

Activa tu vida

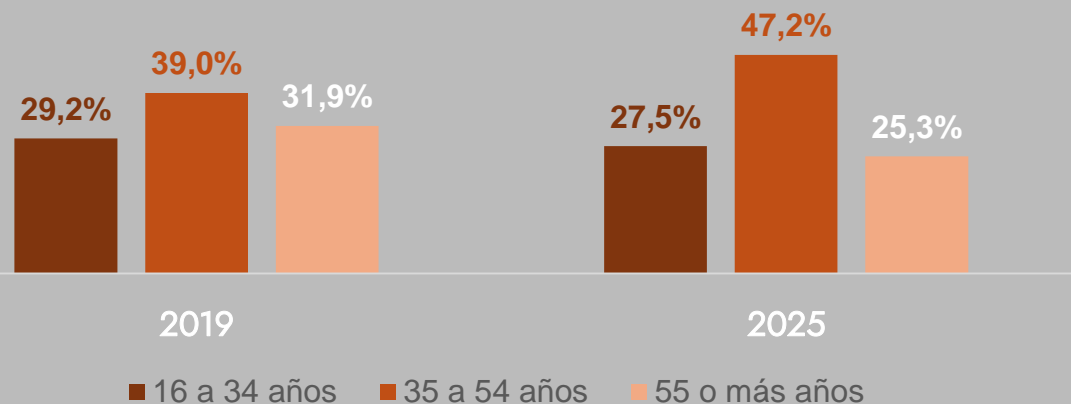
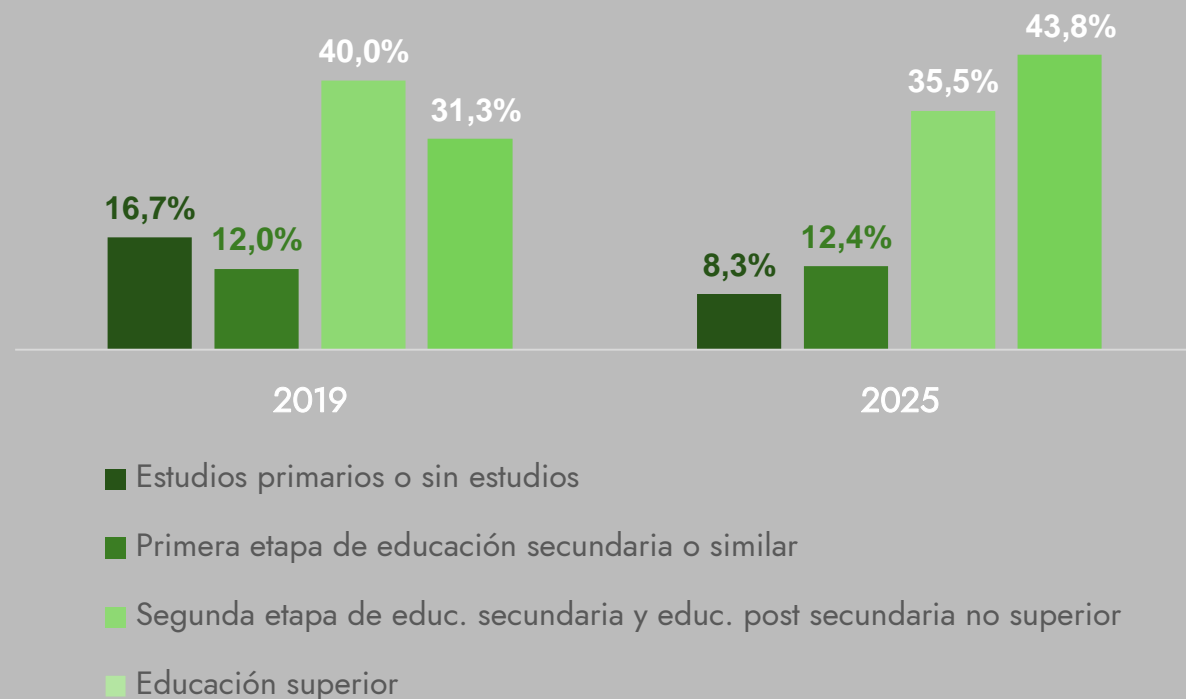
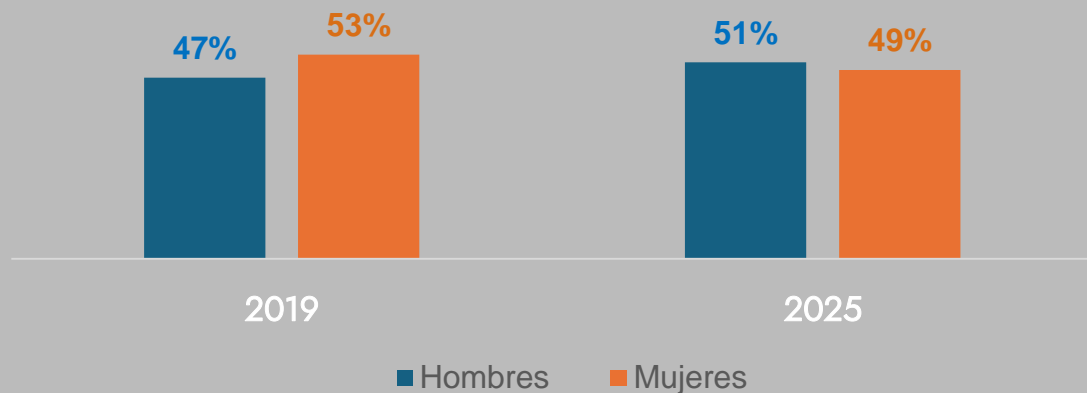
**TENERIFE,
UNA ISLA
+ACTIVA**

Estudio de Hábitos de la práctica deportiva de Tenerife
2025-2026

Distribución de la muestra

(2025 vs 2019)

Población objetivo: residentes en Tenerife de 16 o más años. Muestreo aleatorio estratificado con cuotas por municipios, género y grupos de edad. Error muestral $\pm 2,94\%$. Muestra definitiva de 1.112 (545 mujeres y 567 hombres)

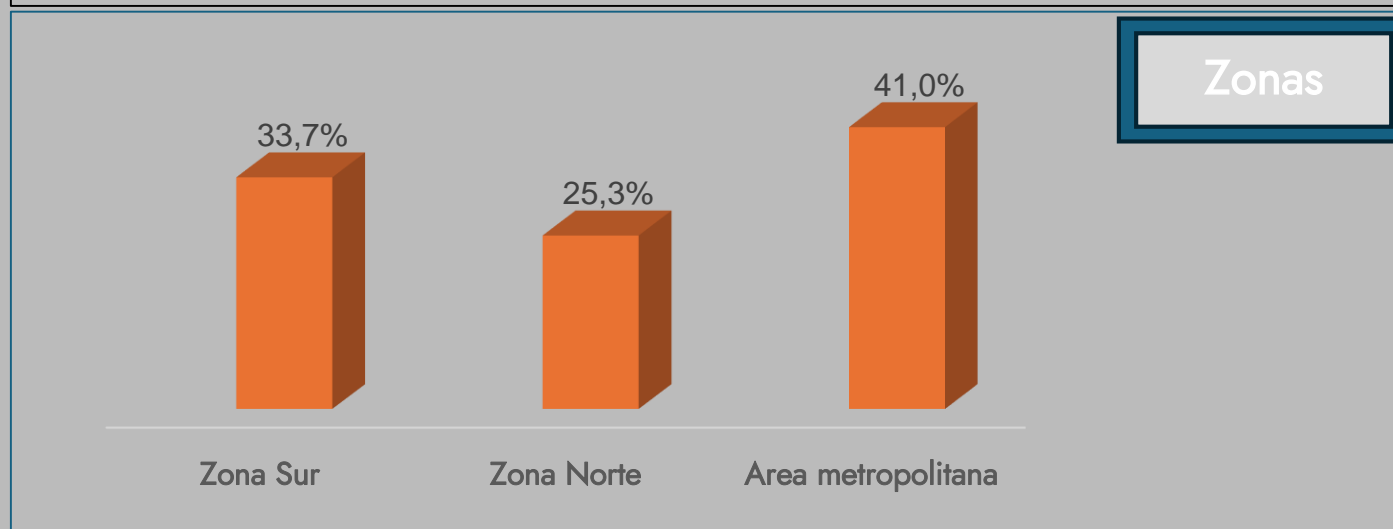
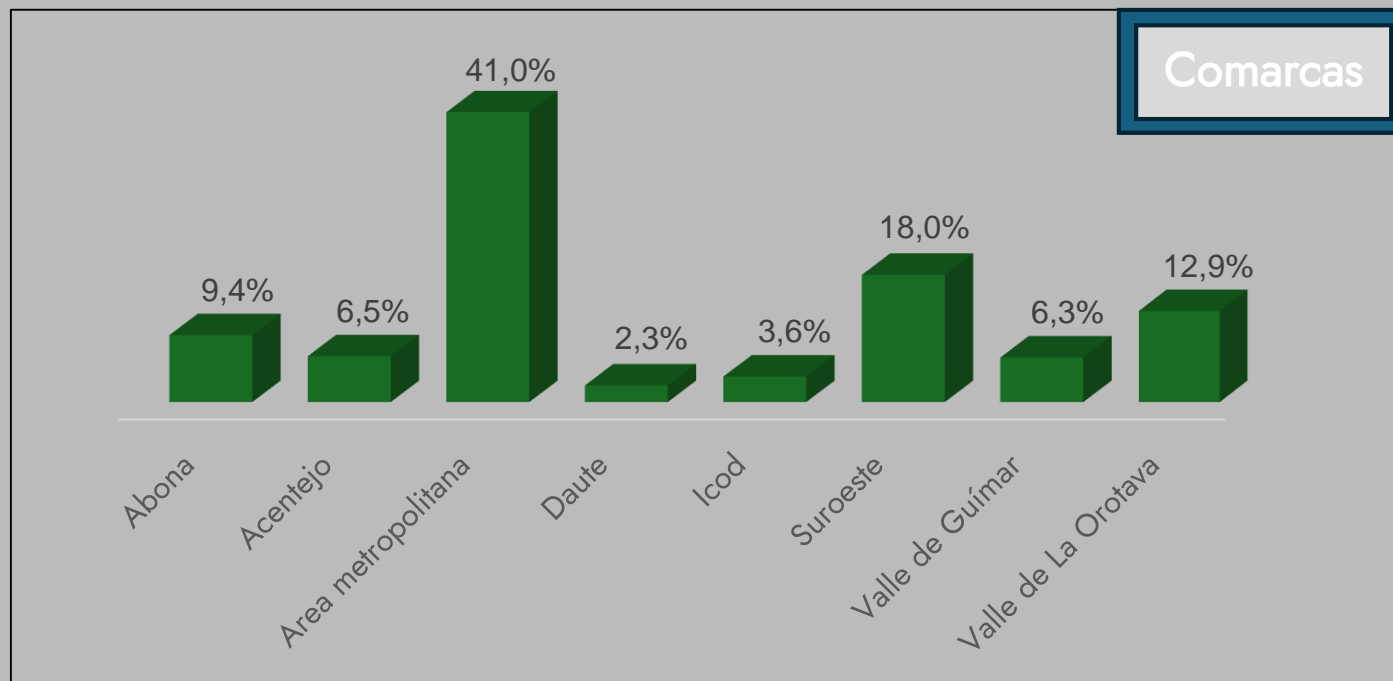


2019 muestra N=1.100
2025 muestra N=1.112

Distribución territorial de la muestra

(2025)

Municipio de residencia	N	%
Adeje	69	6,2%
Arafo	7	0,6%
Arico	13	1,2%
Arona	91	8,2%
Buenavista del Norte	9	0,8%
Candelaria	42	3,8%
El Rosario	22	2,0%
El Sauzal	9	0,8%
El Tanque	4	0,4%
Fasnia	5	0,4%
Garachico	7	0,6%
Granadilla de Abona	64	5,8%
Guía de Isora	27	2,4%
Güímar	21	1,9%
Icod de los Vinos	27	2,4%
La Guancha	6	0,5%
La Laguna	175	15,7%
La Matanza de Acentejo	9	0,8%
La Orotava	54	4,9%
La Victoria de Acentejo	11	1,0%
Los Realejos	50	4,5%
Los Silos	6	0,5%
Puerto de la Cruz	39	3,5%
San Juan de la Rambla	7	0,6%
San Miguel de Abona	21	1,9%
Santa Cruz de Tenerife	246	22,1%
Santa Úrsula	20	1,8%
Santiago del Teide	13	1,2%
Tacoronte	23	2,1%
Tegueste	13	1,2%
Vilafior	2	0,2%
Total	1.112	100%

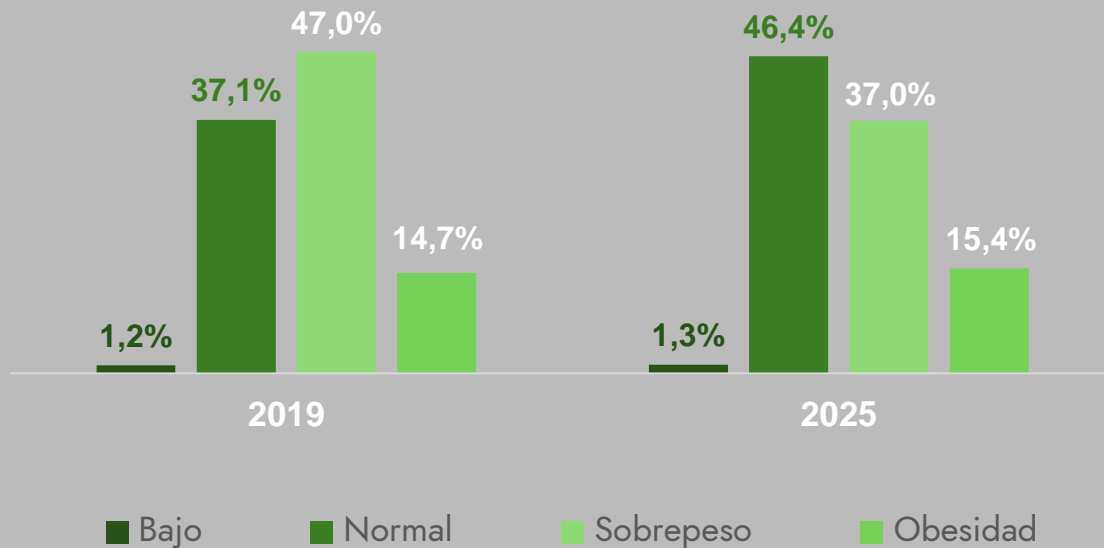


Índice de masa corporal y salud autopercebida

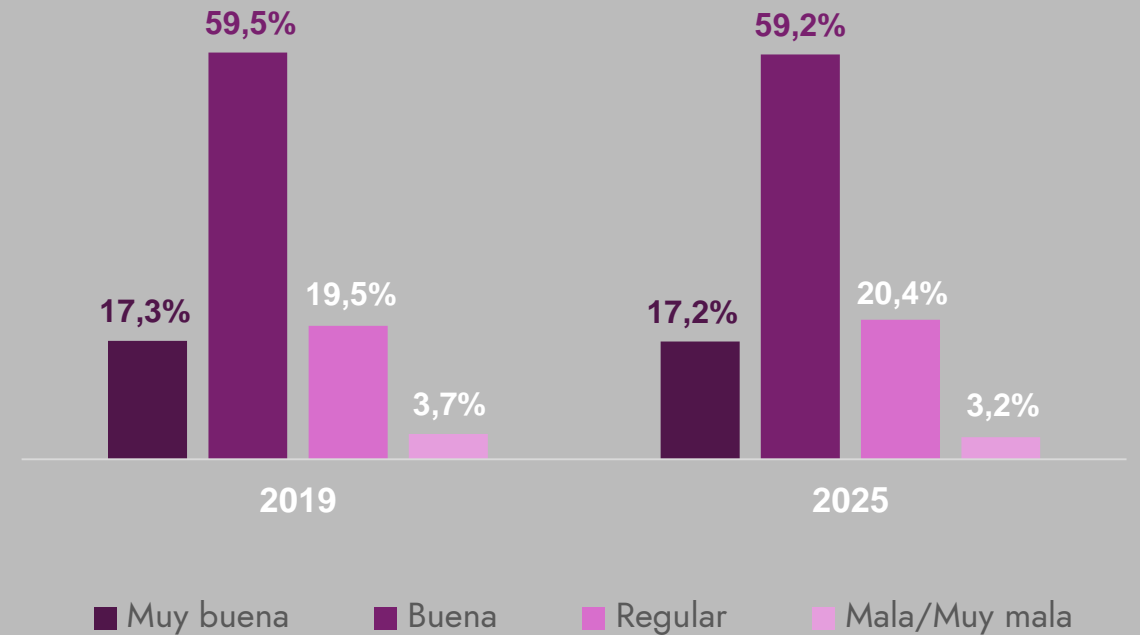
(2025 vs 2019)

El porcentaje de población con sobrepeso ha descendido 10 puntos porcentuales desde 2019, mientras que el porcentaje de obesidad se mantiene estable. Estas diferencias en el IMC no se reflejan en la salud autopercebida que sigue mostrando porcentajes muy similares.

IMC



Salud autopercebida



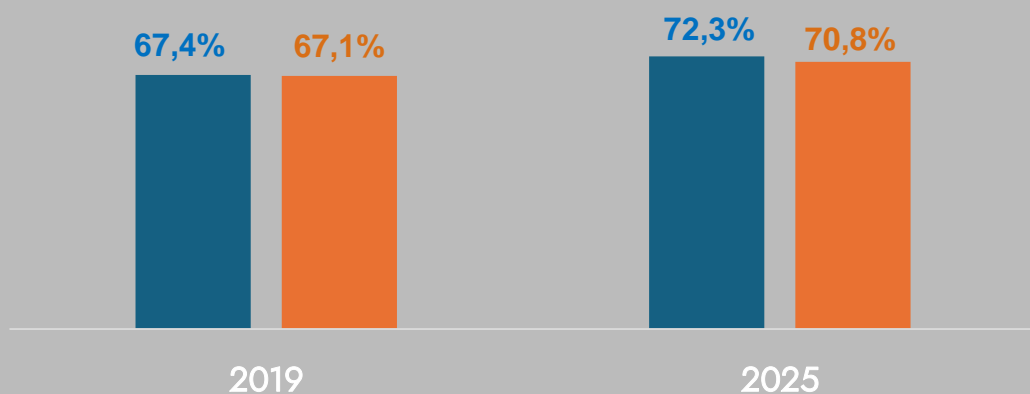
2019 muestra N=1.100
2025 muestra N=1.112

Población que hace deporte en la isla

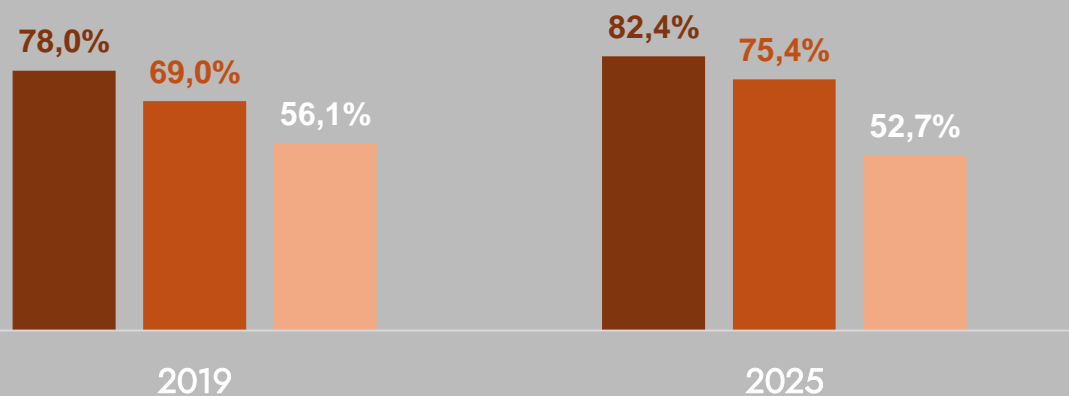
(2025 vs 2019)

El porcentaje de población que hace deporte en Tenerife actualmente es del **71,6%**, lo que significa un aumento de **4,4%** respecto al año 2019 (67,2%) y de **13,2%** respecto al año 2017 (58,4%). Por grupos de edad, el porcentaje solo ha bajado en el grupo de 55 o más años (52,7% por el 56,1% en 2019).

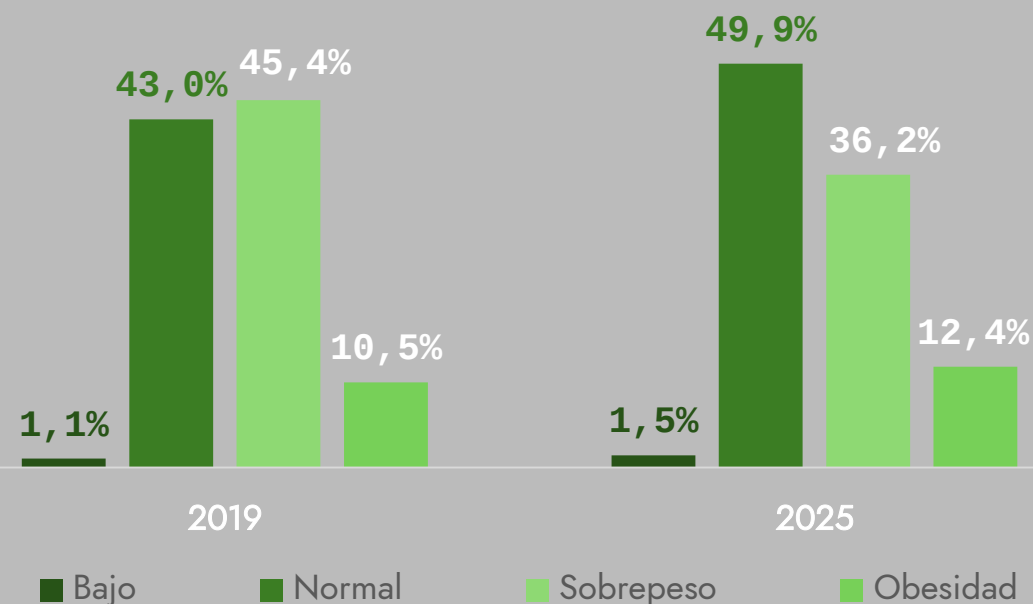
■ Hombres ■ Mujeres



■ 16 a 34 años ■ 35 a 54 años ■ 55 o más años



Distribución de los participantes que sí han practicado deporte en el último año según IMC

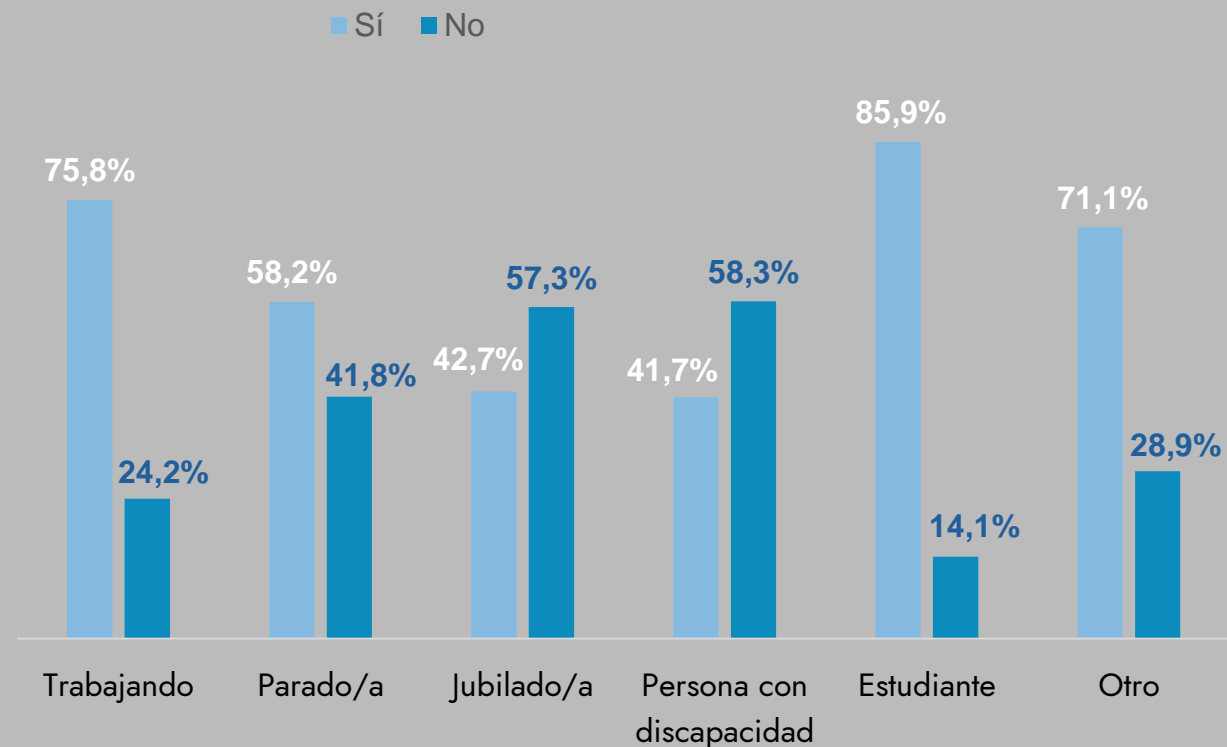
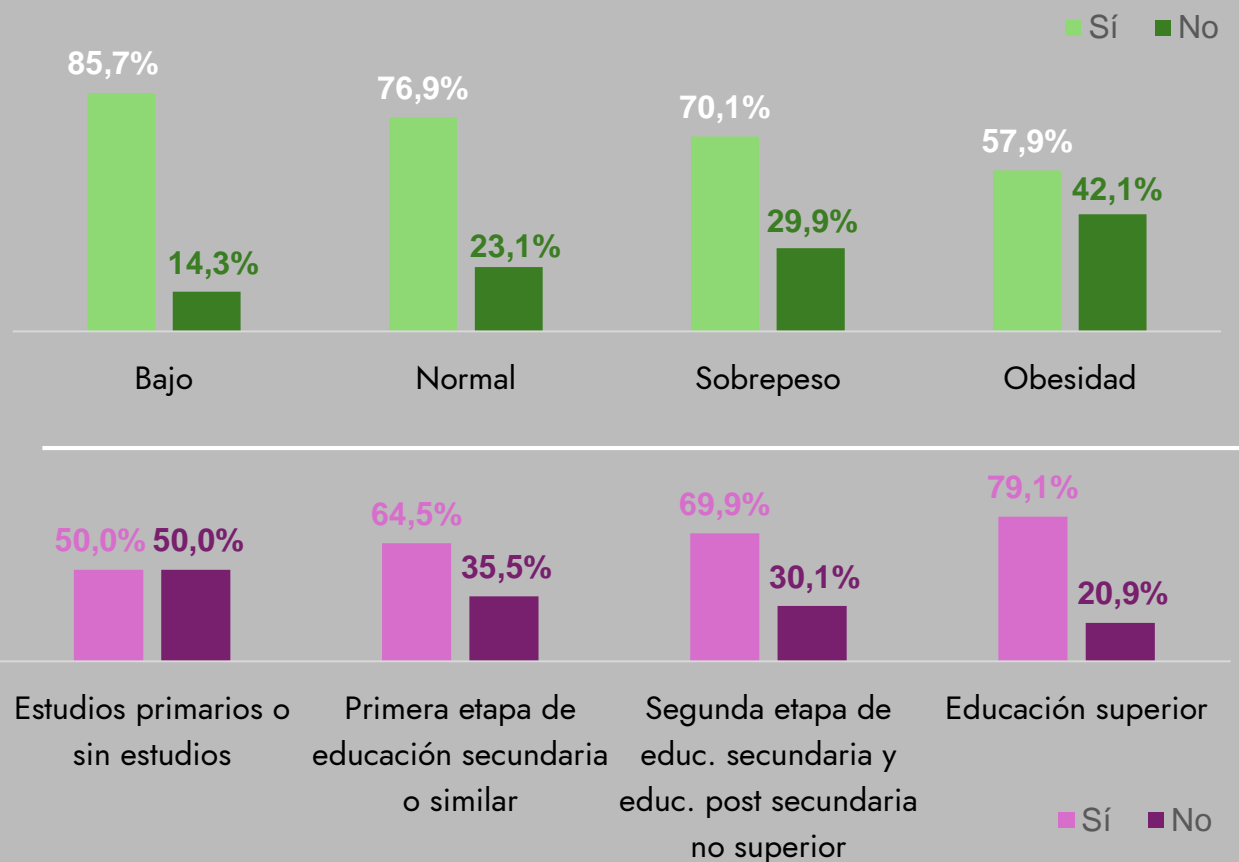


2019 muestra N=1.100
2025 muestra N=1.112

Población que hace deporte en la isla

(2025)

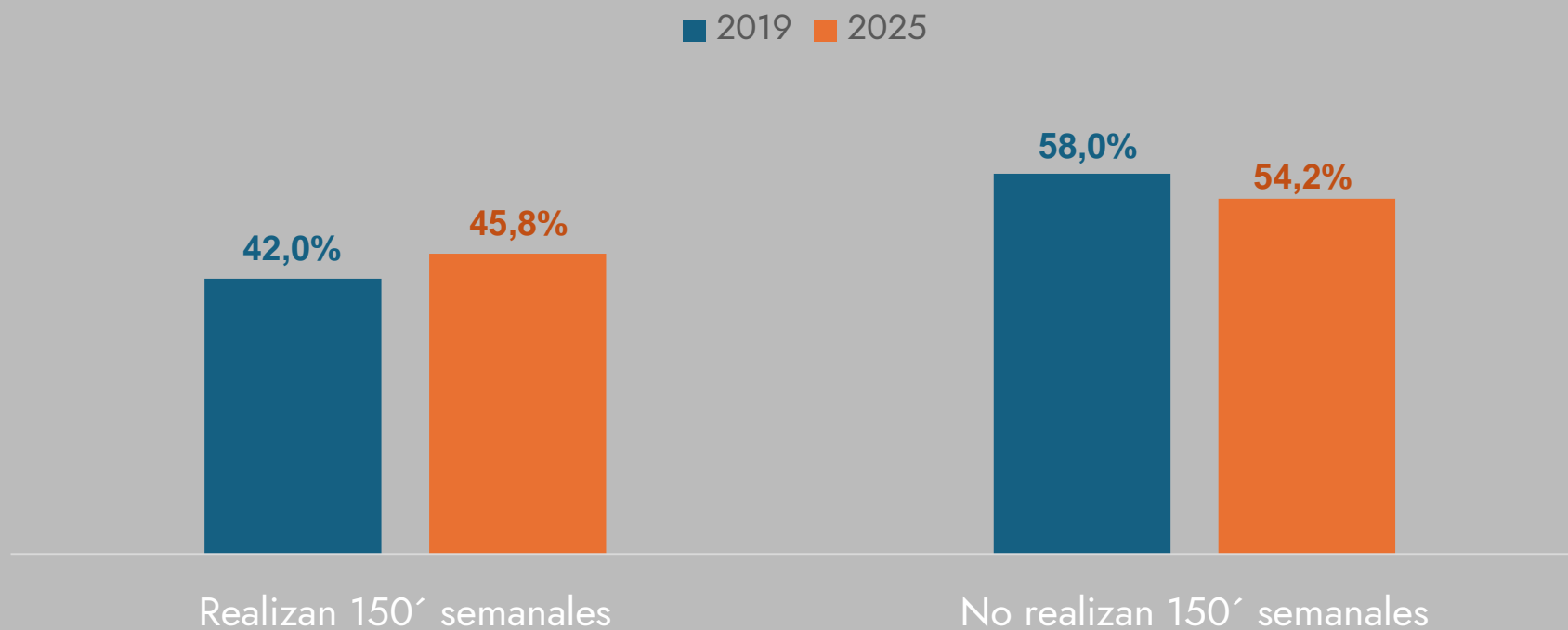
Cuanto mayor es el Índice de Masa Corporal, menor es el porcentaje de personas que hacen deporte. Por nivel de estudios, a mayor nivel, mayor porcentaje de personas que hacen deporte. Por situación laboral, estudiantes y trabajadores en activo son los que presentan mayor porcentaje. El único grupo por debajo del 50% es el de personas jubiladas y personas con discapacidad (42,6%).



Realizan 150 min. de actividad física semanal

(2025 vs 2019)

El porcentaje de población que realiza al menos **150 minutos** de actividad físico-deportiva a la semana, conforme a las recomendaciones de la OMS, se sitúa en el **45,8%** en 2025, lo que supone un incremento de 3,8 puntos porcentuales respecto al año 2019.

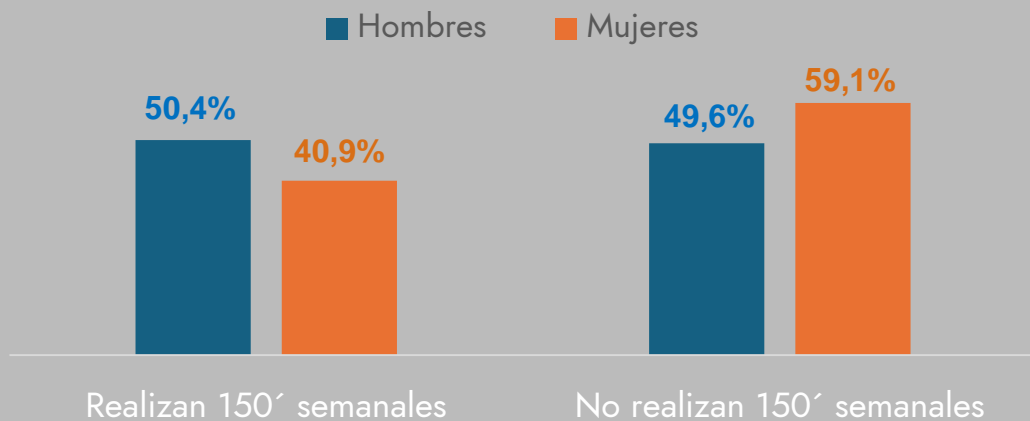


2019 muestra N=1.100
2025 muestra N=1.112

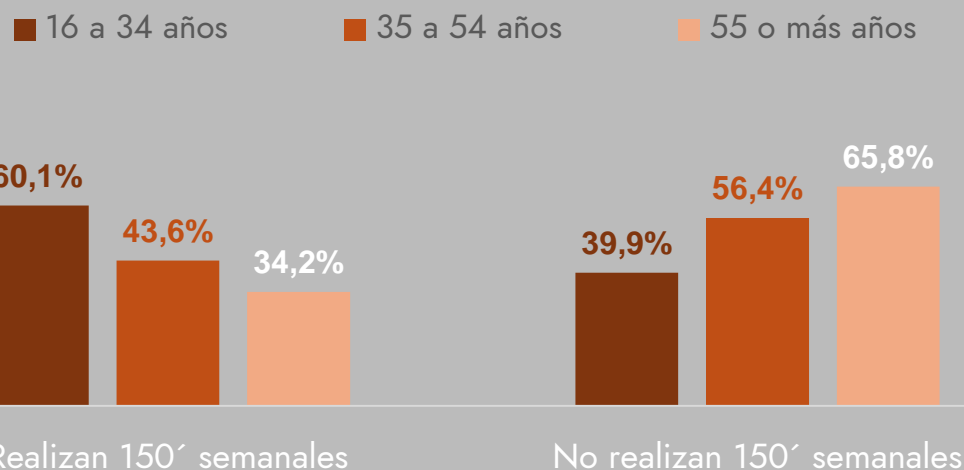
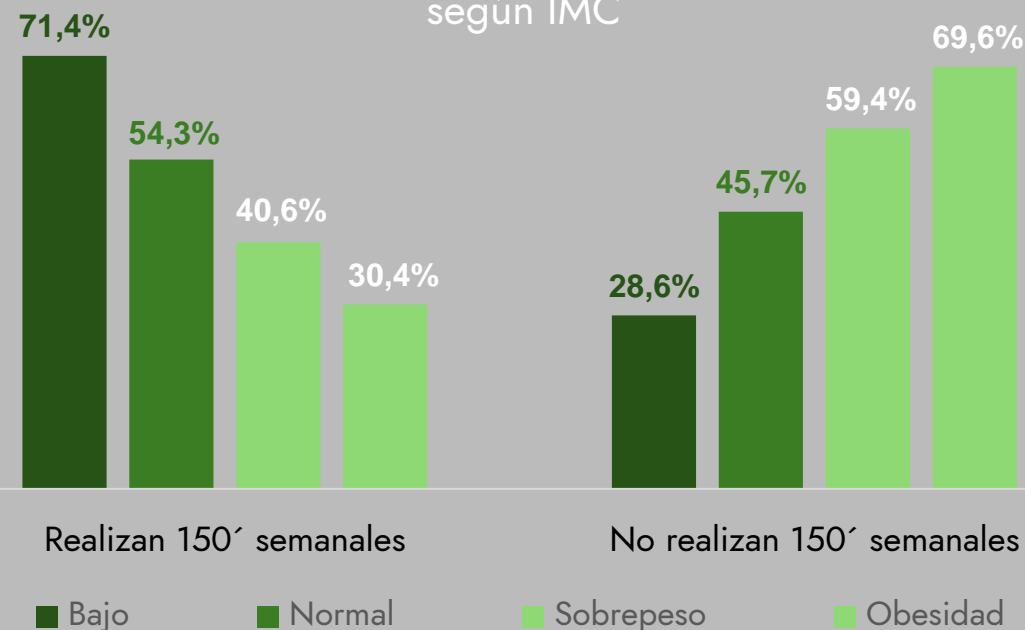
Realizan 150 min. de actividad física semanal

(2025)

El porcentaje de población que realiza al menos 150 minutos semanales de actividad física es mayor entre los hombres (**50,4%**) que entre las mujeres (**40,9%**). Por edad, la práctica desciende de forma progresiva: desde el **60,1%** en el grupo de 16 a 34 años, hasta el **34,2%** entre las personas de 55 o más años. En relación con el IMC, el porcentaje disminuye a medida que aumenta el IMC.



Distribución de los participantes que realizan y no realizan 150 minutos de actividad física semanal según IMC



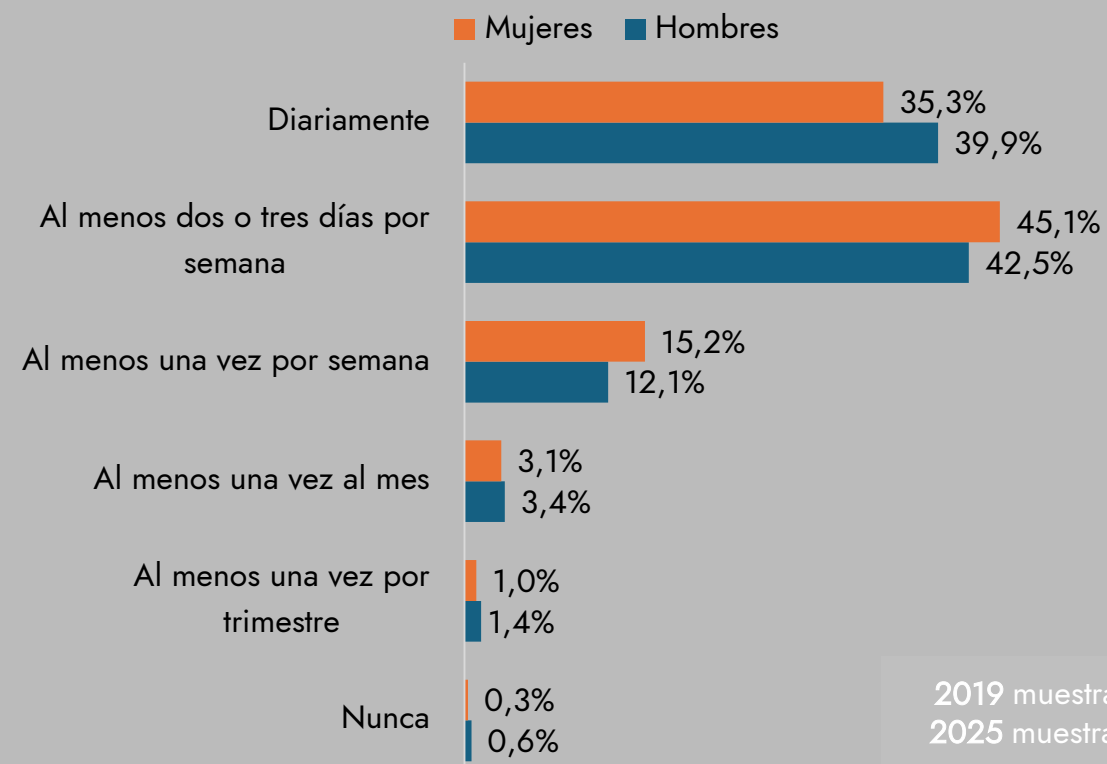
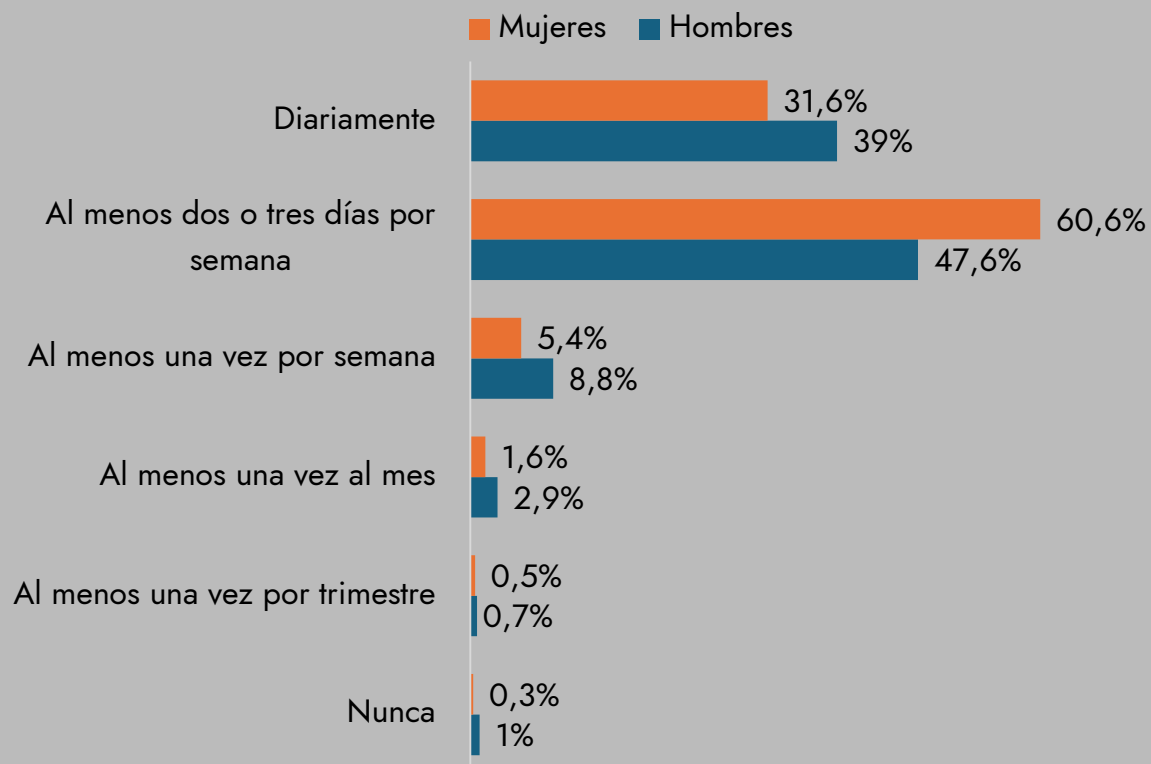
Frecuencia de actividad física por género

(2025 vs 2019)

Entre los que practican deporte, el 96,5% (+1,4% respecto a 2019) hace actividad física y deportiva semanalmente. Entre 2019 y 2025 se observa una **disminución** de quienes realizan la actividad solo una vez por semana, junto con un **aumento** en la frecuencia de “2 o 3 días”, que pasa a ser la más habitual. La **práctica diaria** presenta una leve baja (-2,1%). En conjunto, los resultados reflejan una **mayor regularidad** en la realización de la actividad física y deportiva.

2025

2019



2019 muestra N=736
2025 muestra N=796

Frecuencia del tiempo de la sesión por género

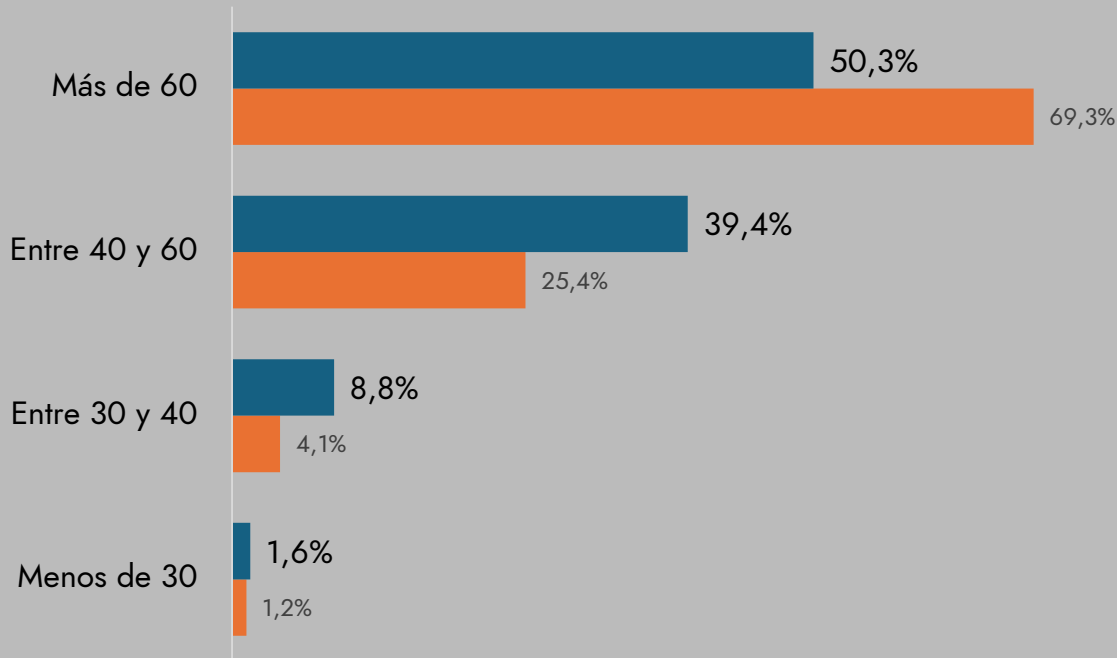
(2025 vs 2019)

Entre 2019 y 2025 se observan variaciones en el tiempo dedicado al deporte en ambos géneros, tendiendo a una **mayor duración de estas.**

Disminuye la proporción de quienes practican **durante menos tiempo** y aumenta la de quienes dedican **más minutos a la actividad.** En conjunto, los resultados evidencian **una práctica más prolongada y constante.**

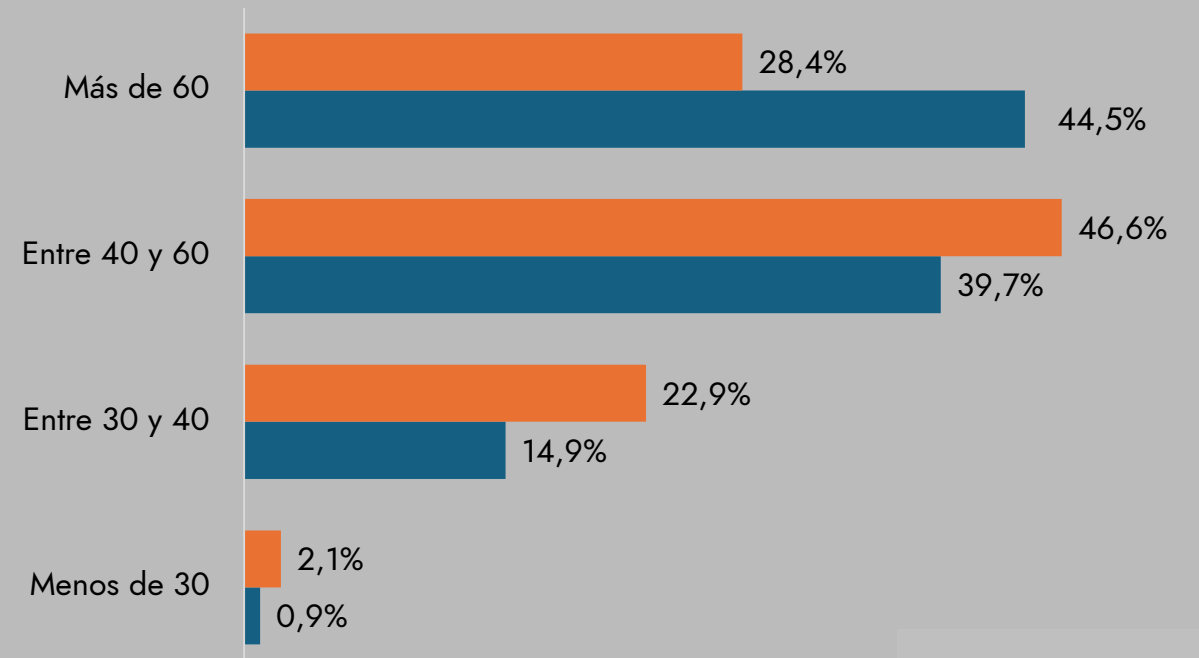
2025

Mujeres Hombres



2019

Mujeres Hombres



2019 muestra N=736
2025 muestra N=796

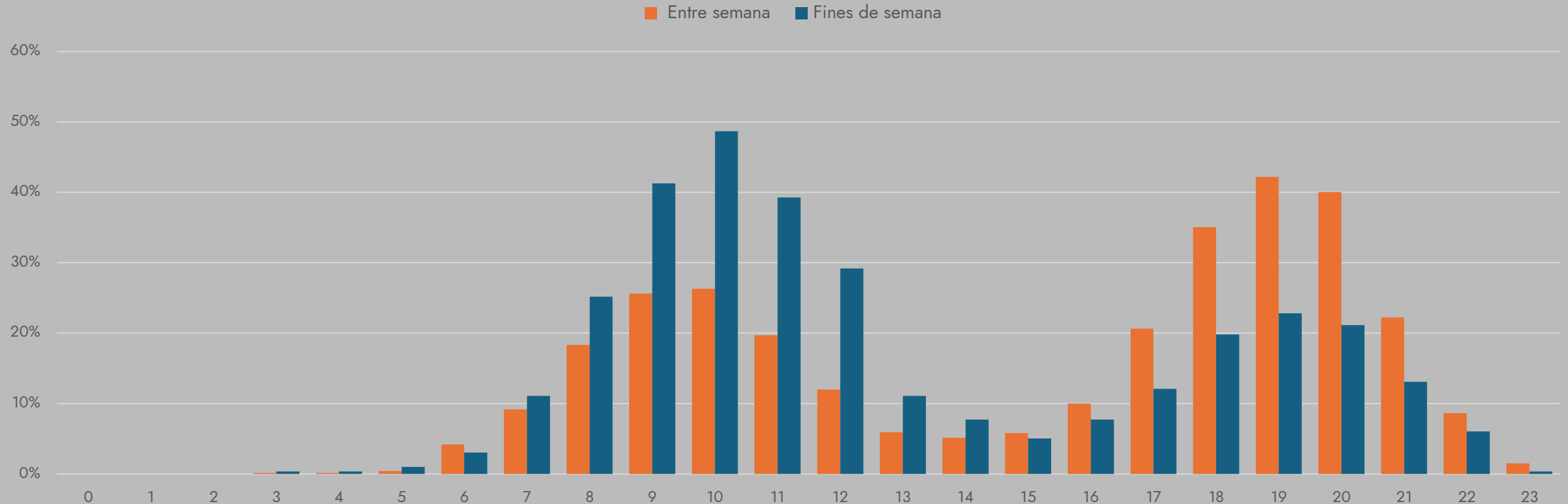
Distribución horaria de la práctica semanal

(2025)

Entre semana, la actividad física se concentra en la tarde (17:00–21:00 h), con un pico a las 19:00 h (42,2%). Durante el fin de semana, predomina la mañana (8:00–12:00 h), alcanzando su máximo a las 10:00 h (48,7%).

La distribución horaria de la práctica semanal apenas ha cambiado respecto a 2019.

¿En qué franjas horarias suele practicar actividad física y/o deporte con mayor frecuencia?



Entornos de práctica físico-deportiva

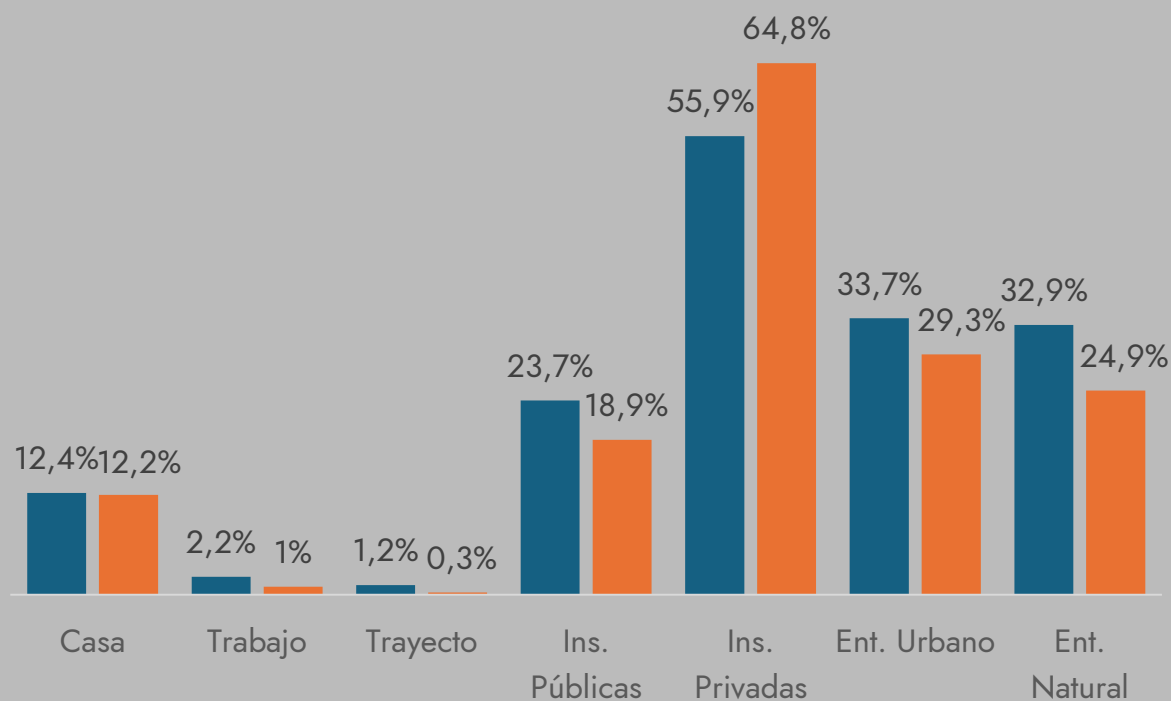
(2025 vs 2019)

Respecto a 2019, los entornos preferentes para realizar actividad físico-deportiva han variado: el **entorno urbano** un **-27,4%** y el **entorno natural** un **-22,7%**.

El incremento más notable se produce en las **instalaciones deportivas privadas**, con un aumento del **26%**.

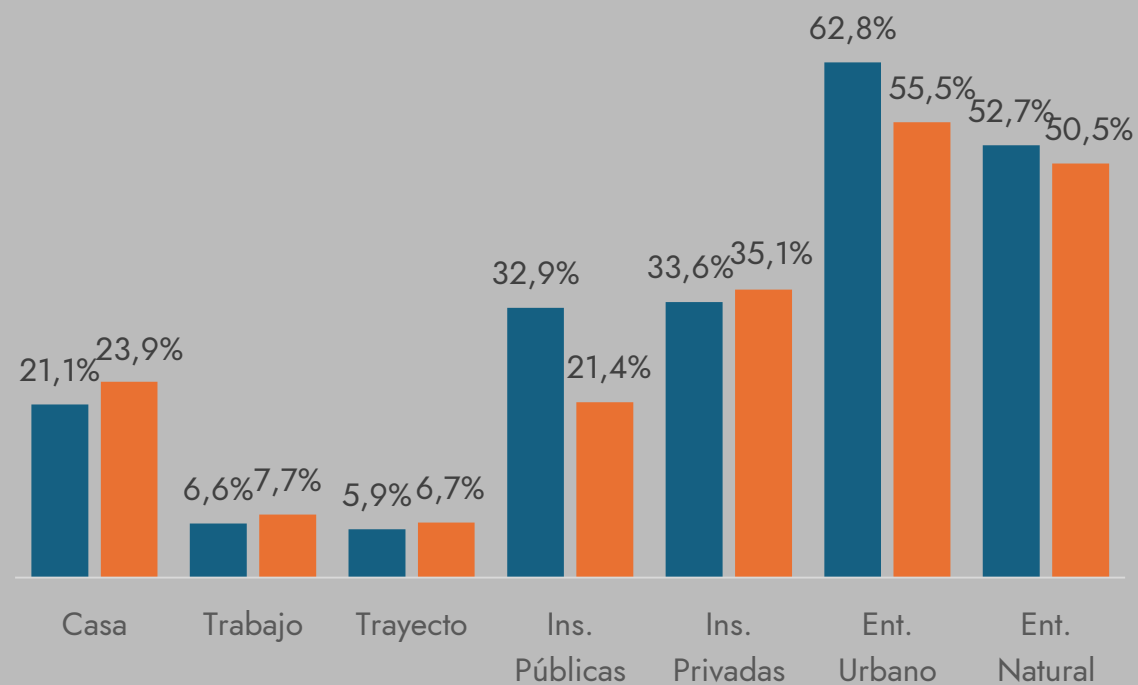
2025

■ Hombres ■ Mujeres



2019

■ Hombres ■ Mujeres

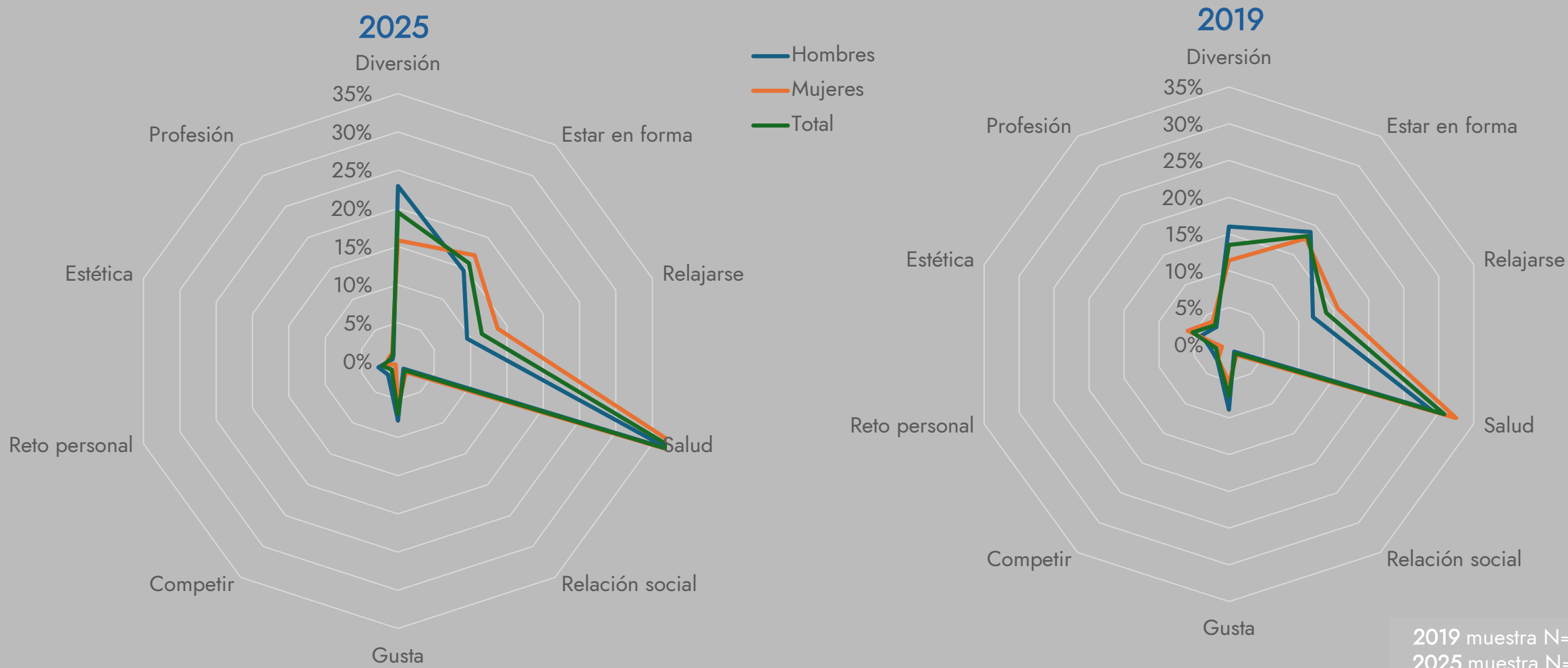


2019 muestra N=990
2025 muestra N=796

Motivos más influyentes para hacer deporte

(2025 vs 2019)

Los 4 motivos más influyentes siguen siendo los mismos que en 2019, pero ha cambiado ligeramente la distribución. Ahora son más importantes la **salud** (pasa de 31,0% al 39,1%) y la **diversión** (pasa del 13,6% al 19,5%) y son menos importantes **estar en forma** (pasa de 18,5% al 15,8%) y **relajarse** (pasa del 14% al 11,6%)

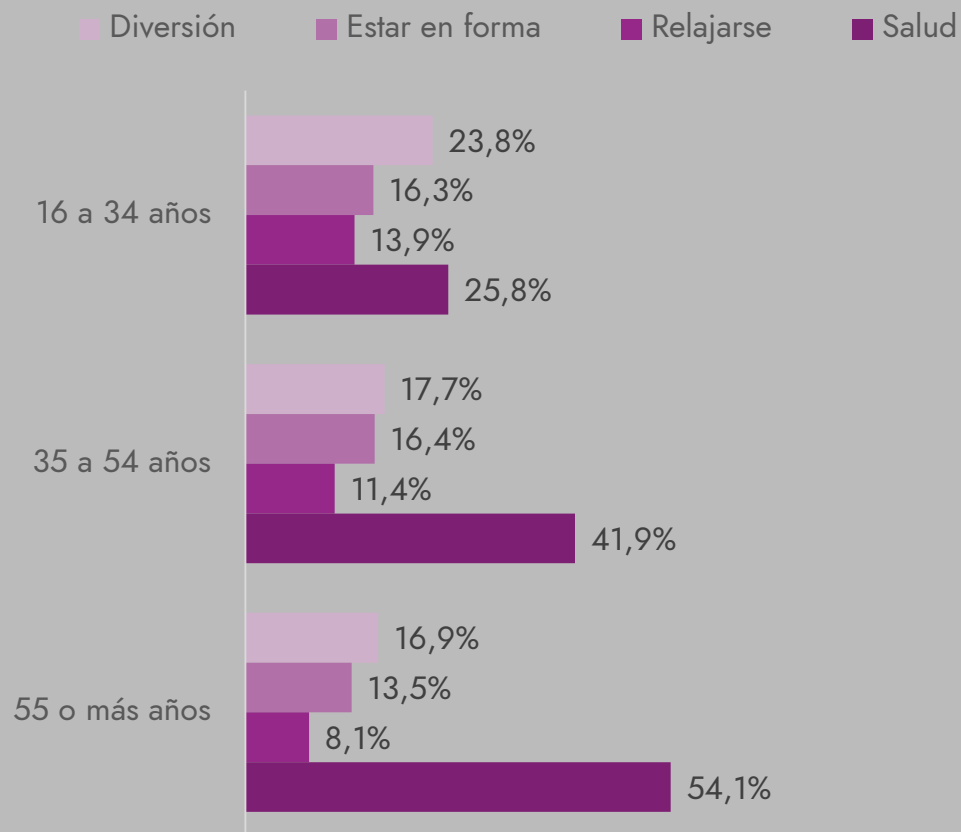


Motivos más influyentes para hacer deporte

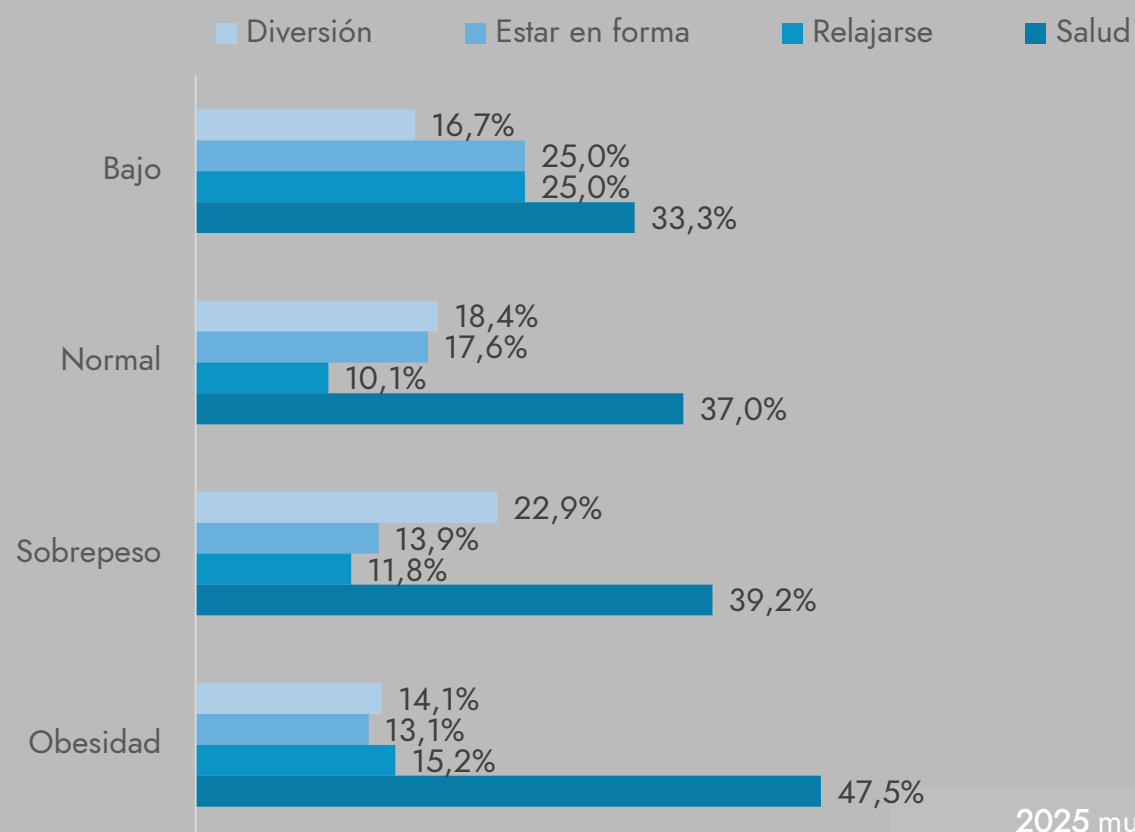
por edad e IMC

En 2025, la **salud** es el principal motivo para más de la mitad de las personas de 55 o más años (54,1%) y para casi la mitad de las personas con obesidad (47,5%). Además, es el motivo más influyente en todos los grupos, aumentando con la edad y también con el Índice de Masa Corporal. La **diversión** y **relajarse**, son motivos que pierden relevancia según aumenta la edad.

Edad



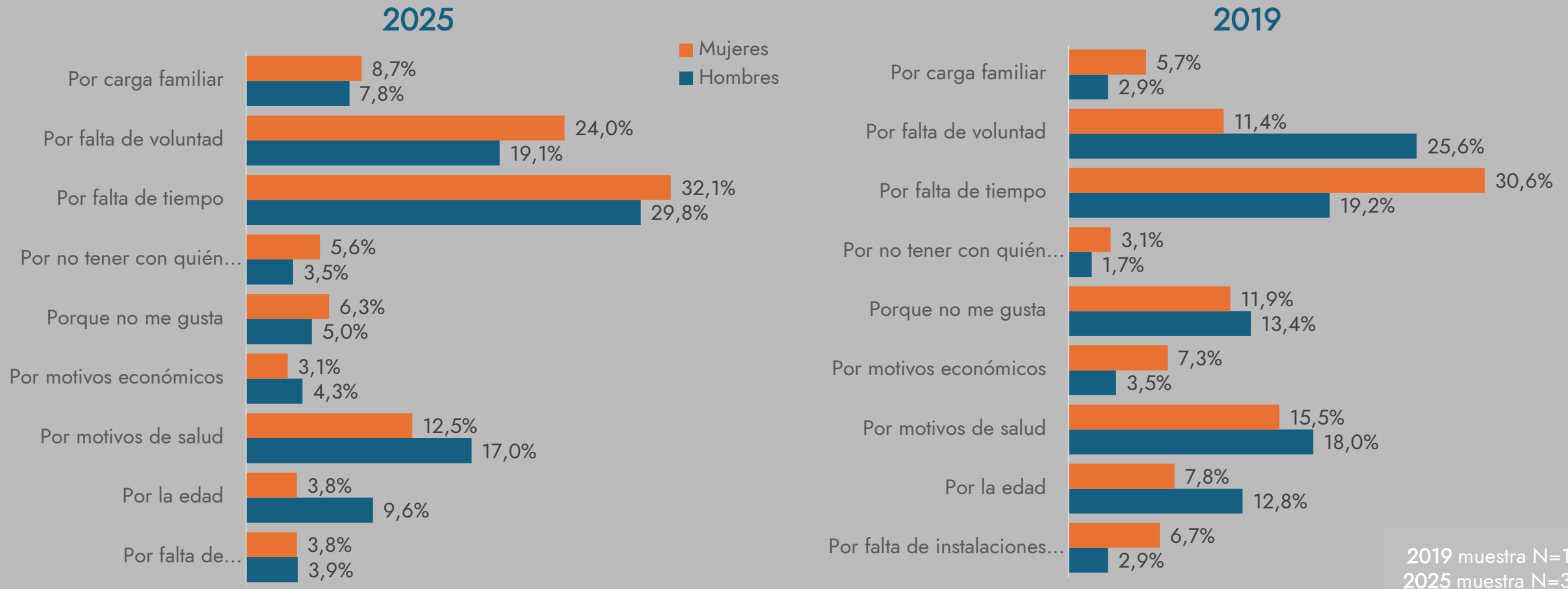
IMC



Principales motivos por los que no hace deporte

(2025 vs 2019)

Los motivos principales por lo que no hacen deporte las personas residentes en Tenerife siguen siendo la **falta de tiempo** y la **falta de voluntad**, para ambos géneros. Cabe destacar que ha disminuido hasta casi la mitad los que no hacen deporte porque **no les gusta**, y ha aumentado (especialmente en los hombres) el porcentaje de **carga familiar**.



2019 muestra N=110
2025 muestra N=316

Actividades más practicadas

(2025 vs 2019)

Las tres actividades físicas y deportivas más practicadas en Tenerife siguen siendo las mismas, aunque se intercambian el primer y segundo puesto: ahora el **gimnasio** está en el 1º puesto con un 26,1%, y **caminar** está en el 2º puesto, con un 12,1%. Los deportes sociomotrices más practicados siguen siendo el fútbol, el pádel y el baile.

Psicomotrices

	2025		2019
Gimnasio	26,1%	(+9,7%)	16,4%
Caminar	12,1%	(-11,6%)	23,7%
Running	7,5%	(+2,3%)	5,2%
Entrenamiento funcional	6,5%	(+4,5%)	2,0%
Natación	5,4%	(+0,5%)	4,9%
Pilates	5,0%	(+2,6%)	2,4%
Ciclismo	3,1%	(+1,5%)	1,6%
Senderismo	2,5%	(-1,3%)	3,8%
Crossfit	2,4%	(+1,2%)	1,2%
Yoga	1,8%	(+0,4%)	1,4%

Sociomotrices

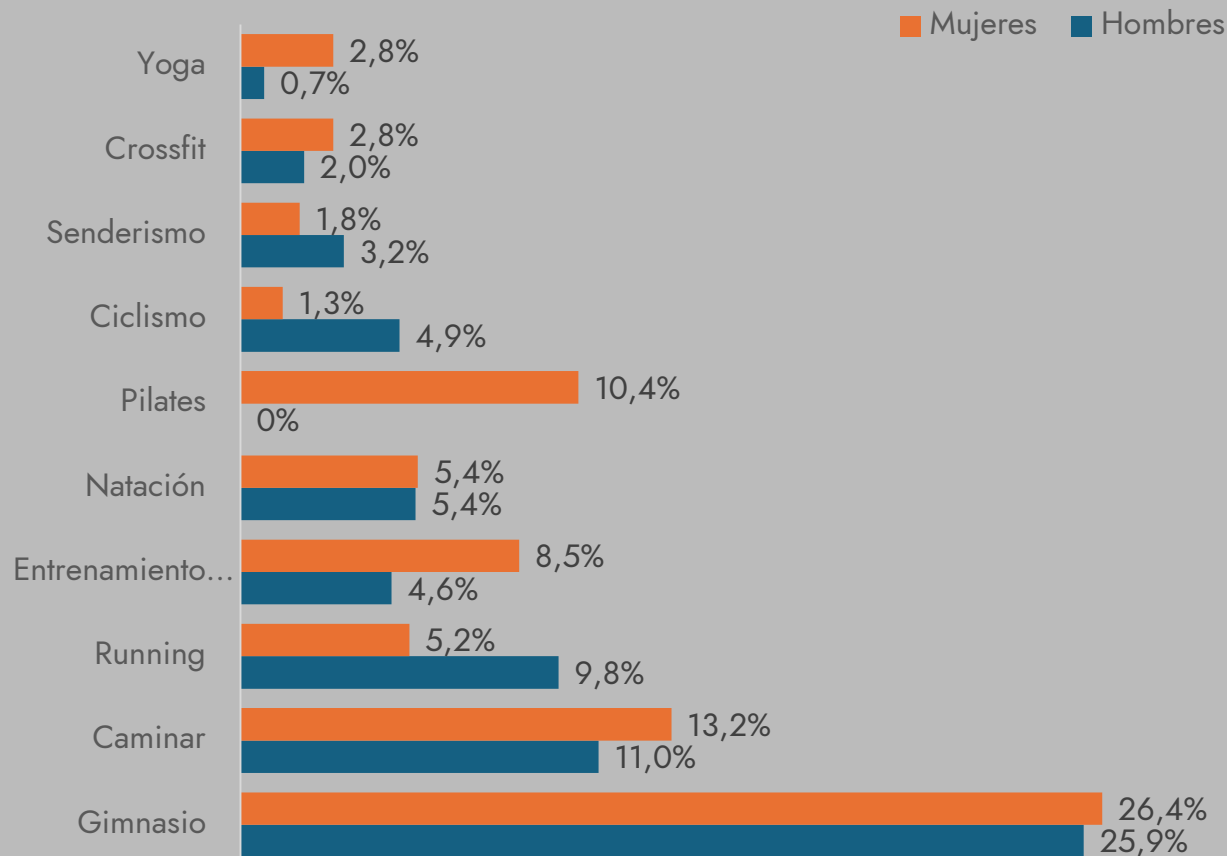
	2025		2019
Fútbol	3,9%	(-2,2%)	6,1%
Pádel	3,6%	(+1,2%)	2,4%
Baile	2,8%	(+1,3%)	1,5%
Boxeo	1,5%	(+1,1%)	0,4%
Artes marciales	0,9%	(+0,2%)	0,7%
Tenis	0,9%	(+0,2%)	0,7%

Actividades más practicadas por género

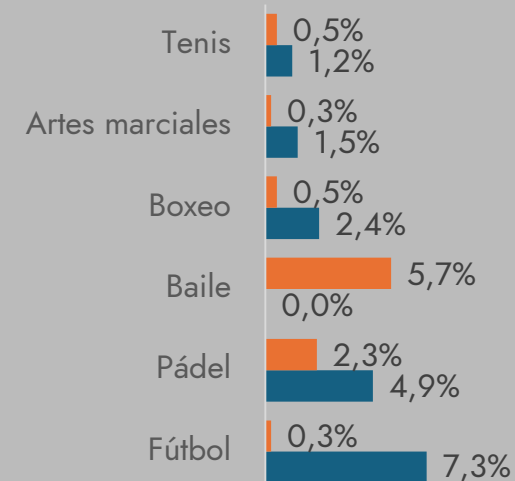
(2025)

El porcentaje de mujeres que practican **pilates**, **baile** y **entrenamiento funcional** es significativamente mayor que el de hombres. El porcentaje de hombres que practican **fútbol**, **running** y **ciclismo** es significativamente mayor que el de mujeres.

Psicomotrices



Sociomotrices

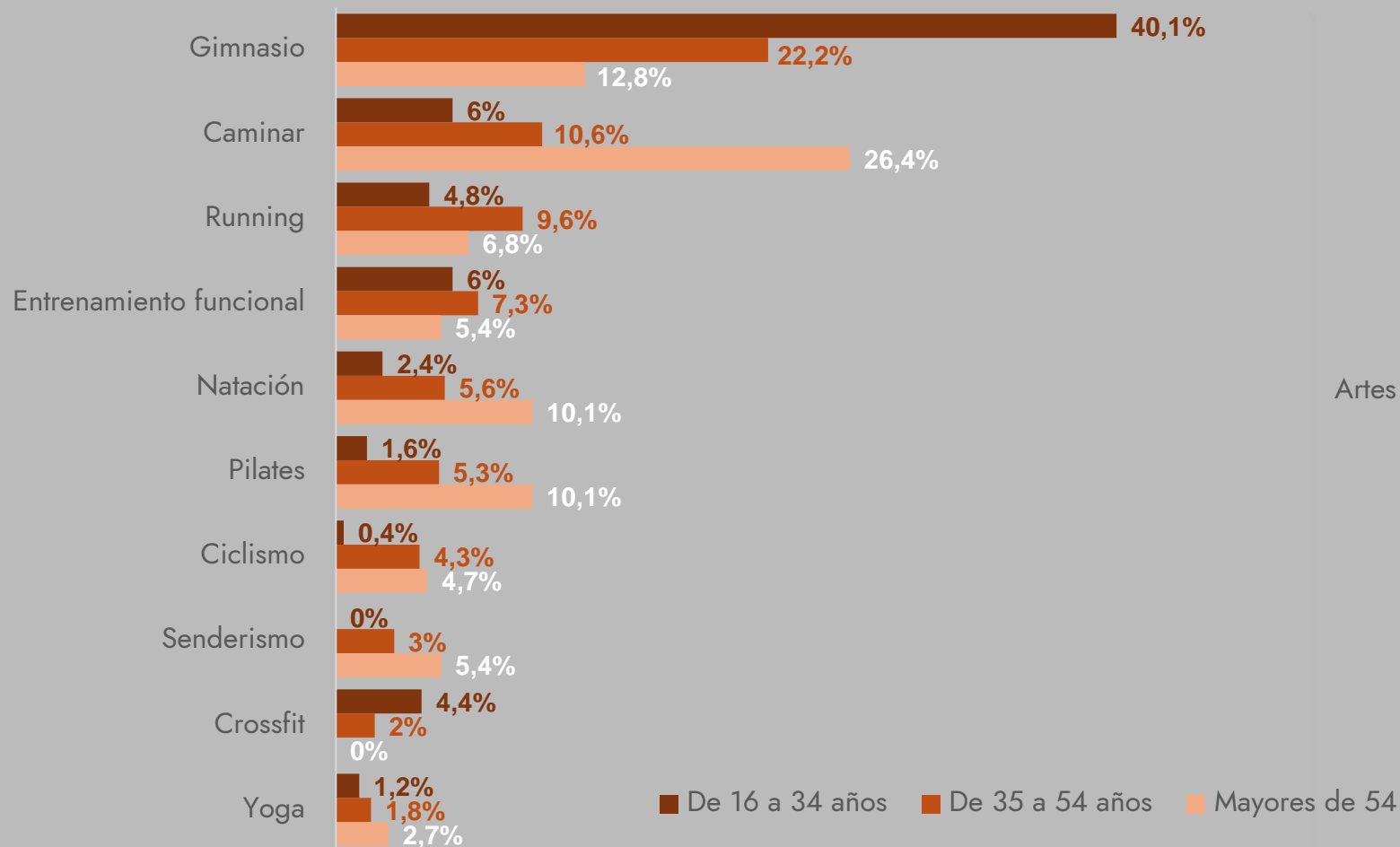


Actividades más practicadas por edad

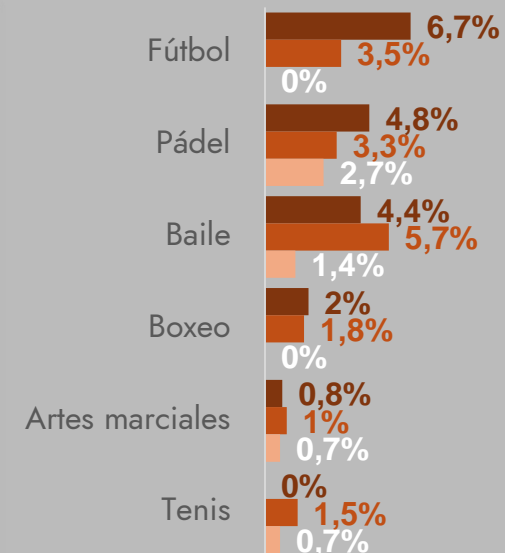
(2025)

Entre las personas de 16 a 34 años destaca la práctica de actividades de **gimnasio**, y entre las de 35 a 54 años además del gimnasio destaca la caminata deportiva. Entre las personas de 55 años o más la práctica más habitual es la caminata deportiva (26,4%) seguida del gimnasio (12,8%), natación y pilates (ambas 10,1%).

Psicomotrices



Sociomotrices

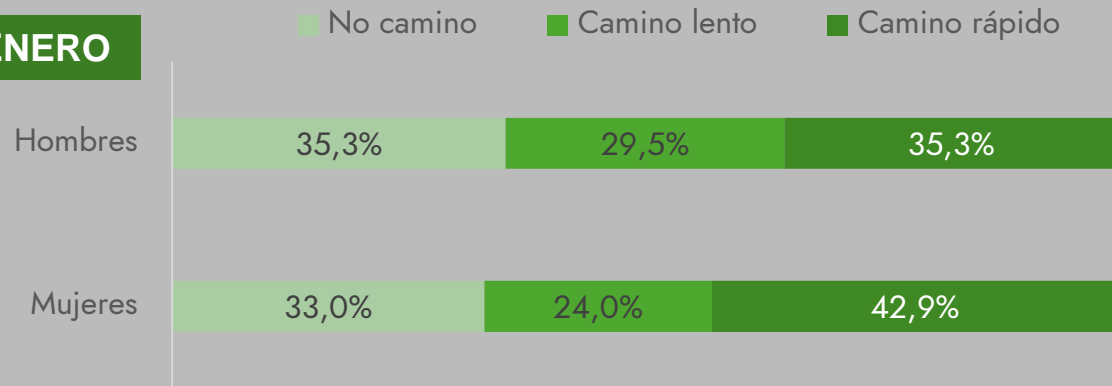


Caminar como actividad física por género, edad e IMC

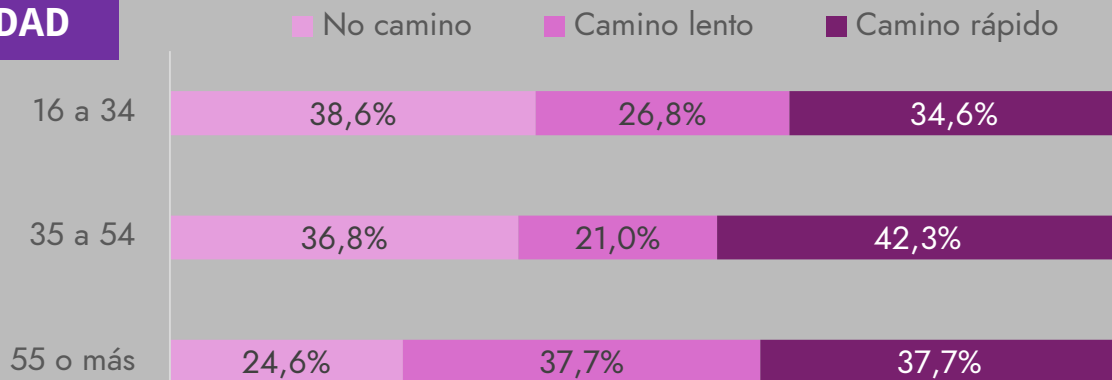
(2025)

El porcentaje de hombres y mujeres que caminan, como actividad deportiva, es similar (64,7% y 67,0%). Las mujeres presentan un porcentaje significativamente mayor de caminar rápido (42,9% frente a 35,3%). Por edad, caminan más los de 55 o más años (75,4%), y por Índice de Masa Corporal destacar que las personas con peso normal son las que más caminan a ritmo rápido (43,6%).

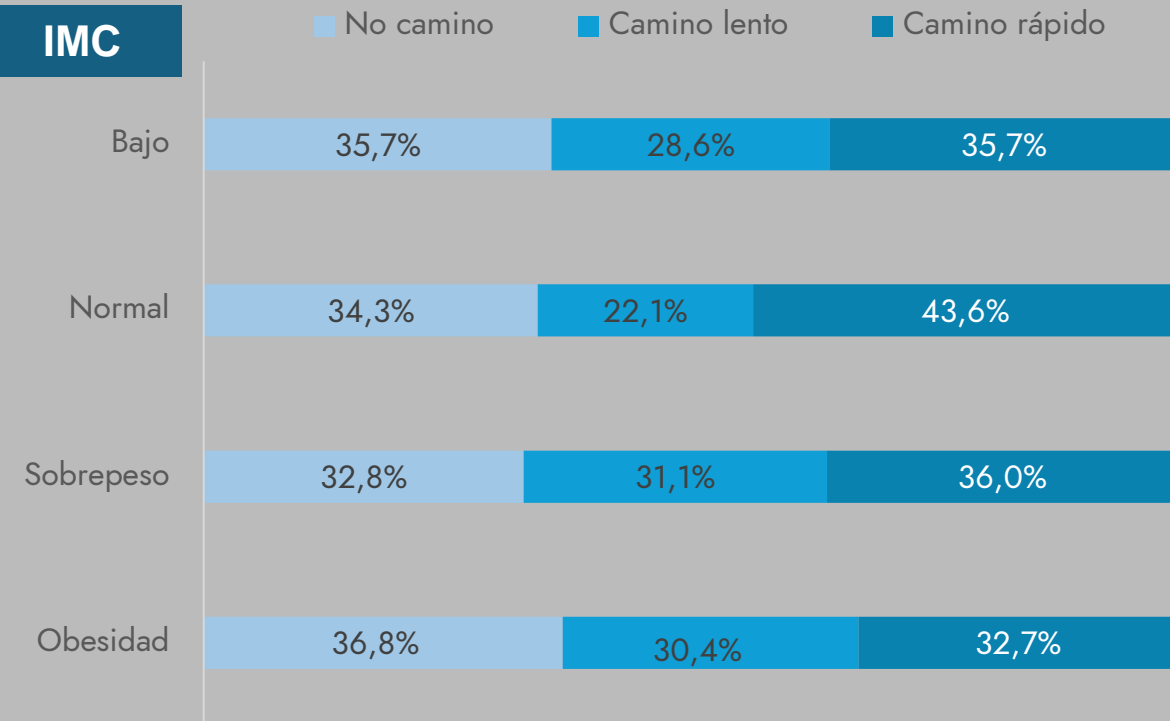
GÉNERO



EDAD



IMC

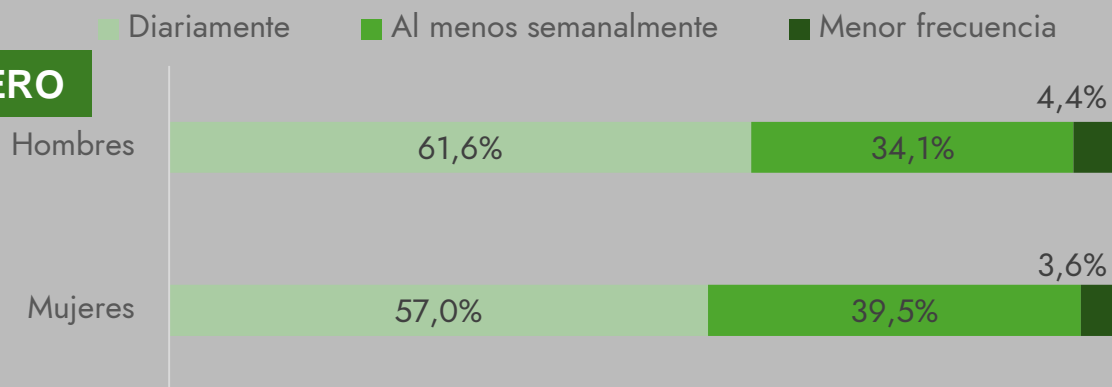


Características de caminar como actividad física

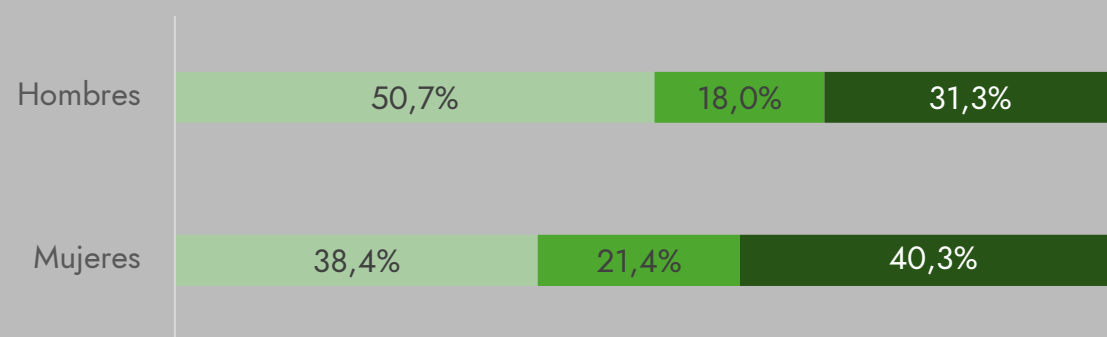
(2025)

No existen diferencias significativas entre hombres y mujeres en la frecuencia, pero sí en el acompañamiento, pues los hombres caminan solos en mayor proporción (50,7% frente a 38,4%). Por edad no se aprecian grandes diferencias en el acompañamiento, pero sí en la frecuencia, pues las personas de 55 o más años caminan diariamente en mayor proporción (67,5%).

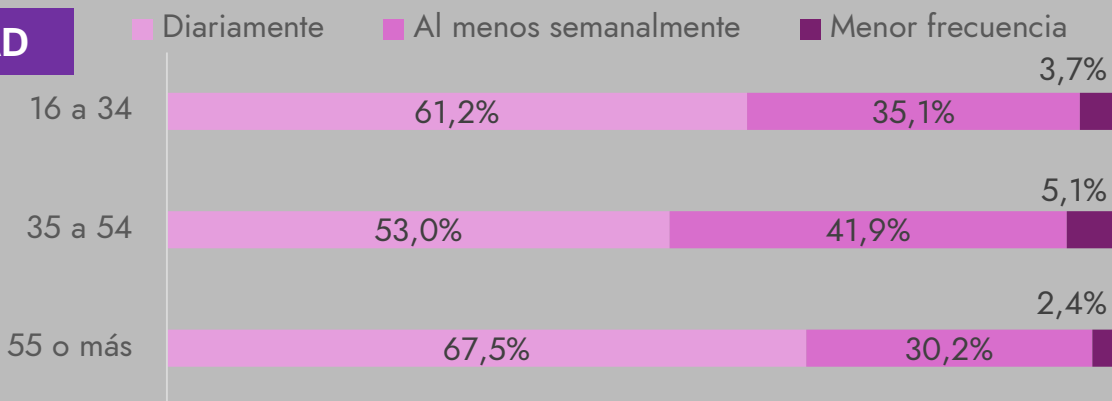
GÉNERO



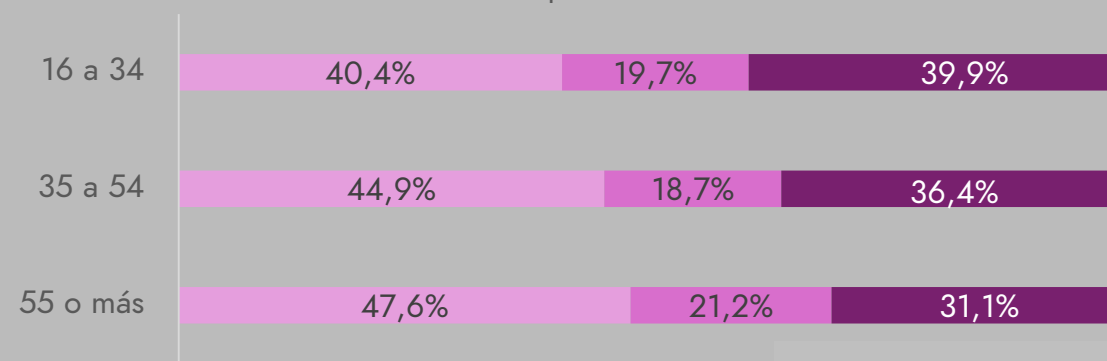
Stacked bar chart showing walking companionship by gender. The legend includes: Solo (light green), Con otras personas (medium green), and De las dos formas (dark green).



EDAD



Stacked bar chart showing walking companionship by age group. The legend includes: Solo (light pink), Con otras personas (medium pink), and De las dos formas (dark pink).

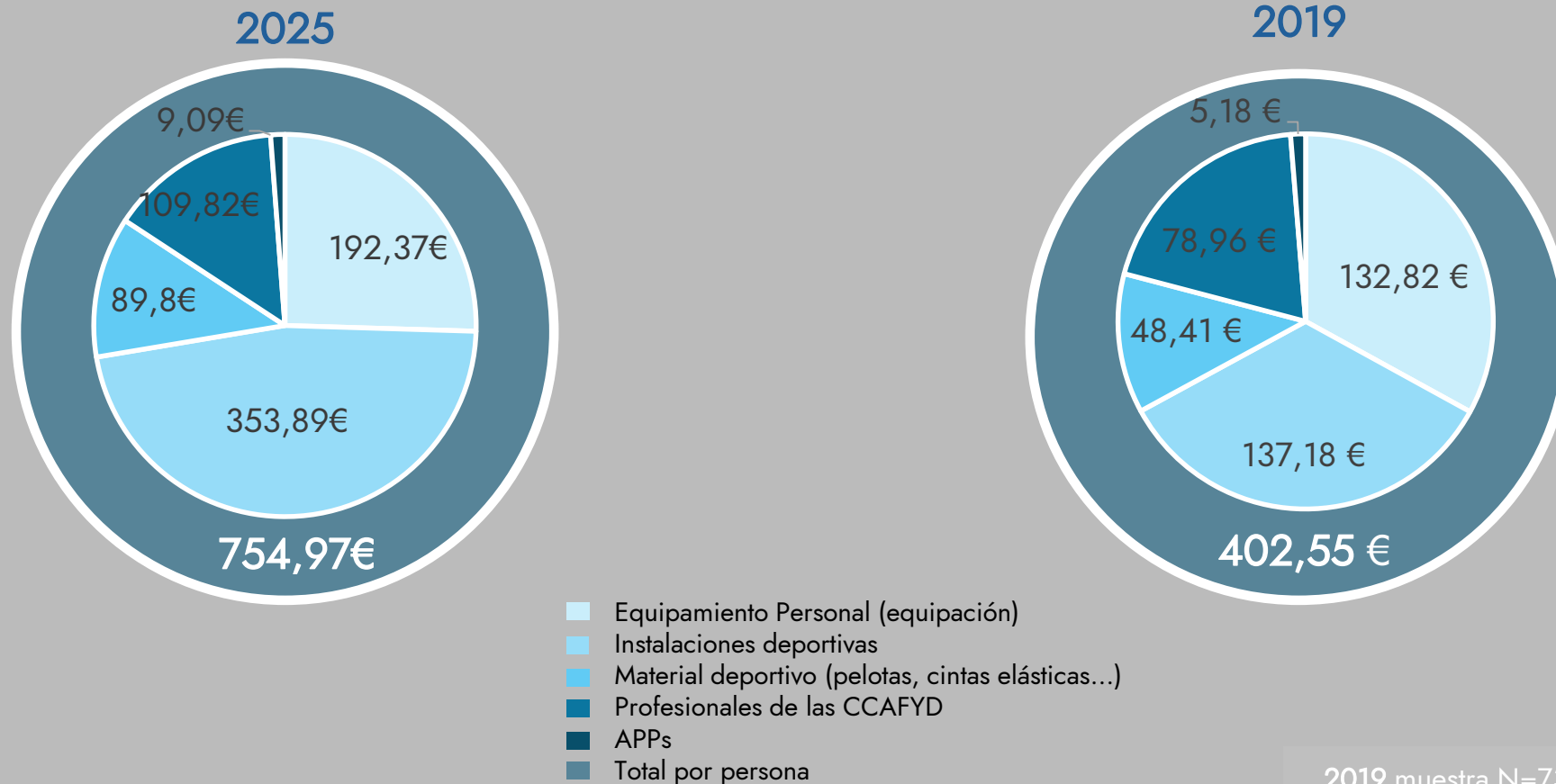


Dimensión económica de la práctica deportiva

(2025 vs 2019)

Entre 2019 y 2025 se produce un aumento en la media de gasto anual por persona para practicar actividad físico deportiva. La diferencia de las medias es:

Equipamiento: +59,55€ / Instalaciones: +216,71€ / Material: +41,39€ / Profesionales: +30,86€ / APPs: 3,91€
Total: +352,42€



2019 muestra N=736

2025 muestra N=796

Dimensión económica de la práctica deportiva

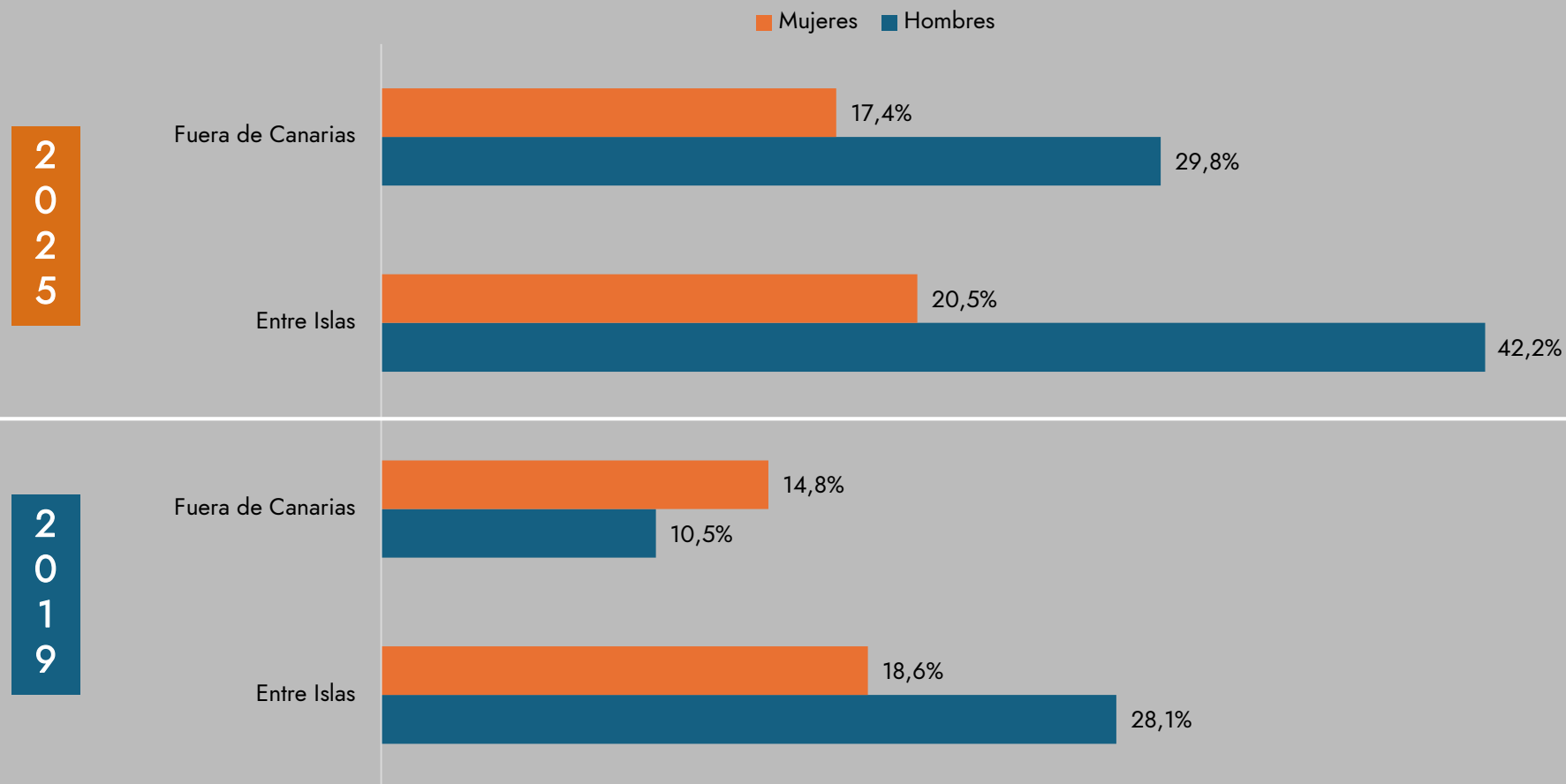
(2025 vs 2019)

El gasto medio en practicantes de actividades físicas o deporte en 2025 ha sido de 754,97€ en general. Destacando el grupo de 35 a 54 años como el de mayor presupuesto total en 2025 con 798,77€. El gasto medio total de las mujeres en 2025 (794,15€) supera al de los hombres (718,09€), tendencia contraria con los resultados en 2019. Se subrayan en amarillo las diferencias significativas entre hombres y mujeres respecto al gasto.

Grupo de edad	Equipamiento personal		Instalaciones		Material		Profesionales		APPs		Total	
	2025	2019	2025	2019	2025	2019	2025	2019	2025	2019	2025	2019
De 16 a 34	180,50	102,28	363,48	101,19	59,50	53,3	90,02	56,93	12,02	6,85	705,52	320,55
De 35 a 54	200,88	115,29	349,06	115,18	119,14	28,99	120,60	75,60	9,08	4,83	798,77	339,89
Mayores de 55	189,80	73,46	350,51	66,75	62,91	25,83	114,66	50,67	4,12	3,83	721,99	220,54
Hombres	212,78	108,95	292,18	92,60	114,43	51,31	85,95	61,52	12,75	4,90	718,09	319,28
Mujeres	170,69	85,84	419,44	97,08	63,65	16,25	135,17	63,65	5,21	4,86	794,15	267,68
Total Media	192,37	132,82	353,89	137,18	89,80	48,41	109,82	78,96	9,09	5,18	754,97	402,55

En relación con los viajes interinsulares han aumentado respecto a 2019 un **8,6%** (31,7% total en 2025).
Los viajes fuera de Canarias también han aumentado respecto a 2019 un **11,2%** (23,7% total en 2025).

Personas que viajan para realizar actividad físico deportiva

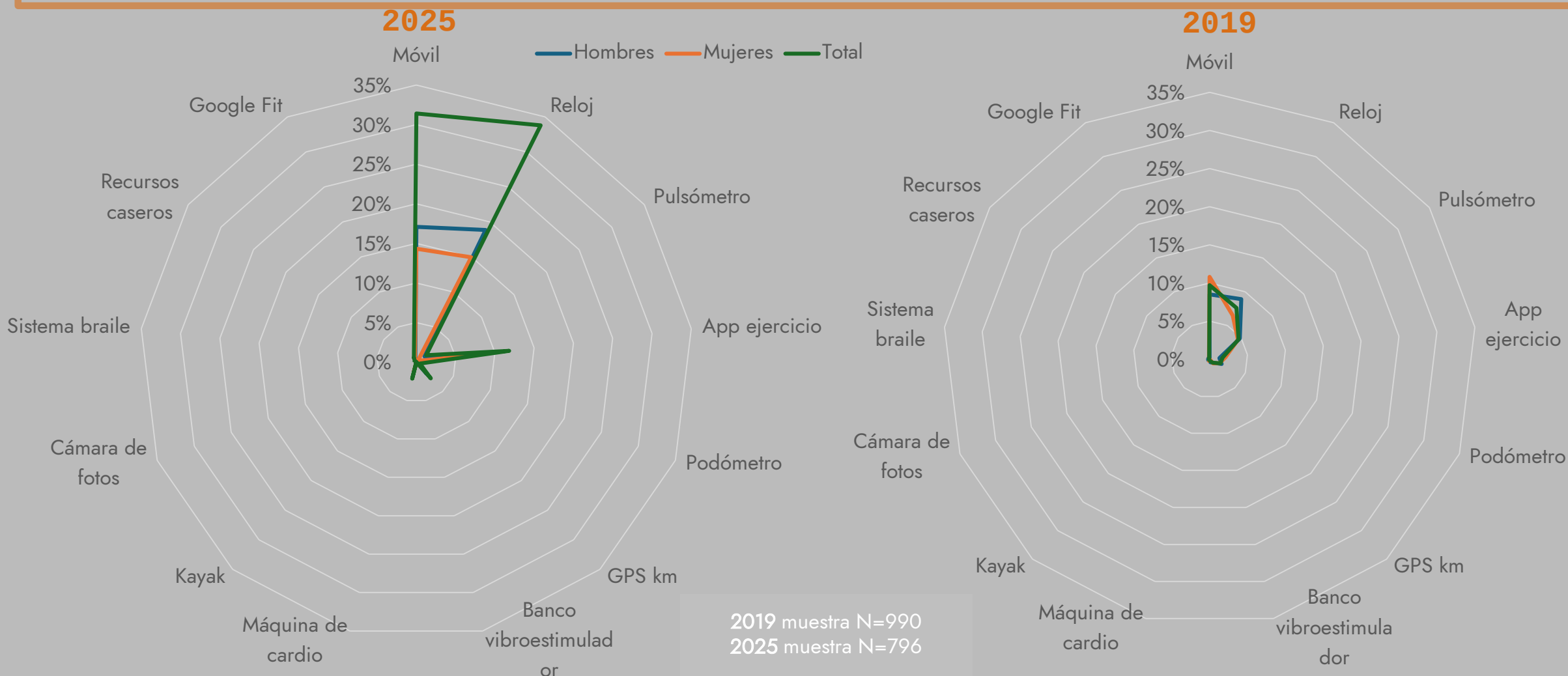


Presencia de las TIC en la actividad deportiva

(2025 vs 2019)

Se produce aumento en el uso de **móviles y relojes deportivos**, que se consolidan como los principales recursos tecnológicos. En paralelo, disminuye el uso de **dispositivos específicos**.

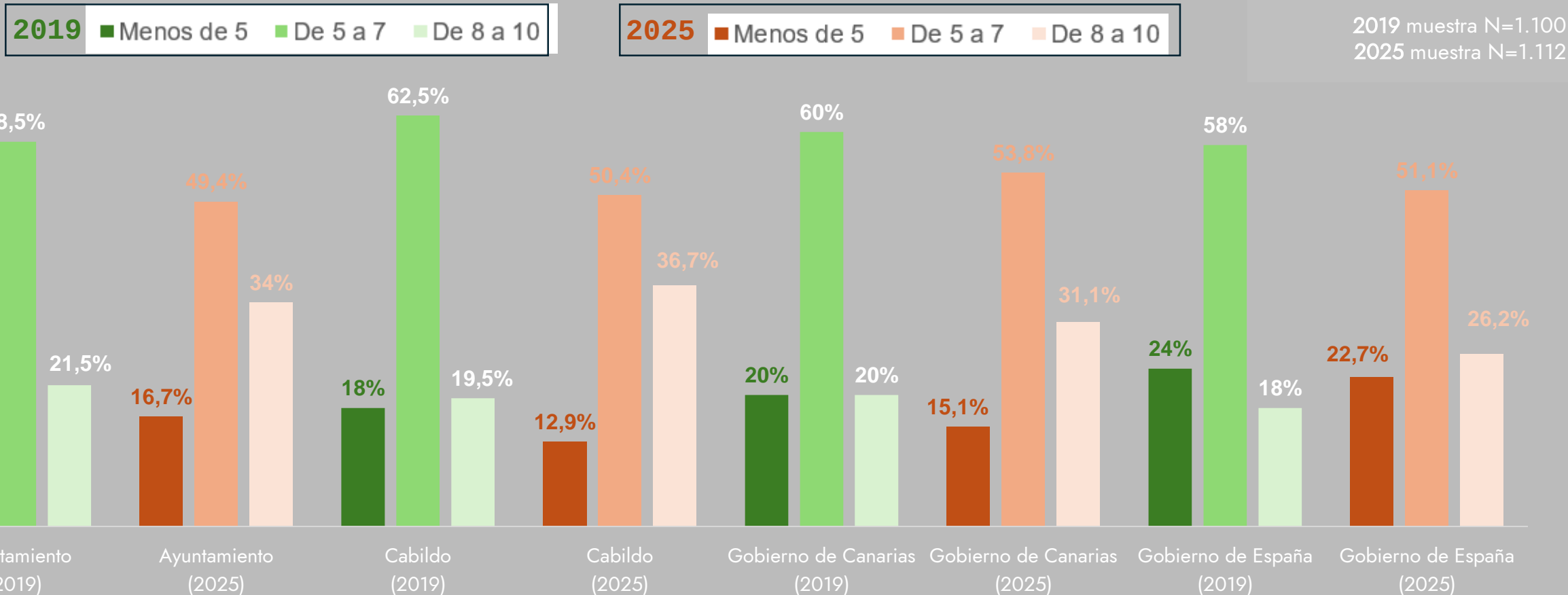
En 2025, el **58,5%** (+31,9% respecto a 2019) emplea algún recurso tecnológico en su práctica deportiva.



Valoración de la gestión deportiva institucional

(2025 vs 2019)

En comparación con 2019, en 2025 se observa un **incremento** en la valoración de **8 a 10** en todas las **administraciones**, reflejando una mejora en la percepción ciudadana. Aunque el tramo de **5 a 7** sigue siendo el **más frecuente**, su peso disminuye levemente, indicando una tendencia hacia opiniones más positivas. Los mayores avances se registran en el **Cabildo** y el **Gobierno de Canarias**.

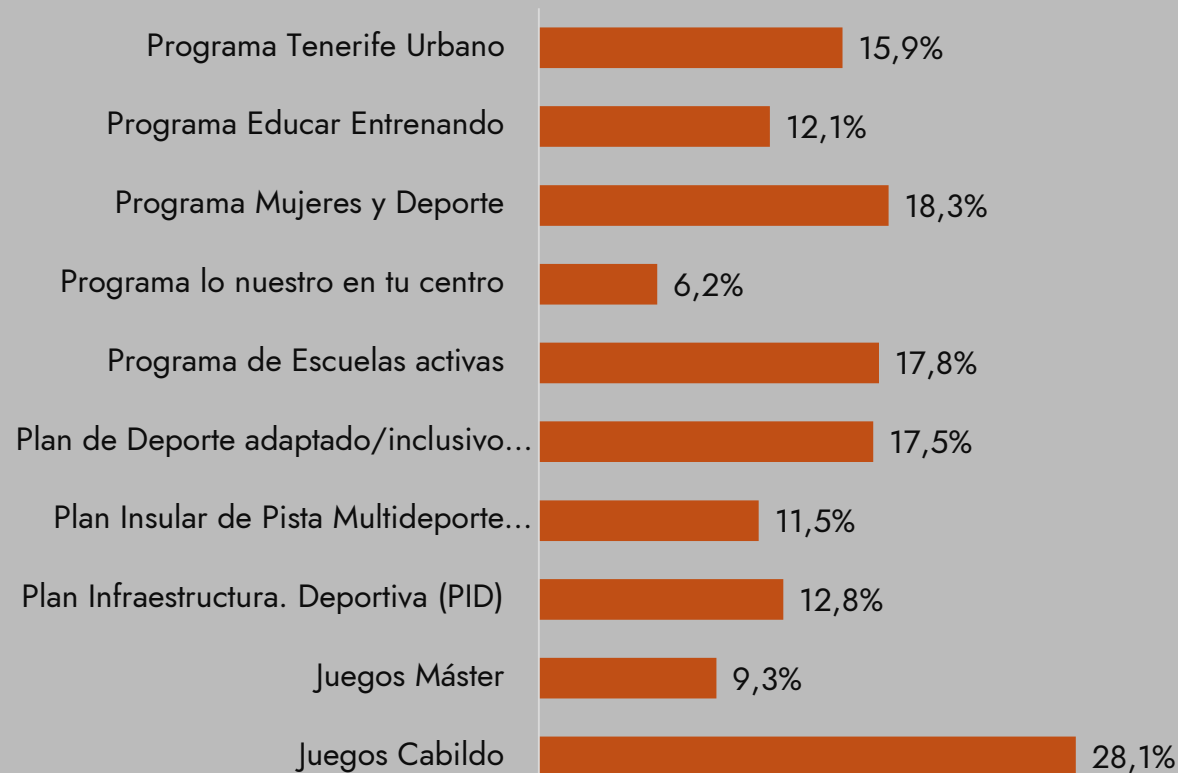


Conocimiento de los programas

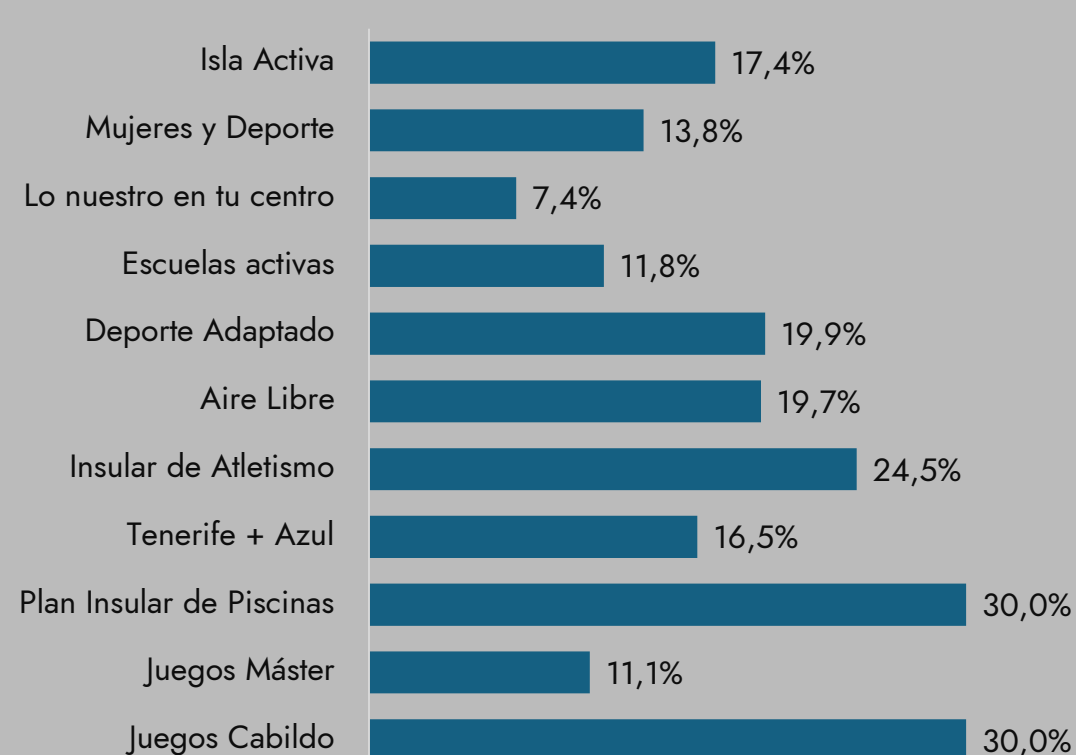
(2025 vs 2019)

En 2025, se muestra una **mejora general** respecto a 2019. Los **Juegos del Cabildo** continúan siendo el programa más conocido (**28,1%**), seguido por **Mujeres y Deporte** (**18,3%**) y **Escuelas Activas** (**17,8%**). Destaca además tanto en 2019 como en 2025 el conocimiento del **Plan de Deporte Adaptado/Inclusivo (PADIS)** (19,5% y 17,5%, respectivamente), reflejando una mayor visibilidad de las iniciativas de inclusión.

2025



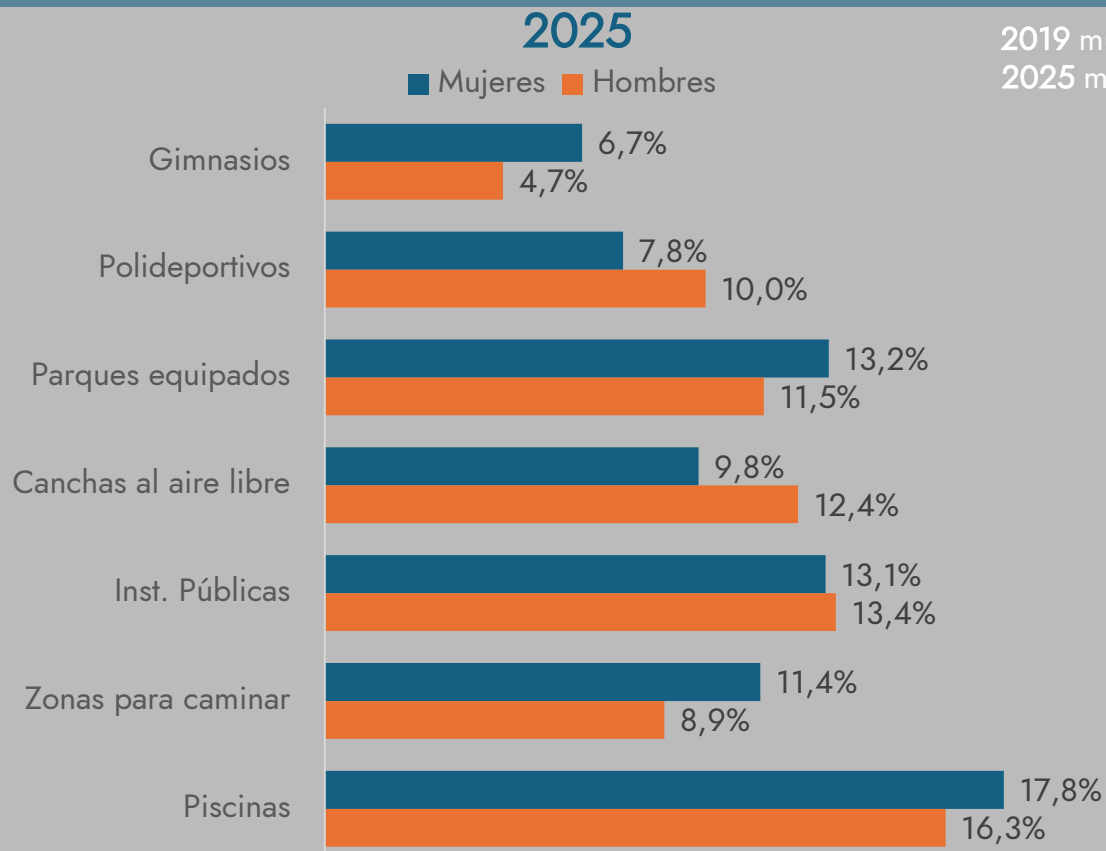
2019



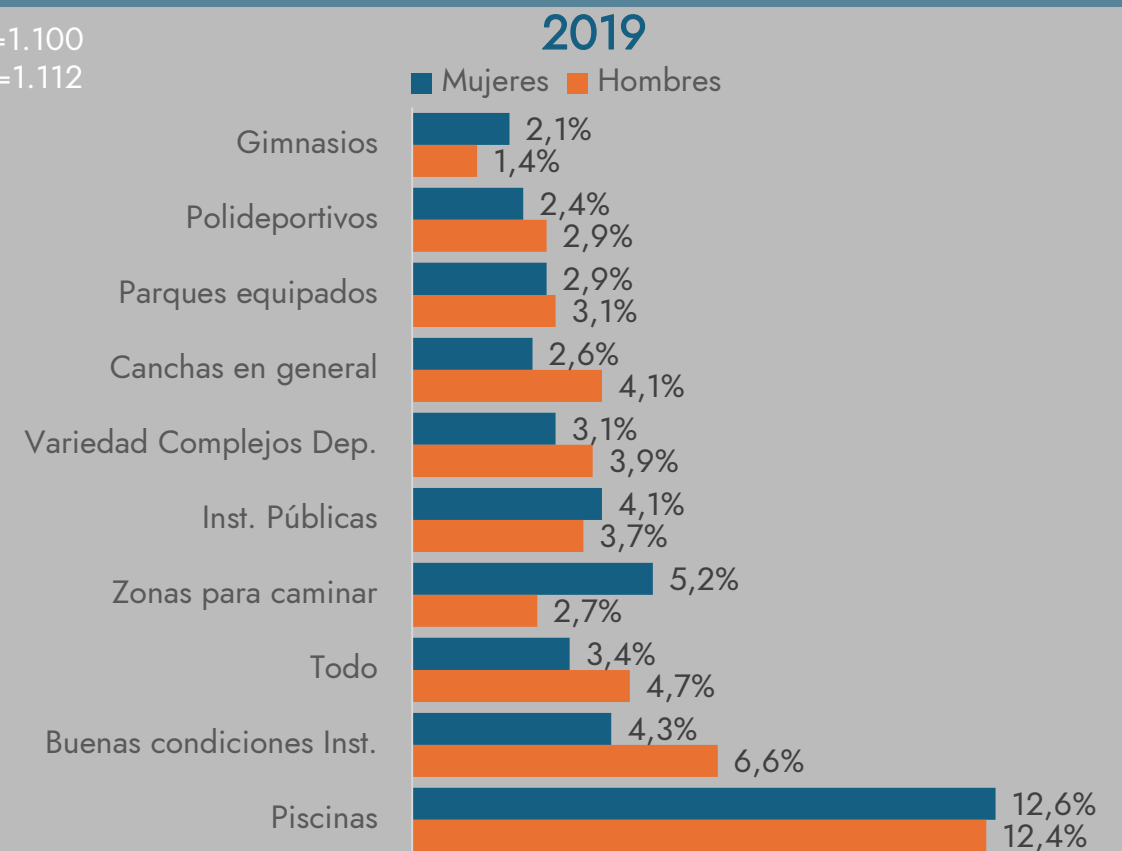
Solicitud de instalaciones

(2025 vs 2019)

En 2025 se incrementa de forma general la demanda de instalaciones deportivas respecto a 2019, destacando especialmente las piscinas, que se sitúan como la opción más solicitada (**17,8%** mujeres y **16,3%** hombres), y los parques equipados (**13,2%** y **11,5%**). Se aprecian diferencias por género: las mujeres demandan más las zonas para caminar (**11,4%** frente a **8,9%**), mientras que los hombres muestran mayor preferencia por canchas al aire libre (**12,4%** frente a **9,8%**) y polideportivos (**10,0%** frente a **7,8%**). En instalaciones públicas, la demanda es similar en ambos casos (**≈13%**).



2019 muestra N=1.100
2025 muestra N=1.112



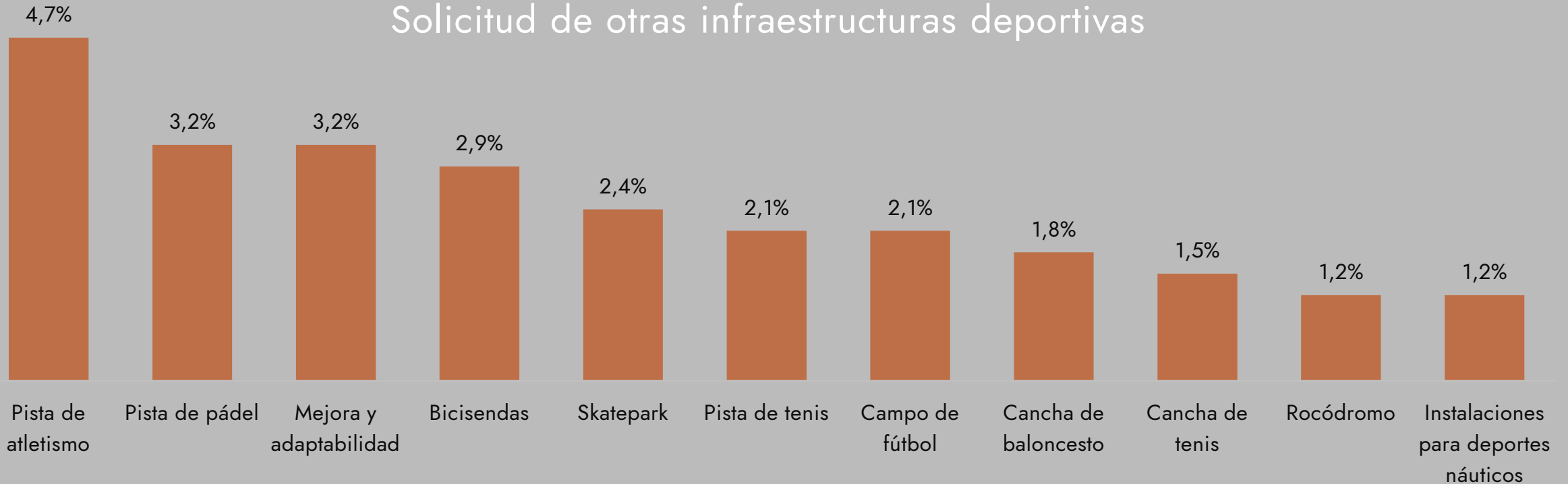
Solicitud de instalaciones 'otros'

(2025)

Las solicitudes se concentran principalmente en **infraestructuras deportivas básicas y de uso general**, como pista de atletismo (4,7%), pádel (3,2%), mejora de instalaciones existentes (3,2%) y bicisendas (2,9%).

Para la gráfica, solo se han añadido aquellas instalaciones con un porcentaje de solicitud mayor al 1%.

Solicitud de otras infraestructuras deportivas

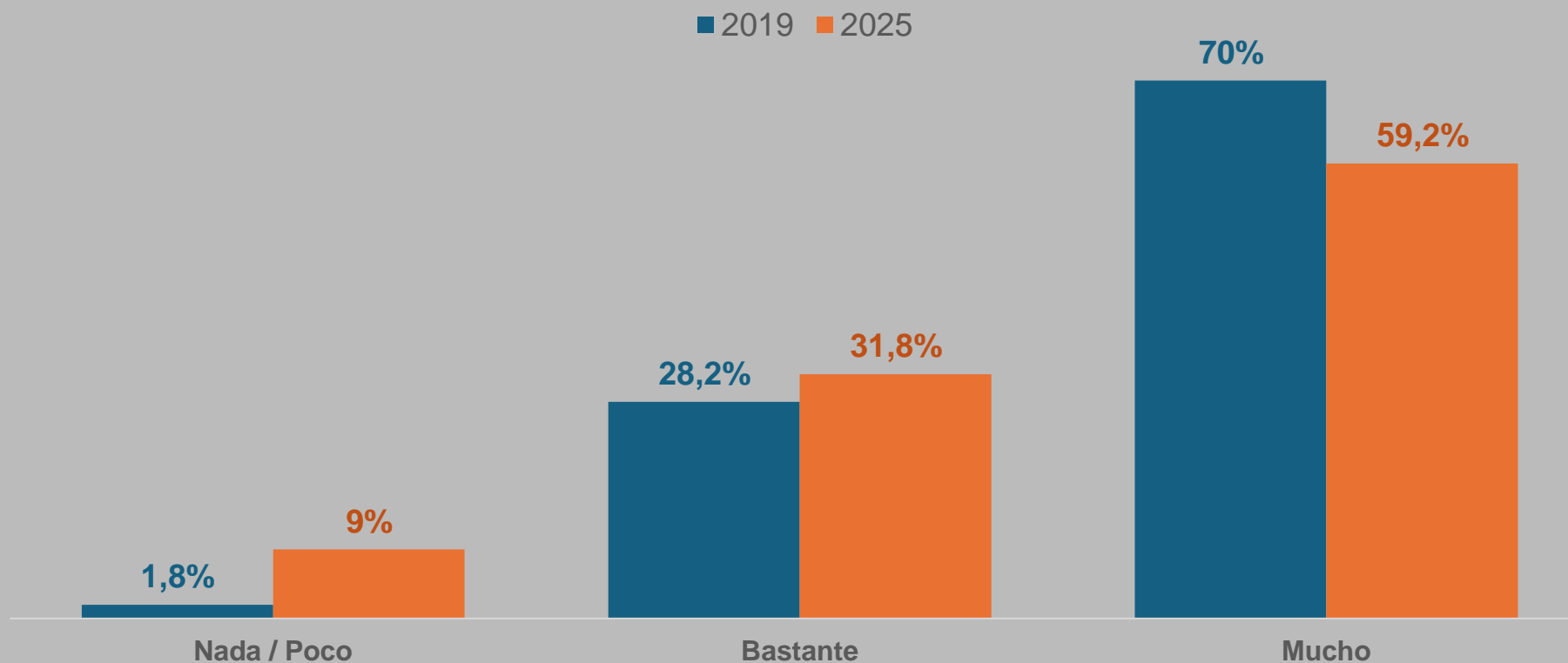


Hábitos deportivos familiares

(2025 vs 2019)

En 2025 disminuye el fomento intenso de la práctica físico-deportiva en hijos e hijas (**-10,8%** en **mucho**), mientras aumentan quienes la promueven **bastante** (**+3,6%**) y, especialmente, quienes la fomentan **poco o nada** (**+7,2%**).

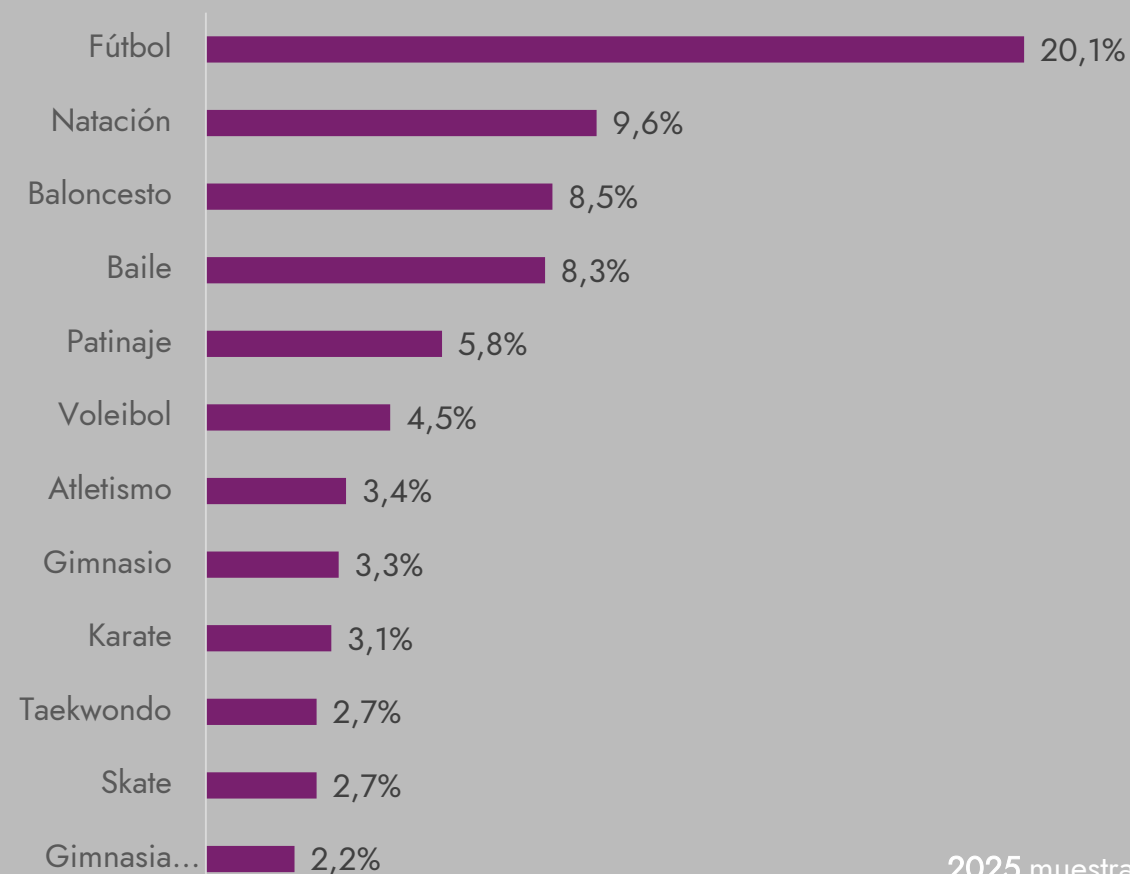
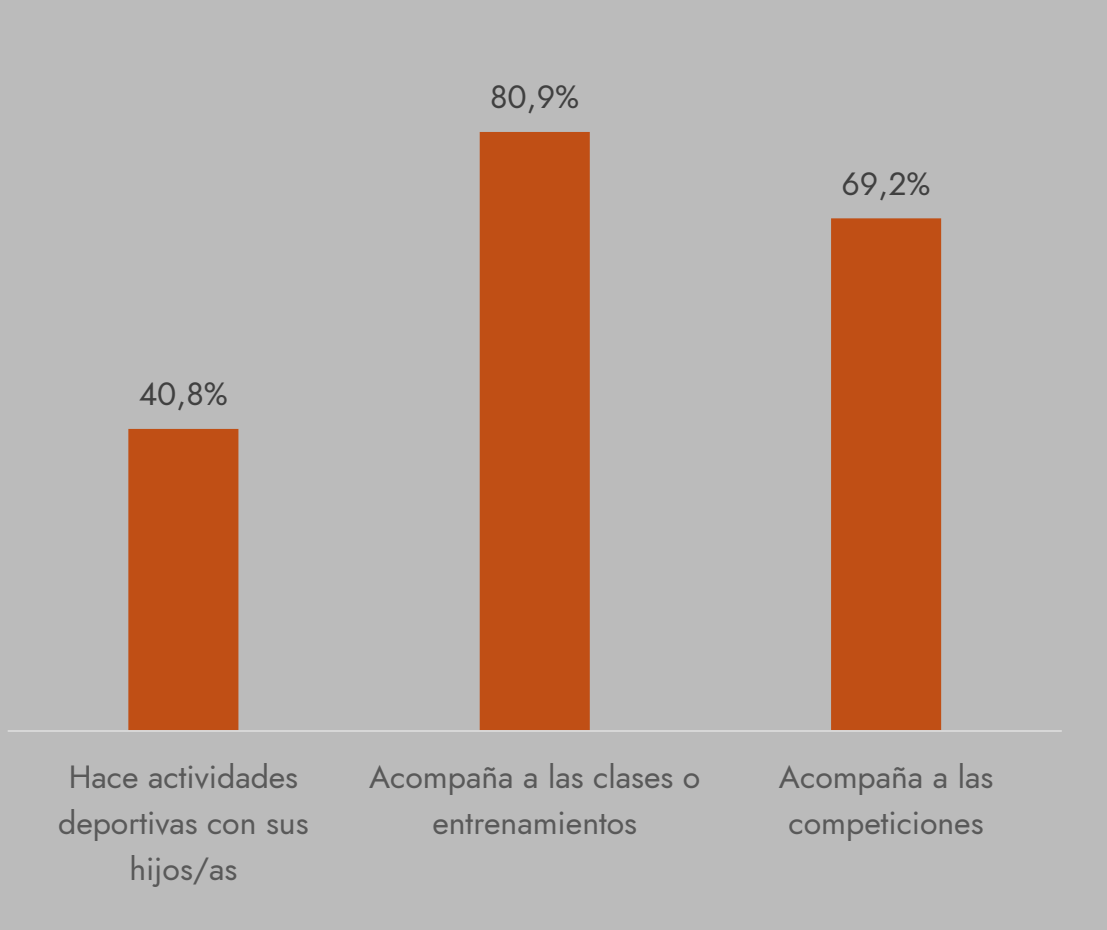
Fomento de la práctica físico-deportiva en los hijos/as



Hábitos deportivos familiares

(2025)

La mayoría de las familias **acompaña a sus hijos e hijas a las actividades (80,9%)** y **competiciones (69,2%)**, aunque solo 4 de cada 10 realizan **actividades deportivas conjuntas**. Esto refleja una alta presencia familiar, pero menor participación en la práctica física compartida. Las actividades más practicadas por sus hijos/as son: fútbol, natación, baloncesto y baile.



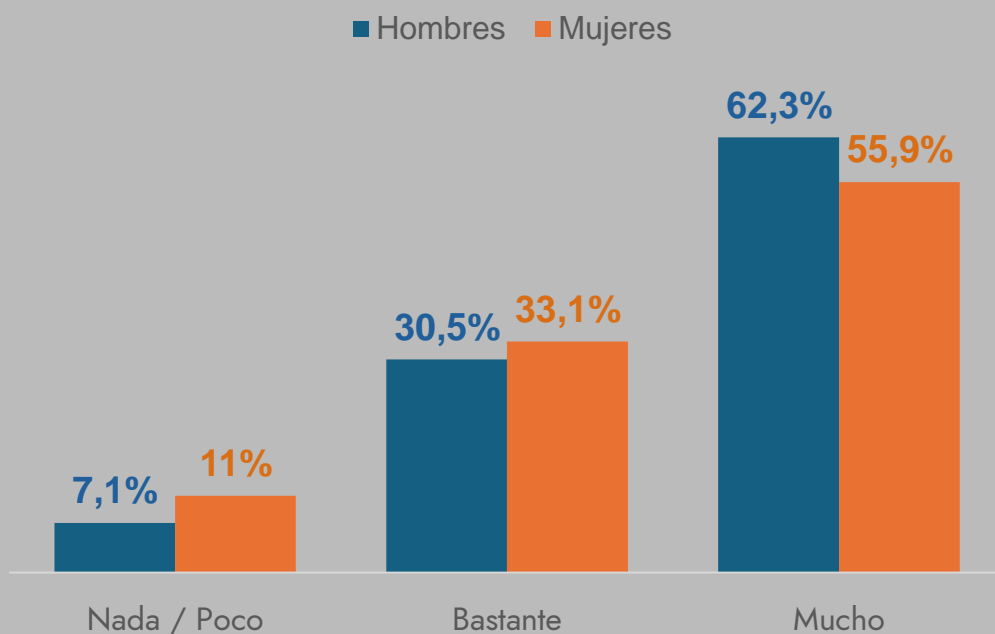
Hábitos deportivos familiares por género

(2025)

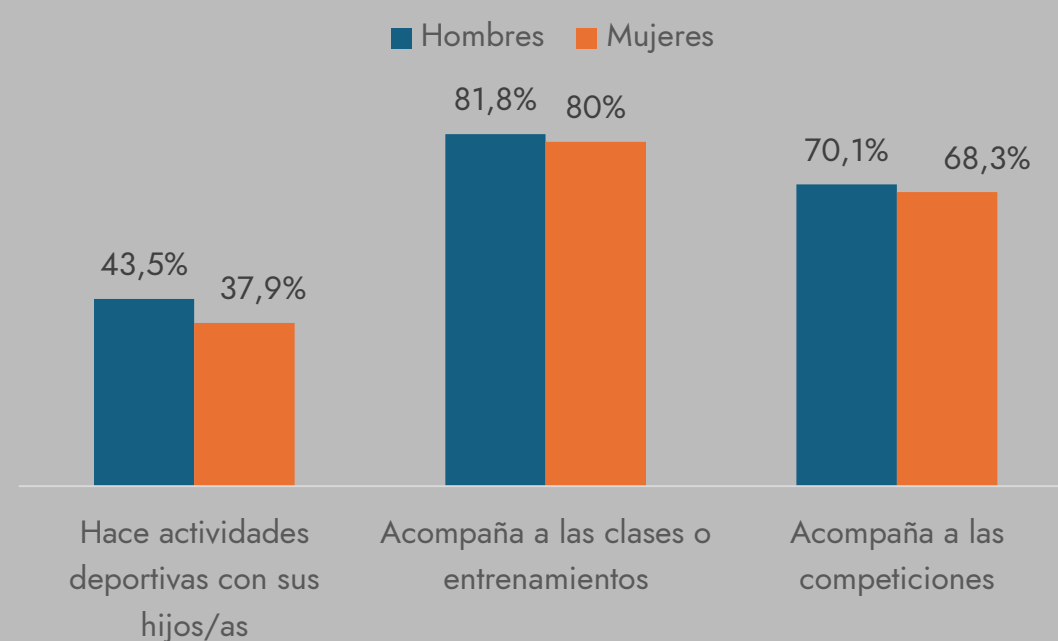
En ambos géneros predomina el fomento elevado, con una ligera mayor intensidad en los padres (**62,3%** frente a **55,9%**).

El acompañamiento a clases, entrenamientos y competiciones es similar entre padres y madres. Ellos destacan levemente en la realización de actividades deportivas conjuntas (**43,5%** frente a **37,9%**).

Fomento de la práctica físico-deportiva en los hijos e hijas por género

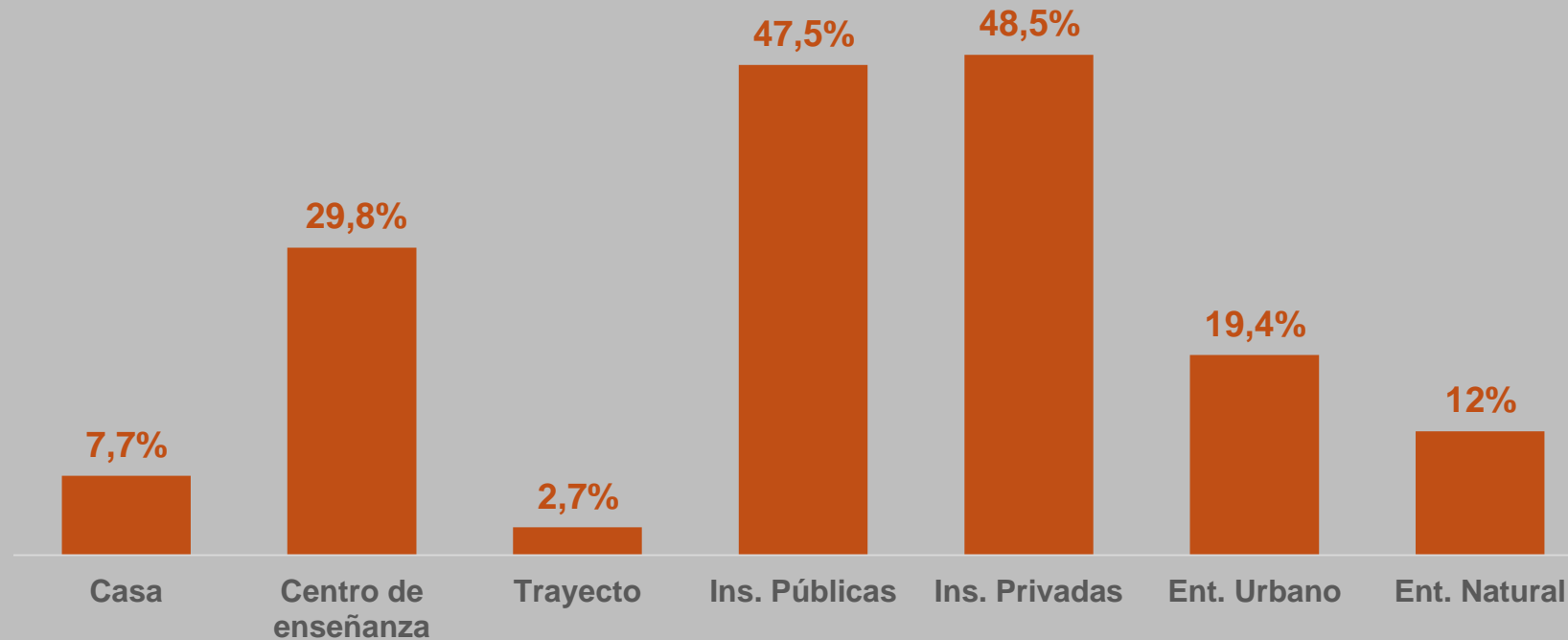


Actividades que realizan con sus hijos e hijas por género



Los niños y niñas realizan actividades físicas principalmente en **instalaciones deportivas privadas** (48,5%) y **públicas** (47,5%). También destacan los **centros de enseñanza** (29,8%). En cuanto a la práctica deportiva fuera de centros escolares o instalaciones, es más habitual en **entornos urbanos** (19,4%) que en **entornos naturales** (12%). Un 7,7% practica deporte en casa y un 2,7% en los trayectos.

Entornos de práctica deportiva de los niños y niñas



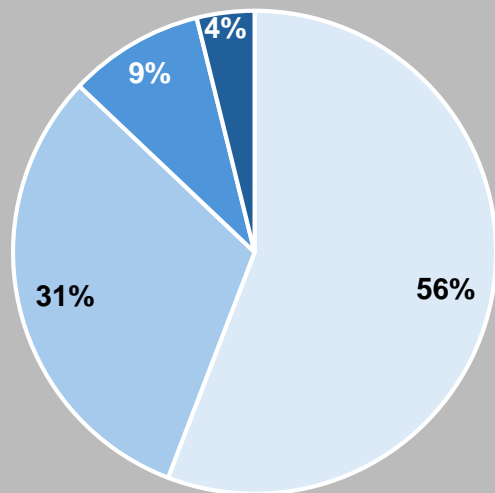
Hábitos deportivos familiares

(2025)

El 56% de los niños y niñas pasa menos de 2 horas al día frente a una pantalla mientras que un 13,4% pasa más de 4 horas.

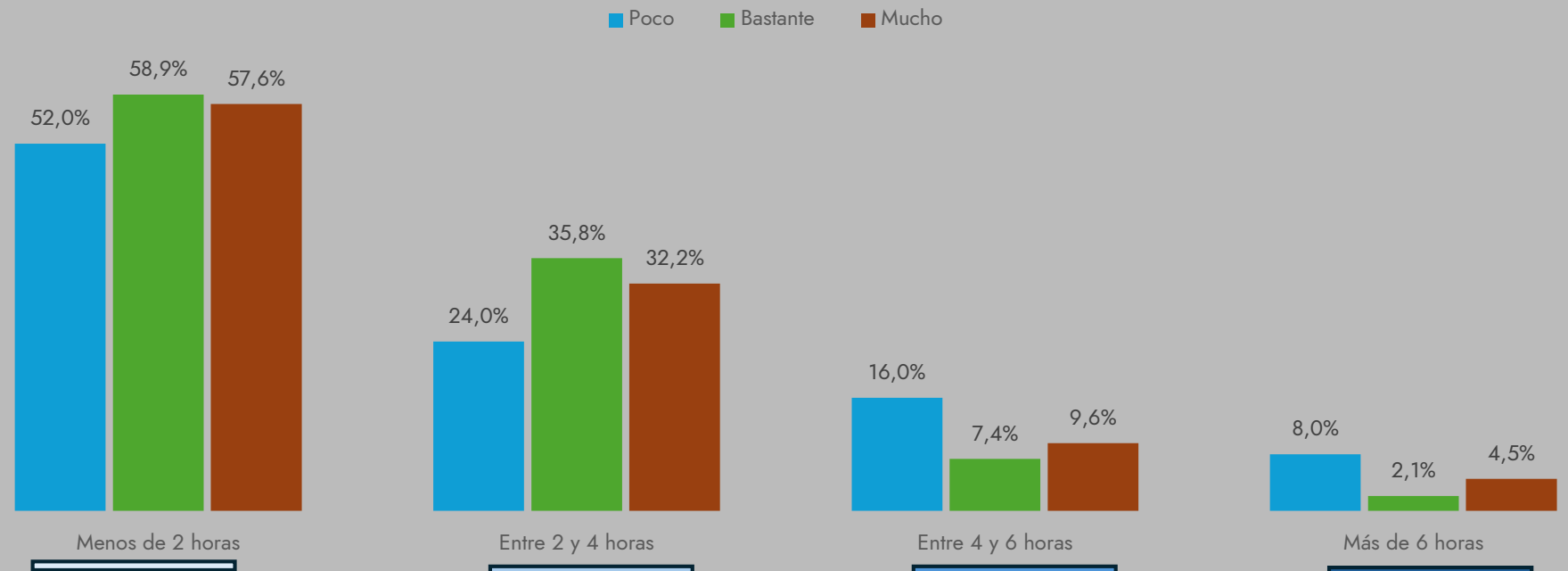
Los niños y niñas cuyas familias **fomentan poco** la actividad física son los que más tiempo pasan frente a una pantalla, con un 24% que las usa **más de 4 horas**.

Horas al día que pasan sus hijos e hijas frente a una pantalla



□ Menos de 2 horas □ Entre 2 y 4 horas
□ Entre 4 y 6 horas □ Más de 6 horas

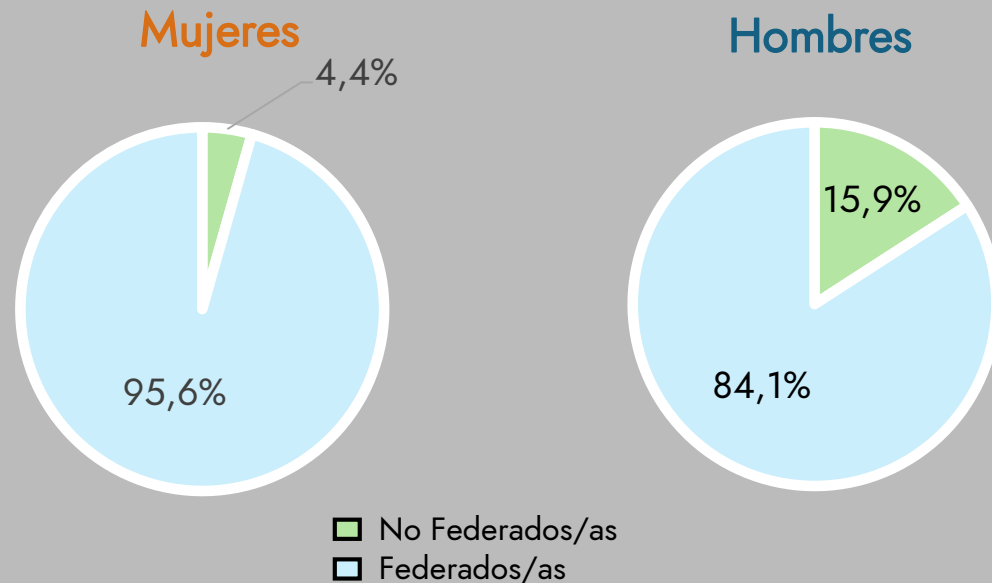
Horas al día que pasan sus hijos e hijas frente a una pantalla según en qué medida fomenta en sus hijos/as la práctica físico-deportiva



Prácticas federadas en mayores de 16 años

(EHDTF_25 vs EHD_2024-25)

En 2025, el total de personas federadas **entre la población global** es del 10,16% frente al 10% en la EHD_2024-25. En la EHDTF_2025, están federados el **15,87%** de los hombres y el **4,40%** de las mujeres, mientras que en la EHD_2024-25 el porcentaje de hombres federados es del **15%** y el de las mujeres un **5,1%**.



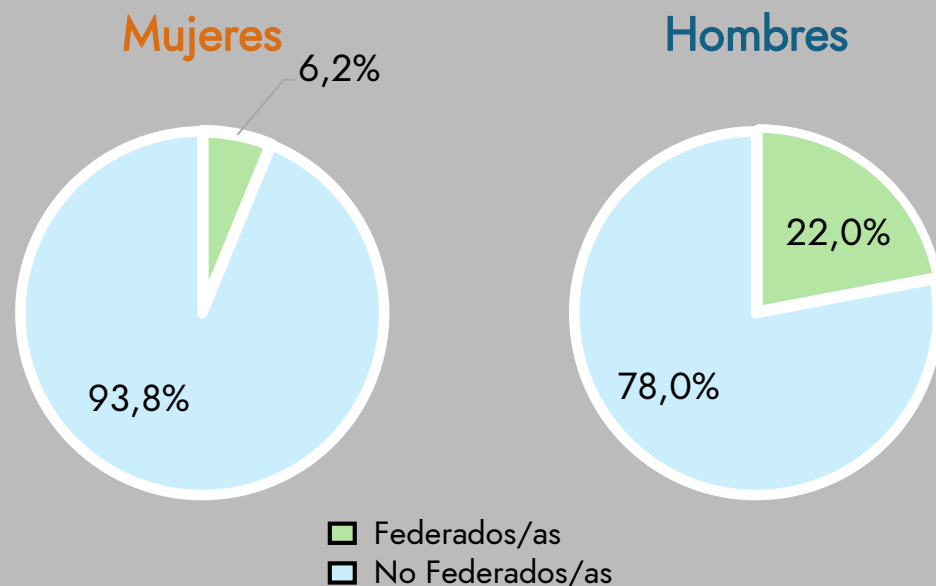
	Global EHDTF-2025 (N=1.112)	Global EHD-2024-2025 (N=12.000)
Total federados	10,16%	10%
Una licencia	9,71%	8,9%

	Global EHDTF-2025 (N=1.112)	Global EHD-2024-2025 (N=12.000)
Hombres	15,87%	15%
Mujeres	4,40%	5,1%

Prácticas federadas en mayores de 16 años

(2025 vs 2019)

En 2025, el total de personas federadas **entre practicantes** es del 14,3% frente al 10,2% en 2019. Están federados el **22%** de los hombres y el **6,2%** de las mujeres. Destaca un aumento del **8,5%** de hombres federados desde el 2019 hasta el 2025.



	2025		2019
	Practicantes (N=790)	Diferencia	Practicantes (N=736)
Total federados	14,3%	(+4,1%)	10,2%
Una licencia	13,7%	(+4,2%)	9,5%
Más de una licencia	0,6%	(-0,1%)	0,7%

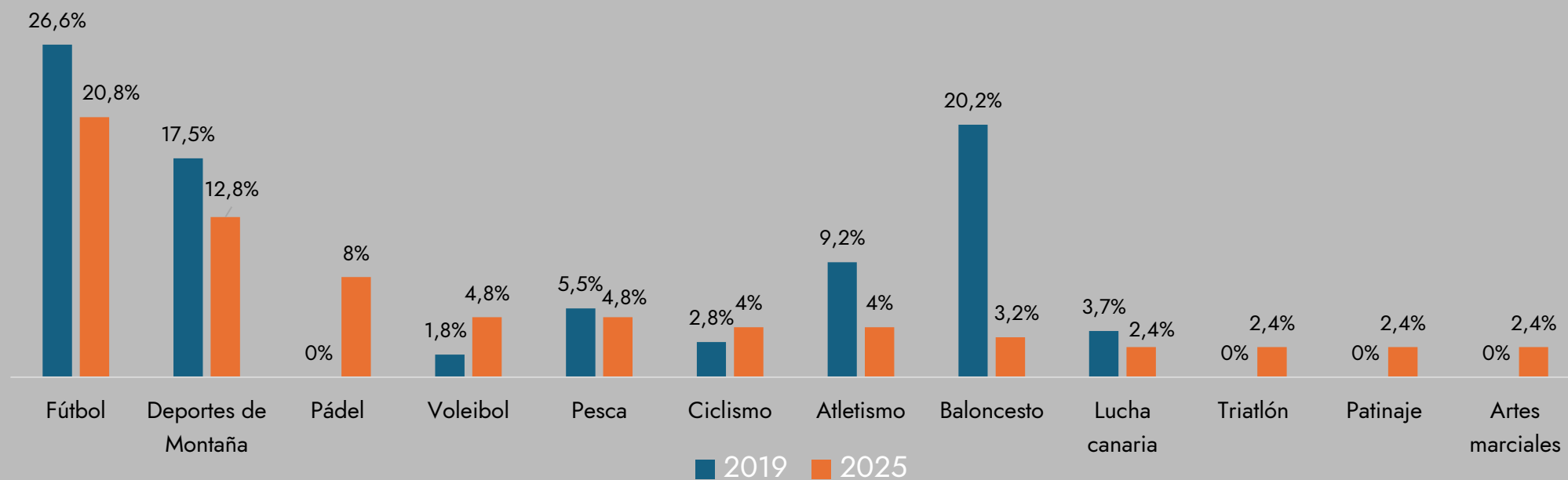
	2025		2019
	Practicantes (N=790)	Diferencia	Practicantes (N=736)
Hombres	22%	(+8,5%)	13,5%
Mujeres	6,2%	(-1,1%)	7,3%

Prácticas federadas en mayores de 16 años

(2025 vs 2019)

El panorama deportivo muestra una transformación evidente donde el **Pádel** ha irrumpido con fuerza (+8%) de cuota en 2025 desde un inexistente 0% en 2019, contrastando con la caída de deportes mayoritarios como el **Fútbol**, que desciende un **4,2%**, o el **Baloncesto**, que sufre un desplome al bajar desde el 20,2% a un **3,2%**. Se debe tener en cuenta que estos resultados corresponden **únicamente** a las prácticas federadas en personas mayores de 16 años.

Deportes con más licencias federativas en mayores de 16 años 2025 vs. 2019



Activa tu vida

**TENERIFE,
UNA ISLA
+ACTIVA**

Estudio de Hábitos de la práctica deportiva de Tenerife
2025-2026