

HÁBITOS
DEPORTIVOS
USUARIOS DEL
PATRONATO DE
DEPORTES DE LA
RINCONADA EN
CONFINAMIENTO
COVID-19

ÍNDICE

ANÁLISIS DE 425 RESPUESTAS

GÉNERO

EDAD

DEPORTE INSCRITO

TIPO DE HOGAR

TIPO VIVIENDA

ESPACIO ENTRENAMIENTO

PESO

MATERIALES

HORAS DE ACTIVIDAD

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

ACTIVIDAD REALIZADA

1. GÉNERO

TOTAL 425 RESPUESTAS

68,90% 293 MUJERES

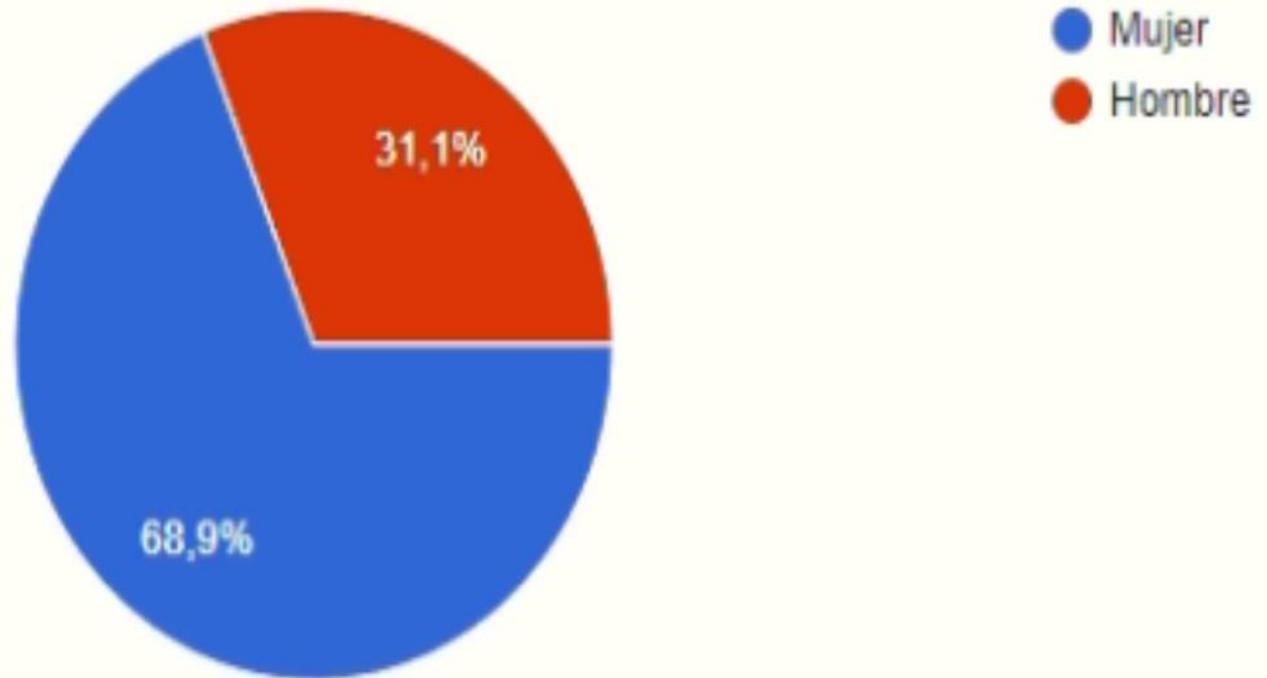
31,10% 132 HOMBRES



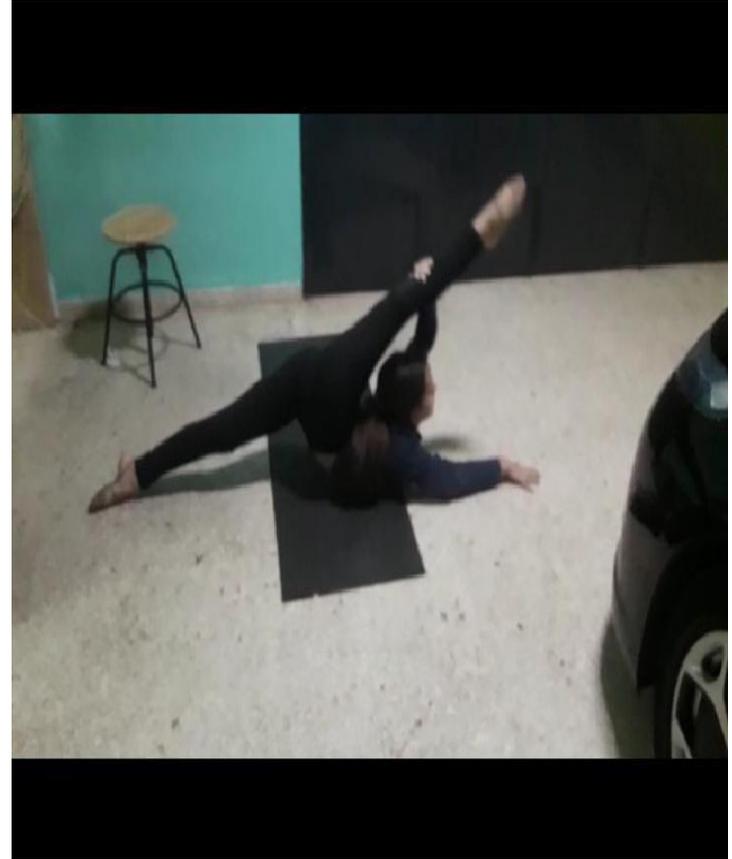
1. GÉNERO

1. GÉNERO

425 respuestas



HOMBRES Y MUJERES



2. EDAD

TOTAL 425 RESPUESTAS

0-10 AÑOS: 24 5,64%

11-20 AÑOS: 38 8,94%

21-30 AÑOS: 25 5,88%

31-40 AÑOS: 65 15,29%

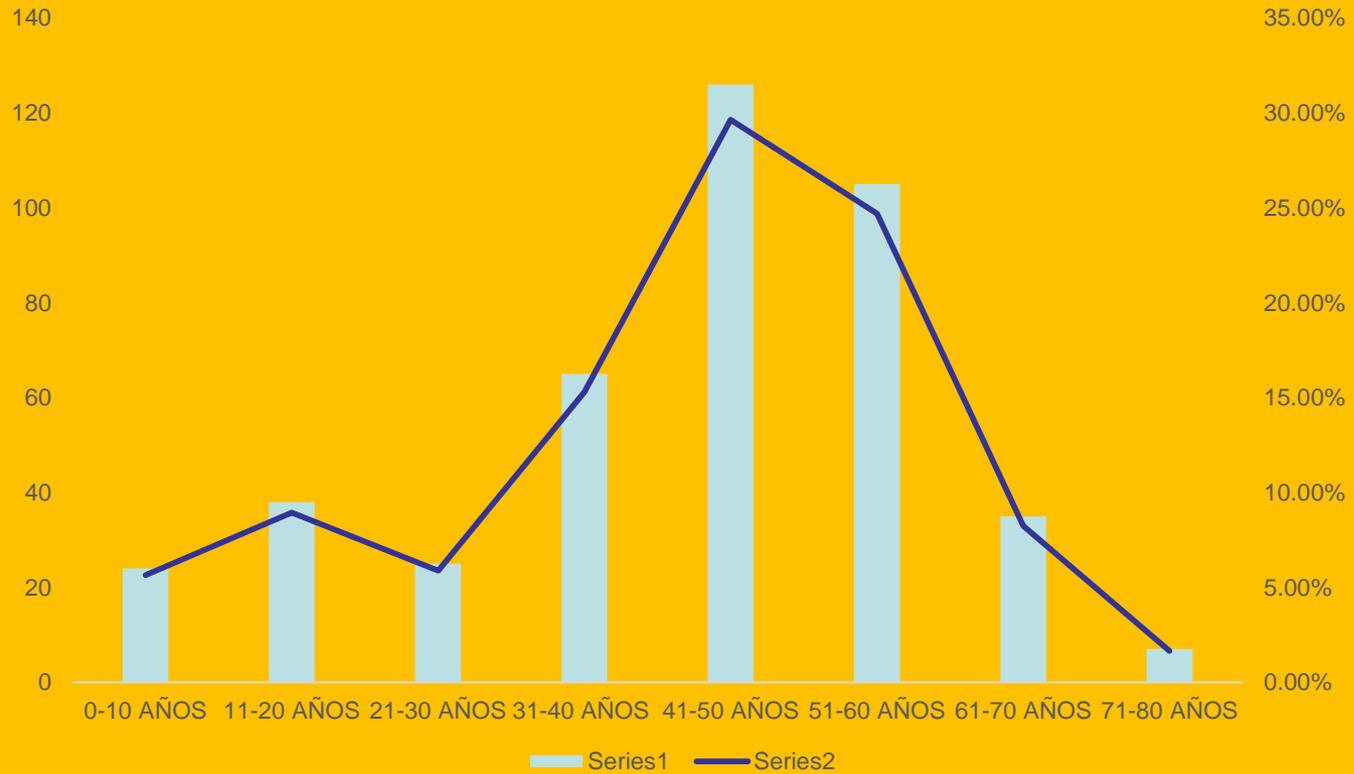
41-50 AÑOS: 126 29,64%

51-60 AÑOS: 105 24,70%

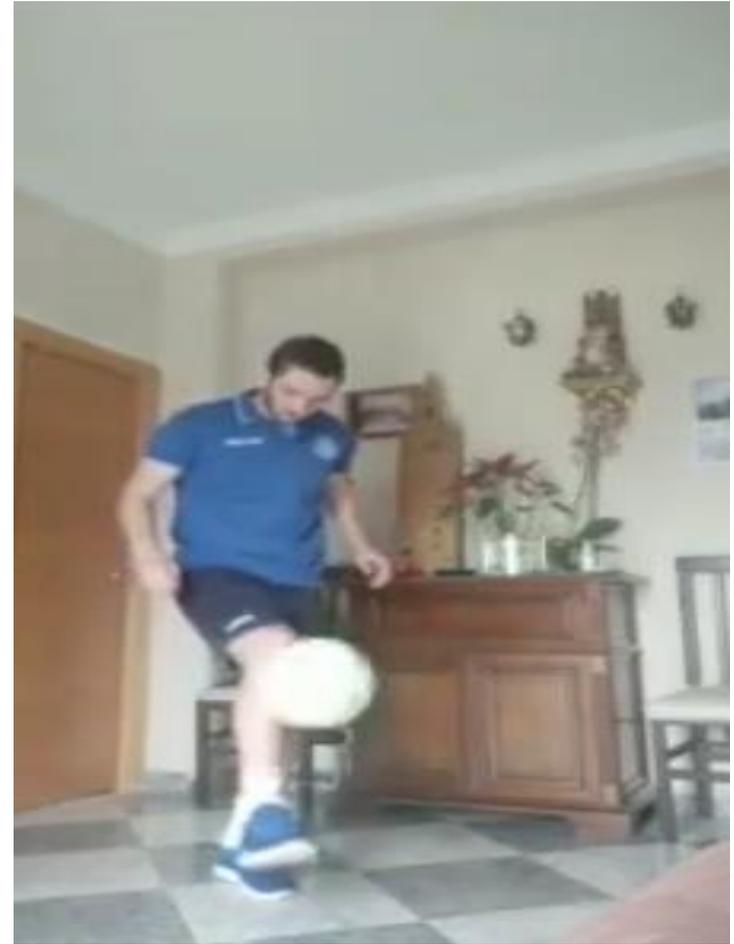
61-70 AÑOS: 35 8,23%

71-80 AÑOS: 7 1,64%

2. EDAD



NIÑOS/AS, ADULTOS Y MAYORES



3. DEPORTE INSCRITO

TOTAL 425 RESPUESTAS

ZUMBA	55	12,94%
NATACIÓN	106	24,94%
PILATES	53	12,47%
PADEL	28	
YOGA	30	
TENIS	11	
NATACION TERAPEÚTICA	30	
FÚTBOL	16	
MANTENIMIENTO	25	
FLAMENCO FITNESS	13	
MAYORES	4	
ATLETISMO	5	
GIMNASIA RÍTMICA	6	
AEROSTEP	3	
BALONMANO	2	
BAILE MODERNO	1	
THAI CHI	2	
BALONCESTO	2	
BÁDMINTON	1	
OTROS	14	
NINGUNO	18	

4. TIPO DE HOGAR

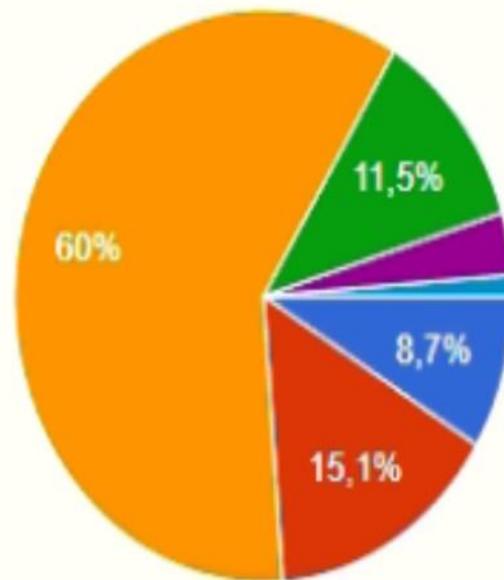
TOTAL 425 RESPUESTAS

PAREJAS CON HIJOS: 255	60,00%
PAREJAS SIN HIJOS: 64	15,10%
MADRE CON HIJOS: 49	11,50%
PERSONA SOLA: 37	08,70%
PADRE CON HIJOS: 15	03,50%
PERSONAS QUE NO FORMAN UN NUCLEO FAMILIAR: 5	1,20%

4. TIPO DE HOGAR

4. TIPO DE HOGAR

425 respuestas



- Persona sola
- Pareja sin hijos
- Pareja con hijos
- Madre con hijos
- Padre con hijos
- Personas que no formen núcleo familiar entre si

5. TIPO DE VIVIENDA

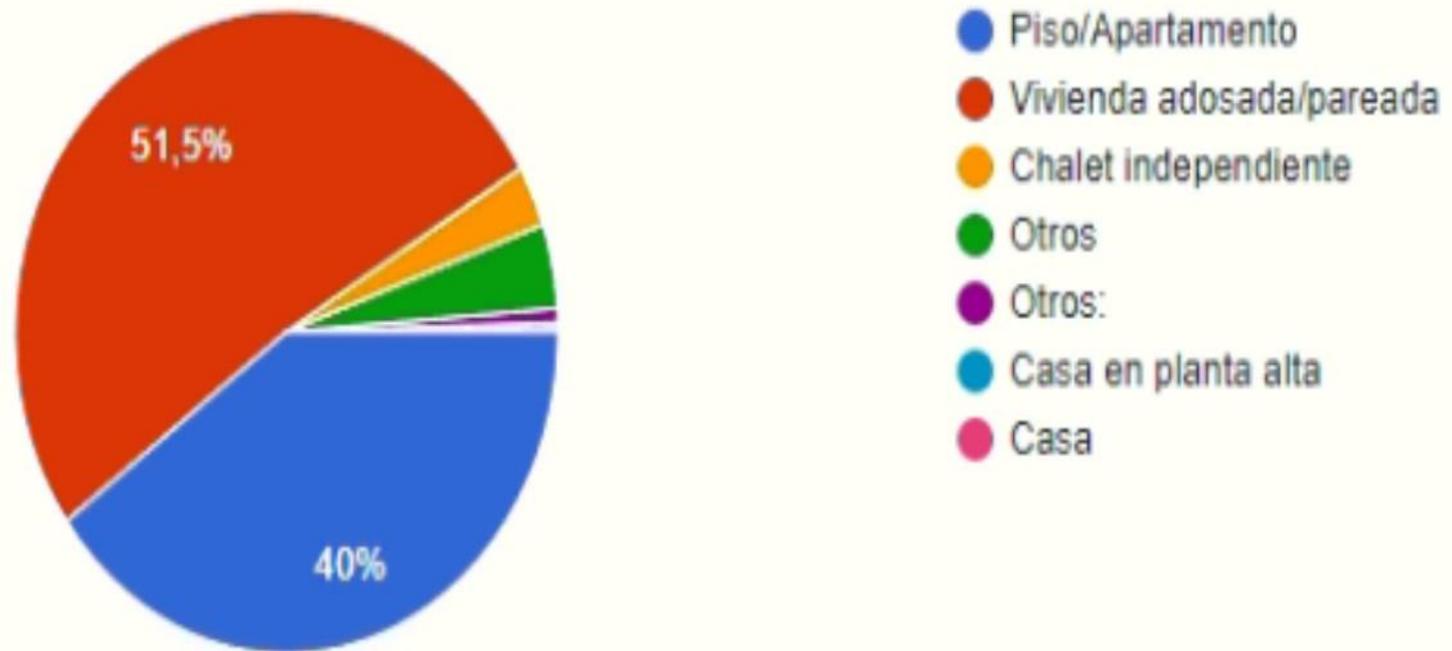
TOTAL 425 RESPUESTAS

ADOSADO/PAREADO: 219	51,50%
PISO/APARTAMENTO: 170	40,00%
CHALET: 13	03,10%
OTROS: 23	05,41%

5. TIPO DE VIVIENDA

5. TIPO DE VIVIENDA

425 respuestas



6. UTILIZACIÓN ESPACIO

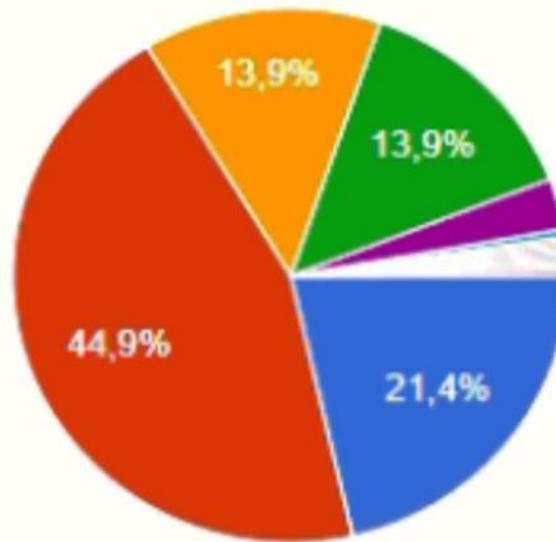
TOTAL 425 RESPUESTAS

TERRAZA: 191	44,90%
SIN TERRAZA: 91	21,40%
JARDÍN: 59	13,90%
OTROS: 71	16,70%
PATIO: 13	3,10 %

6. UTILIZACIÓN DEL ESPACIO

6. POSIBILIDAD DE USAR:

425 respuestas



7. PESO

TOTAL 366 RESPUESTAS

HAN SUBIDO DE PESO: 194 PERSONAS **53,00%**

HAN MANTENIDO O BAJADO DE PESO: 172 PERSONAS **47,00%**

escape game
Deportes

Patronato de Deportes
La Rinconada

EMPEZAR



8. MATERIALES UTILIZADOS

TOTAL 425 RESPUESTAS

POCO MATERIAL: 234 PERSONAS	55,10%
NINGÚN MATERIAL: 122 PERSONAS	28,70%
BASTANTE MATERIAL: 62 PERSONAS	14,60%
MUCHO MATERIAL: 3 PERSONAS	0,70%
OTROS: 4 PERSONAS	1,30%

INSTRUCCIONES

Elige uno de nuestros

4 deportistas olímpicos para tu ficha

2 Pulsa el dado para

tirlo o

3 Desliza tu

la casilla

encontrada

¿Has realizado la prueba?

-Si? Qué casilla te quedaste en esta

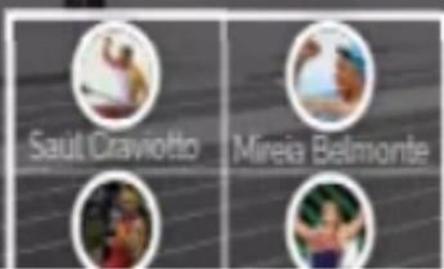
casilla

-No? Retrocedes dos casillas

Si te sale un 6 vuelves a tirar

Si te sale un 6 vuelves a tirar

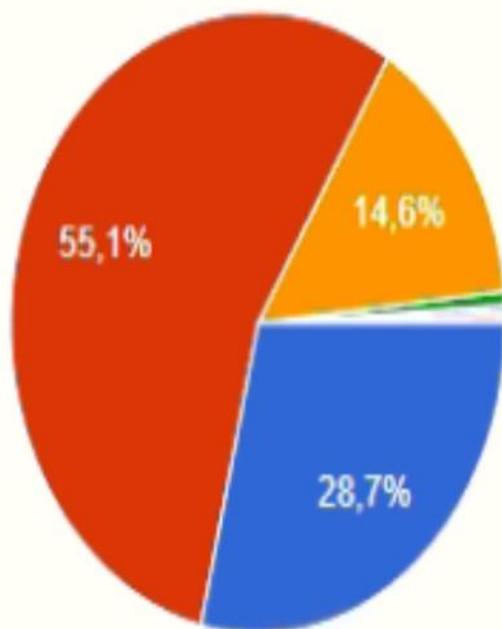
Si te sale un 6 vuelves a tirar



8. MATERIALES UTILIZADOS

9. MATERIAL PARA ENTRENAR

425 respuestas



- Ninguno
- Poco
- Bastante
- Muchos
- Me he centrado en el yoga y el material lo he comprado on line durante el confinamiento
- depende
- Clase de pilates on line
- Internet, bici, cinta

9. HORAS SEMANALES DE ACTIVIDAD

TOTAL 425 RESPUESTAS

ANTES DEL CONFINAMIENTO:

3 h : 137 PERSONAS

2 h: 122 PERSONAS

De 3 a 6 h: 115 PERSONAS

+6 h: 30 PERSONAS

Ninguna: 4 PERSONAS

DURANTE DEL CONFINAMIENTO:

Ninguna : 135 PERSONAS

2 h: 116 PERSONAS

3 h : 85 PERSONAS

De 3 a 6 h: 70 PERSONAS

+6 h: 19 PERSONAS

9. HORAS SEMANALES DE ACTIVIDAD

10. HORAS SEMANALES DE ACTIVIDAD DEPORTIVA



10. INTENSIDAD DEL EJERCICIO

TOTAL 425 RESPUESTAS

ANTES DEL CONFINAMIENTO:

Moderada : 241 PERSONAS

Suave: 124 PERSONAS

Intensa: 44 PERSONAS

Ninguna: 16 PERSONAS

DURANTE DEL CONFINAMIENTO:

Suave : 168 PERSONAS

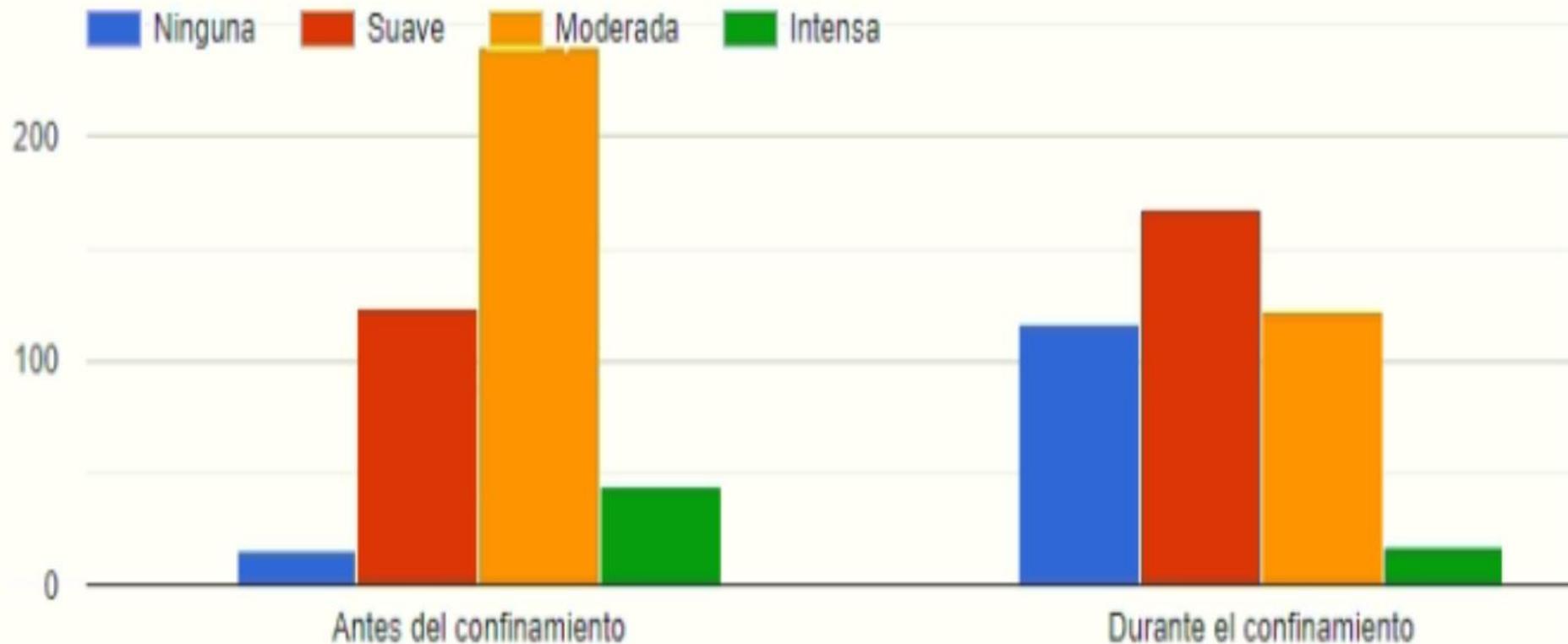
Moderada: 123 PERSONAS

Ninguna: 117 PERSONAS

Intensa: 17 PERSONAS

10. INTENSIDAD DEL EJERCICIO

11. INTENSIDAD DEL EJERCICIO



11. ACTIVIDAD REALIZADA

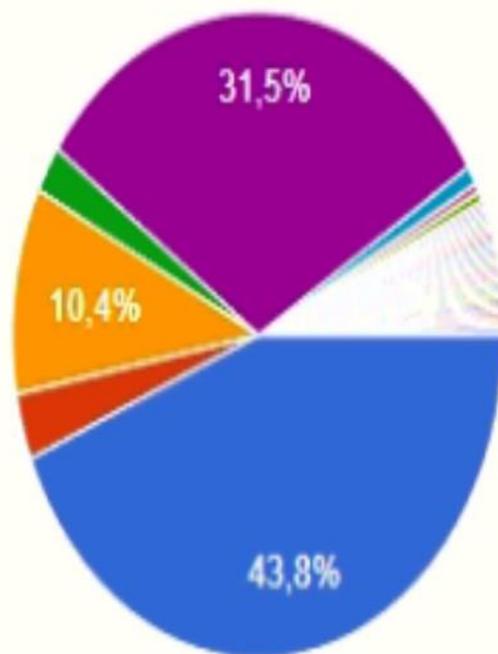
TOTAL 425 RESPUESTAS

PROGRAMAS EN REDES SOCIALES: 186 PERSONAS	43,80%
OTROS: 134 PERSONAS	31,50%
ASESORAMIENTO PATRONATO: 44 PERSONAS	10,40%
ASESORAMIENTO ENTRENADOR PERSONAL: 14 PERSONAS	3,30%
ASESORAMIENTO CLUBES DEPORTIVOS: 10 PERSONAS	2,40%

11. ACTIVIDAD REALIZADA

12. ACTIVIDAD REALIZADA

425 respuestas



- Programas en Redes sociales
- Asesoramiento entrenador personal
- Asesoramiento Patronato de Deportes
- Asesoramiento clubes deportivo
- Otros
- Ninguno
- Caminar
- Por cuenta propia

CONCLUSIONES

- MUESTRA: **425 usuarios** del Patronato de Deportes inscritos a los diferentes programas de actividades como Pilates, Zumba, Natación, etc con edades comprendidas entre los 4 y los 80 años. Un total de **293 mujeres y 132 hombres** han conformado la muestra. Casi un **70 % son mujeres** y viene a confirmar que nuestras actividades son mas utilizadas por este colectivo.
- La franja de **edad** donde mas actuamos es de **41 a 60 años** teniendo en ese rango un 54% de encuestados.
- Existe una gran variedad de **deportes** desde los cuales han contestado los **inscritos** destacando la **Natación** con casi un 25%, seguido por **Zumba** casi un 13% y **Pilates** con un 12,47%.
- El 60% de los encuestados son **parejas con hijos**. Es de resaltar que casi un 9% estaba **solo/a** en casa.
- Y el 91% **vive** en casa adosada o pareada, o en pisos o apartamentos.
- Casi un 80% ha podido utilizar **espacio para la expansión** en el confinamiento como terrazas, patios, garaje, frente a un 21,40% que no ha tenido nada.
- En referencia al **peso**, las respuestas están muy igualadas. La mitad ha mantenido su peso incluso ha perdido frente a la otra mitad que ha ganado. Si es de resaltar que en el caso de ganar peso han sido bastantes kilos.

CONCLUSIONES

- En cuanto al **material utilizado** para practicar ejercicio, el 83,80% tenía poco o ningún material. En muchos caso se ha agudizado el ingenio con botellas de agua, palos de escobas, etc.
- 374 personas realizaban antes del confinamiento de 2 a 6 **horas semanales de actividad física** frente a 4 personas que no hacían deporte. Durante el confinamiento el número de sedentarios ha aumentado considerablemente llegando a la cantidad de 135 personas y la práctica ha bajado a 2 horas semanales.
- La **intensidad del ejercicio** también es reseñable, ya que antes del confinamiento el porcentaje mas alto era de intensidad moderada 241 personas. Durante el confinamiento pasa a ser entre suave y moderada resaltando que 117 personas no realizan actividad ninguna.
- Y por último hemos valorado de que **programas se han guiado** para realizar ejercicio en casa. Un 44% ha sido en redes sociales (gran aumento del auge de estos medios). Resaltamos que 44 personas, un 10,40% han contestado que han utilizado los medios de asesoramiento implantados por el Patronato.

PROGRAMA ASESORAMIENTO



**PRACTICA DEPORTE
PARA MEJORAR LA SALUD**

TELÉFONO

955 790 541

pmd@aytolarinconada.es

9 a 14 horas

El Patronato de La Rinconada lanza un programa que incluye línea directa con los técnicos deportivos municipales para asesorar sobre cómo entrenarse adecuadamente según las características individuales de cada persona.



ayuntamiento de
la rinconada



patronatodeportes

HOMENAJE A LAS VICTIMAS



ayuntamiento de
la Rinconada

#LaRinconada
#QuedateEnCasa
PERO MUÉVETE EN CASA

calentamiento
estiramientos

ejercicios en silla para mayores
activación física para mayores

interval training
abdominales
tren superior con peso



FUIMOS APARTADOS DE NUESTRA ZONA DE CONFORT: ES EL MOMENTO DE LA CREATIVIDAD, LA FLEXIBILIDAD Y LA RESILIENCIA

Somos
deporte