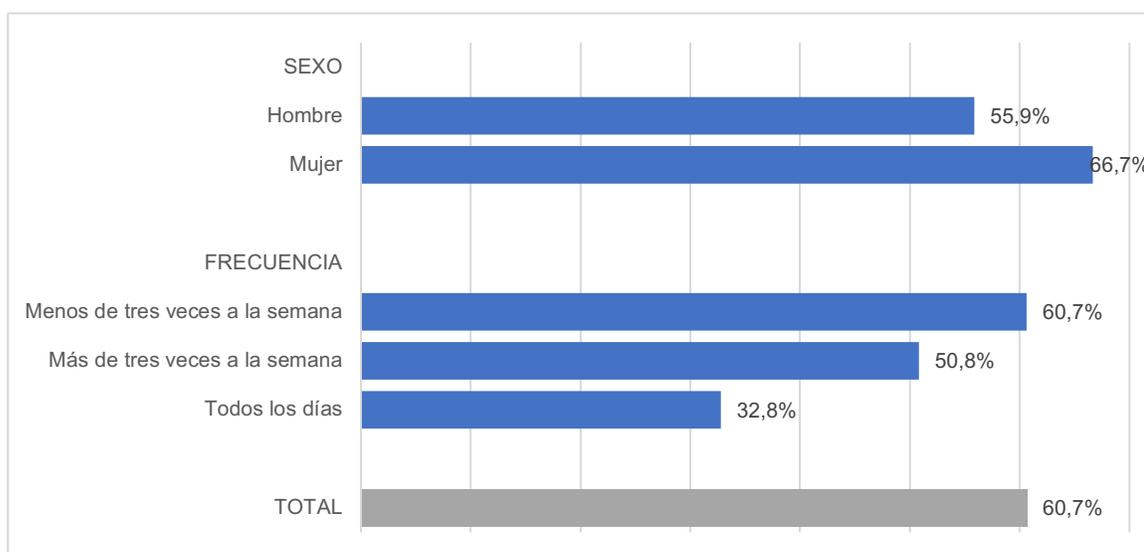
En este último apartado del punto cuatro vamos a centrarnos en la práctica deportiva que realizó el profesorado durante los meses de confinamiento, marzo, abril y mayo de 2020. Por esto, se realizaron una serie de preguntas al profesorado sobre si durante dichos meses realizaron deporte. Estas preguntas van enfocadas a: con qué frecuencia realizaron deporte, de qué manera lo realizó, si contaba con material para realizarlo, causas por las que lo hizo y sí a raíz de ello se han visto modificados sus hábitos.

El 60,7% de los profesores aseguran que han practicado deporte durante los meses de confinamiento del 2020. Comparando estos resultados con los obtenidos anteriormente podemos ver como existe un mayor número de profesores que realizaban deporte antes de la pandemia (el 88,5%), que durante ella.

Si se caracteriza al profesorado que practicó deporte durante los meses de confinamiento según el género. Como podemos observar en el Gráfico 4.10 sí que se encuentran diferencias interesantes en cuanto al sexo. Así, el porcentaje de profesoras que ha practicado deporte durante los meses de confinamiento asciende a un 66,7%, casi once puntos porcentuales por encima del porcentaje de los profesores. Estas diferencias se asemejan a los datos obtenidos sobre la práctica deportiva antes del COVID, donde el porcentaje de profesoras que practicaban deporte era también superior al de los profesores.

El Gráfico 4.10 muestra también los diferentes porcentajes acumulados según su frecuencia sobre la práctica deportiva durante los meses de confinamiento. Así podemos observar cómo un 32,8% del profesorado realizaba deporte todos los días, el 50,8% realizaba deporte más de tres veces a la semana y por último el 60,7% lo realizaba menos de tres veces a la semana. Si comparamos el porcentaje de profesores que realiza deporte todos los días antes del confinamiento y durante el mismo, observamos que es mayor durante el confinamiento. Esto se puede deber a que, al estar en casa sin poder salir, se tenía más tiempo libre, y este, se destinaba a la realización de deporte.

Gráfico 4.10: Profesores que practicaron deporte durante los meses de confinamiento según frecuencia y género. (En porcentaje de la población que practicó deporte durante el COVID)



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos de la encuesta.

En la encuesta se preguntó sobre qué tipo o de qué forma practicaron deporte los profesores, puesto que en esa época hacer deporte era bastante limitado debido al confinamiento.

El 41,0% de los profesores manifestó haber realizado deporte de forma libre sin necesitar clases, programas o videos; un 9,8% afirma haber hecho deporte a través

de programas de televisión o video tutoriales; seguido un 8,2% optó por realizar deporte al aire libre a partir del 2 de mayo, cuando el gobierno permitió salidas en franjas horarias. Por último, tan solo un 3,3% realizó deporte a través de clases virtuales de un gimnasio o con un entrenador personal que le marcara las rutinas diarias de ejercicio. Como conclusión, se puede afirmar, que la mayoría de los individuos que realizaron deporte durante los meses de confinamiento prefirieron hacerlo de forma libre, sin necesitar ningún tipo de ayuda o base. Esto, nos lleva a un titular que fue muy sonoro durante los meses de pandemia y es que el realizar ejercicio en casa de forma libre conlleva una serie de problemas, como apunta este titular del periódico El Mundo “Cuidado con el 'síndrome del pasillo' y otras lesiones por hacer deporte en casa” (Cristina G. Lucio, 2020). Fue muy común durante el confinamiento ver lesiones o gente que se había hecho daño realizando ejercicio en casa. Esto se debe a que la mayoría, como ocurre con nuestra muestra de profesores, realizaron deporte de forma libre sin supervisión de ningún profesional que pudiese ayudar e indicar a como hacer los ejercicios para no ocasionar lesiones, ni daños musculares.

Además, el 44,3% de los individuos realizaron deporte de manera individual, y tan solo un 16,4% lo realizó con las personas con las que convivía. En cambio, ninguna de las personas que realizaron la encuesta marcaron la opción de a través de video llamada con conocidos o familiares. En nuestro caso, la muestra está conformada por los profesores de la facultad, los cuales son ya personas adultas, puede que esta última opción fuese más común entre personas de temprana edad, adolescentes.

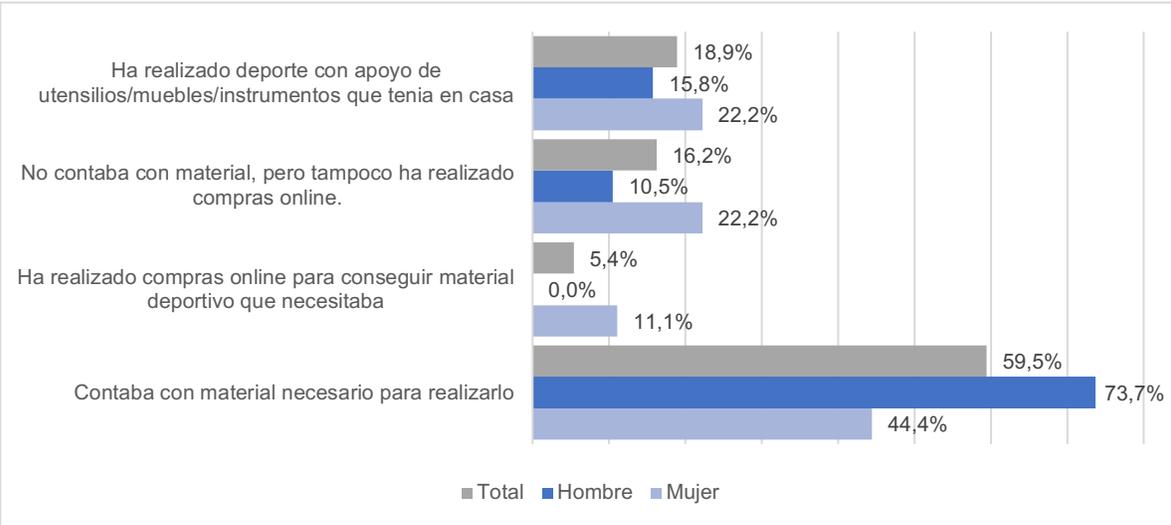
Durante los meses de confinamiento se vio como en muchas tiendas online de material para hacer deporte se quedaban sin stock, y muchos artículos se agotaban en cuestión de minutos. Además, muchos individuos utilizaron utensilios de casa para realizar deporte como apunta este titular del periódico 20 minutos, “Cinco objetos caseros para trabajar tus músculos durante el confinamiento” (Blumeia, 2020). Por ello nos resultó interesante preguntar sobre el grado de equipamiento

deportivo que tenía el profesorado en sus casas. En el Gráfico 4.11 se muestran los porcentajes sobre el material del que disponían los profesores en casa para realizar deporte durante el confinamiento. Se analiza, pues, el material conforme al total de profesores y condicionado a si es hombre o mujer.

A la hora de analizar los datos obtenidos hubo un porcentaje que nos llamó la atención, puesto que, era lo contrario a los titulares que se habían visto durante el confinamiento. Así, tan solo un 5,4% del profesorado realizó compras de manera online para conseguir material deportivo. Además, haciendo diferenciación en cuanto al sexo, vemos que solo las profesoras han realizado compras online suponiendo un 11,1%, mientras que los profesores representan un 0,0%. En cambio, los titulares que se vieron durante la cuarentena fueron similares a este del periódico El Correo: “La cuarentena dispara la venta de productos deportivos” Ramón Albertus (2020).

Gráfico 4.11: Material para hacer deporte en casa según sexo.

(En porcentaje de la población que practicó deporte durante el COVID)



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos de la encuesta.

A continuación, vamos hablar sobre las causas por las que el profesorado realizó deporte durante los meses de confinamiento. El Gráfico 4.12 nos muestra las diferentes causas que se consideraron en la encuesta, así como los porcentajes de:

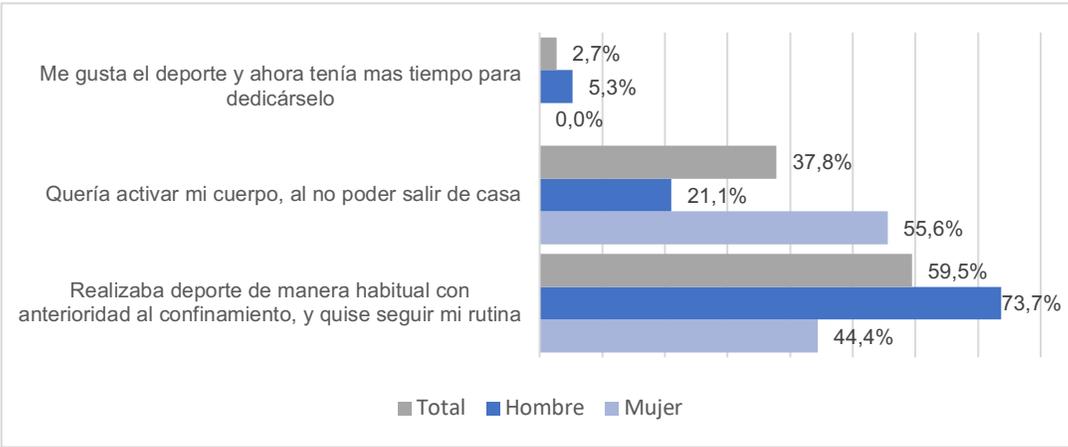
las causas por las que el profesorado realizó deporte durante el confinamiento y, dichas causas condicionadas a ser profesor o profesora.

El 59,5% de los profesores realizaba deporte de manera habitual con anterioridad; un 37,8% realizó deporte porque quería activar su cuerpo al no poder salir de casa y por último, un 2,7% le gustaba el deporte y ahora tenía más tiempo para dedicárselo.

A la hora de analizar los datos obtenidos hubo un porcentaje que nos llamó especialmente la atención sobre la causa “*me gusta el deporte y ahora tenía tiempo para dedicárselo*”. Así, los profesores suponen un 5,3%, mientras que las profesoras un 0,0%, lo que nos indica que las profesoras no realizaron deporte en el confinamiento porque les gustase. Este porcentaje nos llamó la atención porque durante la cuarentena se vieron muchos titulares como el siguiente de la Agencia EFE; “La práctica de ejercicio físico entre mujeres aumenta durante el confinamiento” (Agencia EFE, 2020). Puede ser que el ejercicio físico aumentase entre las mujeres en el ámbito global, pero, lo que está claro, es que las profesoras de la facultad, en caso de haber aumentado su práctica deportiva, no lo hicieron porque les gustase sino por activar su cuerpo como podemos ver en el Gráfico 4.12.

Gráfico 4.12: Causas para hacer deporte durante el confinamiento según sexo.

(En porcentaje de la población que practicó deporte durante el COVID)



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos de la encuesta.

Tras una serie de preguntas sobre el deporte realizado durante el confinamiento, consideramos oportuno preguntar acerca de si sus hábitos deportivos se habían visto modificados después de estos meses de confinamiento. La respuesta por parte de los profesores fue que tan solo un 14,8% considera que sí que se han modificado sus hábitos.

La mayoría de los que sí consideran que han cambiado sus hábitos son profesoras. Puede deberse a que comenzaron a realizar deporte para activar su cuerpo al no poder salir de casa y, a causa de ello, han creado una rutina. Por el contrario, en el caso de los profesores, se asemeja a lo anteriormente visto y es que los profesores ya realizaban deporte con anterioridad, es decir, ya tenían una rutina.

Una vez realizada la pregunta anterior sobre si se habían cambiado sus hábitos, consideramos interesante conocer cuáles eran esos cambios que se habían producido. El 11,5% de los profesores afirmó que seguía manteniendo los mismos hábitos, concuerda con la pregunta anterior donde la mayoría decían que estos no habían cambiado; un 6,6% asegura que ha dejado de ir al gimnasio para hacer deporte; seguido otro 6,6% opto por solo realizar deporte al aire libre, esto puede verse motivado por el miedo que ha ocasionado la pandemia, y las consiguientes restricciones. Un 3,3% considera que hace menos deporte que antes, y por último tan solo un 1,6% ha dejado de realizar deporte.

5. CONCLUSIONES.

Este trabajo ha investigado los hábitos deportivos del profesorado de la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales.

La primera conclusión a la que se ha llegado es que, la gran mayoría del profesorado de la facultad realiza deporte tanto de manera ocasional como periódica. Hay que destacar un dato que nos ha sorprendido, y es que el número de profesoras que practican deporte es superior al de los hombres. Este dato nos ha sorprendido porque la mayoría de las veces suele ocurrir el efecto contrario, son los hombres los que realizan más deporte y de una manera más constante. Esto puede deberse a que, actualmente, las mujeres se están animando más a realizar cada vez más deporte, y conseguir así unos hábitos más saludables. Puesto que la gran mayoría de los profesores practica deporte, todos ellos realizan alguna modalidad deportiva, pero hay que hacer hincapié en que el deporte de fuerza no es practicado por ninguna de las profesoras de la facultad, solo es practicado por los profesores de la misma.

La edad de inicio de la práctica deportiva en la mitad de los profesores surgió con una edad menor a los 24 años. Esto hace que hayan podido crear unos hábitos deportivos con esa constancia y adaptación a lo largo de su vida, dependiendo en la situación en la que se encontrasen. El resto de profesores empezaron la práctica deportiva más adelante, pero esto no quiere decir que no hayan podido adquirir unos hábitos. A consecuencia de esto, y los hábitos saludables que han ido creando a lo largo de su vida, consideran que los factores que el deporte les hace mejorar son, sobre todo, la salud y la forma física. Además, estos dos aspectos que acabamos de mencionar son considerados como una principal motivación a la hora de realizar ejercicio. Siguiendo el mismo hilo, los profesores afirman que el factor que más favorece a que ellos practiquen más deporte es el mantenimiento de la forma física. Por contrapartida, el factor que menos ayuda a que se practique deporte es la falta de tiempo libre. Todas las conclusiones anteriormente

mencionadas van contestando a lo expuesto en la introducción sobre los hábitos y los estereotipos que se han generado a lo largo de los años por la sociedad.

En cuanto al COVID, la primera conclusión que sacamos es que se realizó más deporte antes del confinamiento que durante este, además las profesoras siguieron estando por encima del porcentaje de hombres que practicaron deporte. Durante el confinamiento fueron los profesores los que no realizaron ninguna compra de material para poder realizar ejercicio, en cambio las profesoras sí que compraron. Además, hay que destacar que ninguna de las profesoras realizó deporte porque les gustase y quisiesen dedicarle más tiempo, sino que la mayoría querían activar su cuerpo. Como conclusión podemos decir que las profesoras puede que estuviesen buscando un mantenimiento de la forma física y por eso realizaban deporte para activar su cuerpo. Por último, mencionar que muy pocos de los individuos que realizaron deporte durante el confinamiento consideran que sus hábitos se hayan visto modificados una vez terminó el confinamiento.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Agencia EFE (2020): “La práctica de ejercicio físico entre mujeres aumenta durante el confinamiento”. Disponible en <https://www.efe.com/efe/espana/practicodeporte/la-practica-de-ejercicio-fisico-entre-mujeres-aumenta-durante-el-confinamiento/50000944-4227909> [consulta: 11/03/2021].

Blumeia (2020): “Cinco objetos caseros para trabajar tus músculos durante el confinamiento”, 20 minutos. Disponible en <https://www.20minutos.es/deportes/noticia/4217825/0/cinco-objetos-caseros-para-trabajar-tus-musculos-durante-el-confinamiento/> [consulta: 10/03/2021].

Cristina G. Lucio (2020): “Cuidado con el “síndrome del pasillo” y otras lesiones por hacer deporte en casa”, El mundo. Disponible en: <https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2020/04/27/5ea59deefc6c837f618b4665.html> [consulta: 17/03/2021].

Darío Pescador (2017): “El mito del deporte para chicas”, El diario. Disponible en: https://www.eldiario.es/tumejoryo/moverse/pernicioso-mito-deporte-chicas_1_1155514.html [consulta: 17/03/2021].

Ramón Albertus (2020): “La cuarentena dispara a venta de productos deportivos”, El correo. Disponible en <https://www.elcorreo.com/alava/araba/cuarentena-dispara-venta-20200325005714-nt.html?ref=https:%2F%2Fwww.google.com> [consulta: 17/03/2021].

Subdirección General de Estadística y Estudios, Secretaria General Técnica Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015): “Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2015”, Plan Estadístico Nacional 2013-2016. Disponible en <https://www.culturaydeporte.gob.es/servicios-al-ciudadano/estadisticas/deportes/encuesta-habitos-deportivos-en-espana.html> [consulta: 10/11/2020].

ANEXO 1: CUESTIONARIO.

1. Sexo:

Masculino	
Femenino	

2. Edad:

.....

3. Señale el Departamento de la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales al que pertenece:

Departamento de Derecho	
Departamento de Economía Aplicada	
Departamento de Economía Financiera y Contabilidad	
Departamento de Fundamentos del Análisis Económico e Historia e Instituciones Económicas	
Departamento de Organización de empresas y Comercialización e Investigación de mercados	
Departamento Sociología y Trabajo social	
Otro	

4. Señale el tipo de hogar en el que convive:

Soltero sin hijos en casa de sus padres	
Soltero independiente, divorciado, separado o viudo (con o sin hijos)	
Casado o en pareja, sin hijos	
Casado o en pareja, con hijos menores de 18 años.	
Casado o en pareja, con hijos de 18 años en adelante.	
Casado o en pareja, viviendo solos (con hijos mayores)	
Otro	

5. En su hogar, señale la renta mensual neta media por persona:

Menos de 750€	
750€ - 1500€	
1501€ - 2500€	
2501€ - 3500€	
Más de 3500€	

6. Señale la manera que más frecuentemente utiliza para acudir a la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales:

Andando	
En bicicleta	
En coche/moto	
En transporte público	

7. ¿Cuál es la frecuencia con la que ha practicado deporte en el último año?

Todos los días	
Al menos una vez a la semana	
Al menos una vez al mes	
Al menos una vez al trimestre	
Nada	

8. Indique el tipo de deporte que practica más habitualmente:

Deporte de pelota (Golf, Fútbol, Baloncesto, Balonmano, Béisbol, Voleibol, Fútbol americano, Rugby, Waterpolo, Bolos, Hockey, Tenis... etc)	
Deporte acuático (Natación, Surf, Buceo, Remo, Bodyboarding, Windsurf, Hidrospeed, Saltos acrobaticos, Rafting, Kitesurf, Piragüismo,...)	
Deporte de montaña (Senderismo, Excursionismo, Escalada, Montañismo, Ciclismo de montaña,...)	
Deporte de aventura (Tirolesa, Paracaidismo, Parapente, Puenting...)	
Deporte de fuerza (Harterofilia, Levantamiento de piedras, Levantamiento de peso, Atletismo de fuerza...)	
Deportes de motor (Automovilismo, Motociclismo,...)	
Deporte de marcha deportiva (Caminata clásica, Marcha altética, Correr...)	
Deporte en gimnasio (Levantamiento de Pesas, Yoga, Tai Chi, Pilates, Stretching,...)	
No practico ningún deporte	

9. ¿A qué edad empezó a practicar deporte con mayor frecuencia?

Con menos de 24 años	
De 24 a 34 años	
De 35 a 44 años	
De 45 a 54 años	
Con más de 55 años	
No práctico deporte con frecuencia	

10. Indique entre 1 (muy en desacuerdo) y 10 (totalmente de acuerdo), si considera que el deporte le hace mejorar en los siguientes aspectos.

	Muy en desacuerdo								Totalmente de acuerdo	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Salud	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Forma física	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Actividad Social	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estrés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estado de ánimo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

11. Señale las razones (puede seleccionar varias respuestas) por las que practica deporte:

Mejorar su salud	
Mejorar su forma física	
Mejorar su actividad social	
Mejorar su estrés	
Mejorar su estado de ánimo	
Otros	

12. Califique de 1 a 10, siendo 1 la mínima puntuación y 10 la máxima puntuación, cómo es su relación con el deporte.

Muy mala	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Muy buena
----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------

13. Valore entre 1 (nada de acuerdo) y 10 (totalmente de acuerdo) los siguientes factores en cuanto a su contribución para que practique MÁS deporte:

	Nada de acuerdo									Totalmente de acuerdo	
La practica de realizar deporte colectivo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
La necesidad de evadirse al practicar deporte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
El disponer de instalaciones deportivas cerca	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
El gusto por la competición	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
El mantenimiento de la forma física	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

14. Valore entre 1 (nada de acuerdo) y 10 (totalmente de acuerdo) los siguientes factores en cuanto a su contribución para que usted practique MENOS deporte:

	Nada de acuerdo									Totalmente de acuerdo	
Sus amigos no practican deporte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Falta de conocimiento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Aspectos económicos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
La práctica deportiva le genera pereza y/o desgana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Falta de tiempo libre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

15. ¿Practicó algún tipo de deporte durante los meses de confinamiento (abril y mayo)?

SÍ	
NO	

**SOLO SI HA PRACTICADO DEPORTE EN LOS MESES DE CONFINAMIENTO
(MARZO, ABRIL Y MAYO)**

16. ¿Con qué frecuencia practicó deporte?

Diariamente (Todos los días)	
Menos de tres veces a la semana	
Más de tres veces a la semana	
Una vez al mes	

17. ¿De qué manera realizó mayoritariamente la práctica deportiva?

De forma libre	
A través de clases virtuales de un gimnasio o entrenador personal	
A través de programas de televisión o videos tutoriales suministrados de manera gratuita	
Al aire libre (a partir del 2 de mayo)	

18. ¿Cómo realizó habitualmente la practica deportiva?

De manera individual	
Con las personas con las que convivían	
A través de video llamada con conocidos o familiares	

19. A la hora de realizar el deporte en casa:

Contaba con material necesario para realizarlo	
Ha realizado compras online para conseguir material deportivo que necesitaba	
No contaba con material, pero tampoco ha realizado compras online.	
Ha realizado deporte con apoyo de utensilios/muebles/instrumentos que tenia en casa	

20. ¿Cuál fue la causa principal por la que decidió realizar deporte en casa durante esos meses?

Realizaba deporte de manera habitual con anterioridad al confinamiento, y quise seguir mi rutina	
Quería activar mi cuerpo, al no poder salir de casa	
Me gusta el deporte y ahora tenía mas tiempo para dedicárselo	
Por influencias externas que me animaron a ello	

21. Después del periodo de confinamiento, ¿considera que se han modificado sus hábitos con respecto al deporte?

SÍ	
NO	

En caso afirmativo, ¿qué hábitos deportivos se han modificado?

He dejado de asistir al gimnasio para hacer deporte	
He dejado de hacer deporte en grupo	
He dejado de hacer deporte	
Hago menos deporte que antes	
Solo realizo deporte al aire libre	
Solo realizo deporte de manera virtual	
Hago más deporte que antes	
Mantengo los mismos hábitos	